

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines à 1800 calories

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1729 kcal ● 162g protéine (37%) ● 70g lipides (36%) ● 91g glucides (21%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 12g de protéines, 29g glucides nets, 8g de lipides



[Gaufres et yaourt grec](#)
2 gaufre(s)- 237 kcal

Collations

230 kcal, 10g de protéines, 11g glucides nets, 15g de lipides



[Fraises](#)
1 tasse(s)- 52 kcal



[Graines de tournesol](#)
180 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

480 kcal, 31g de protéines, 28g glucides nets, 23g de lipides



[Mélange de noix](#)
1/8 tasse(s)- 109 kcal



[Sandwich salade de thon à l'avocat](#)
1 sandwich(s)- 370 kcal

Dîner

455 kcal, 37g de protéines, 21g glucides nets, 23g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)
1 pot- 131 kcal



[Noix de cajou rôties](#)
1/8 tasse(s)- 104 kcal



[Salade de thon à l'avocat](#)
218 kcal

Day 2

1861 kcal ● 169g protéine (36%) ● 90g lipides (43%) ● 69g glucides (15%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 12g de protéines, 29g glucides nets, 8g de lipides



Gaufres et yaourt grec
2 gaufre(s)- 237 kcal

Collations

230 kcal, 10g de protéines, 11g glucides nets, 15g de lipides



Fraises
1 tasse(s)- 52 kcal



Graines de tournesol
180 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

500 kcal, 34g de protéines, 17g glucides nets, 29g de lipides



Salade saumon et artichaut
315 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Dîner

565 kcal, 42g de protéines, 9g glucides nets, 37g de lipides



Saumon cuit au four, pesto et pacanes
6 oz- 484 kcal



Pois mange-tout
82 kcal

Day 3

1763 kcal ● 184g protéine (42%) ● 49g lipides (25%) ● 124g glucides (28%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 30g de protéines, 20g glucides nets, 9g de lipides



Épinards sautés simples
50 kcal



Brouillade de blancs d'œufs aux épinards
171 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Collations

210 kcal, 11g de protéines, 36g glucides nets, 2g de lipides



Bretzels
147 kcal



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

500 kcal, 34g de protéines, 17g glucides nets, 29g de lipides



Salade saumon et artichaut
315 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Dîner

425 kcal, 38g de protéines, 48g glucides nets, 7g de lipides



Maïs
92 kcal



Mélange de riz aromatisé
143 kcal



Cabillaud cajun
6 oz- 187 kcal

Day 4

1846 kcal ● 188g protéine (41%) ● 34g lipides (17%) ● 167g glucides (36%) ● 29g fibres (6%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 30g de protéines, 20g glucides nets, 9g de lipides



Épinards sautés simples

50 kcal



Brouillade de blancs d'œufs aux épinards

171 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Collations

210 kcal, 11g de protéines, 36g glucides nets, 2g de lipides



Bretzels

147 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

580 kcal, 37g de protéines, 60g glucides nets, 14g de lipides



Raisins

87 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s)- 494 kcal

Dîner

425 kcal, 38g de protéines, 48g glucides nets, 7g de lipides



Maïs

92 kcal



Mélange de riz aromatisé

143 kcal



Cabillaud cajun

6 oz- 187 kcal

Day 5

1805 kcal ● 179g protéine (40%) ● 59g lipides (30%) ● 114g glucides (25%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 30g de protéines, 20g glucides nets, 9g de lipides



Épinards sautés simples

50 kcal



Brouillade de blancs d'œufs aux épinards

171 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Collations

265 kcal, 19g de protéines, 27g glucides nets, 7g de lipides



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

450 kcal, 25g de protéines, 38g glucides nets, 20g de lipides



Pois mange-tout au beurre

107 kcal



Saumon miel-moutarde

3 oz- 201 kcal



Mélange de riz aromatisé

143 kcal

Dîner

460 kcal, 33g de protéines, 27g glucides nets, 21g de lipides



Carottes rôties

2 carotte(s)- 106 kcal



Saumon chili-citron vert

4 oz- 237 kcal



Lentilles

116 kcal

Day 6

1801 kcal ● 159g protéine (35%) ● 38g lipides (19%) ● 170g glucides (38%) ● 36g fibres (8%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 10g de protéines, 48g glucides nets, 3g de lipides



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Collations

265 kcal, 19g de protéines, 27g glucides nets, 7g de lipides



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

485 kcal, 25g de protéines, 66g glucides nets, 6g de lipides



Burger végétarien

1 burger- 275 kcal



Pois

212 kcal

Dîner

460 kcal, 33g de protéines, 27g glucides nets, 21g de lipides



Carottes rôties

2 carotte(s)- 106 kcal



Saumon chili-citron vert

4 oz- 237 kcal



Lentilles

116 kcal

Day 7

1801 kcal ● 159g protéine (35%) ● 39g lipides (19%) ● 168g glucides (37%) ● 36g fibres (8%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 10g de protéines, 48g glucides nets, 3g de lipides



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Collations

265 kcal, 19g de protéines, 27g glucides nets, 7g de lipides



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

485 kcal, 25g de protéines, 66g glucides nets, 6g de lipides



Burger végétarien

1 burger- 275 kcal



Pois

212 kcal

Dîner

460 kcal, 33g de protéines, 26g glucides nets, 21g de lipides



Saumon cuit lentement au citron et au thym

3 oz- 201 kcal



Salade edamame et betterave

171 kcal



Lentilles

87 kcal

Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/2 paquet (156 g) (237g)
- ☐ pois chiches rôtis
3/4 tasse (85g)
- ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)
- ☐ mélange de noix
2 c. à s. (17g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)
- ☐ noix de pécan
1 c. à soupe, haché (7g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
1/4 petit (18g)
- ☐ tomates
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (171g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)
- ☐ artichauts en conserve
1 tasse de fonds (168g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
1 1/3 tasse (181g)
- ☐ Ail
1 gousse (3g)
- ☐ épinards frais
8 1/4 tasse(s) (248g)
- ☐ carottes
4 grand (288g)
- ☐ ketchup
2 c. à soupe (34g)
- ☐ pois surgelés
4 tasse (536g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
1/2 tasse (59g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
2 betterave(s) (100g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
1 c. à café (mL)
- ☐ avocats
1/2 avocat(s) (101g)
- ☐ fraises
2 tasse, entière (288g)
- ☐ orange
5 orange (770g)
- ☐ raisins
1 1/2 tasse (138g)
- ☐ limes
1 fruit (5 cm diam.) (67g)
- ☐ citron
1/8 grand (11g)

Boissons

- ☐ eau
23 tasse(s) (5468mL)
- ☐ poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
2 tranche (64g)
- ☐ gaufres surgelées
4 gaufres (140g)
- ☐ pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec écrémé nature
1/2 tasse (140g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/4 livres (579g)
- ☐ blancs d'œufs
12 grand (396g)
- ☐ œufs
3 grand (150g)
- ☐ beurre
2 c. à café (9g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
1 1/2 c. à soupe (24g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
1 boîte (172g)
- ☐ saumon
1 1/4 livres (567g)
- ☐ saumon en boîte
1/2 livres (255g)
- ☐ morue, crue
3/4 livres (340g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
2 1/4 g (2g)
- ☐ sel
1/8 oz (4g)
- ☐ assaisonnement cajun
4 c. à café (9g)
- ☐ moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poudre de chili
1 c. à café (3g)
- ☐ thym séché
1/8 c. à café, feuilles (0g)

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette balsamique
7 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
3/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1/2 oz (mL)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 2/3 oz (76g)

Confiseries

- ☐ miel
2 oz (61g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
3/4 sachet (~159 g) (119g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1/2 tasse (88g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Gaufres et yaourt grec

2 gaufre(s) - 237 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt grec écrémé nature

4 c. à s. (70g)

gaufres surgelées

2 gaufres (70g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature

1/2 tasse (140g)

gaufres surgelées

4 gaufres (140g)

1. Faites griller les gaufres selon les indications du paquet.
2. Étalez du yaourt grec sur les gaufres. Optionnel : coupez la gaufre en deux et assemblez pour faire un sandwich gaufre-yaourt. Servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Épinards sautés simples

50 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

1/4 gousse (1g)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 3 repas :

Ail, coupé en dés

3/4 gousse (2g)

épinards frais

6 tasse(s) (180g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Brouillade de blancs d'œufs aux épinards

171 kcal ● 27g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1 trait (0g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
blancs d'œufs
4 grand (132g)
œufs
1 grand (50g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3 c. à soupe (42g)
épinards frais
3/4 tasse(s) (23g)

Pour les 3 repas :

sel
3 trait (1g)
poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
blancs d'œufs
12 grand (396g)
œufs
3 grand (150g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
9 c. à soupe (127g)
épinards frais
2 1/4 tasse(s) (68g)

1. Battre les œufs, le fromage cottage et les assaisonnements (ajoutez ceux que vous préférez).
2. Vaporiser une poêle avec un spray antiadhésif et placer sur feu moyen.
3. Verser le mélange d'œufs et ajouter rapidement les épinards.
4. Brouiller les œufs et les épinards ensemble, en remuant fréquemment jusqu'à ce que les œufs soient opaques et pris.
5. Servir.

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange
1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

orange
3 orange (462g)

1. La recette n'a pas d'instructions.
-

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt aromatisé allégé

1 pot (170 g) (170g)

Pour les 2 repas :

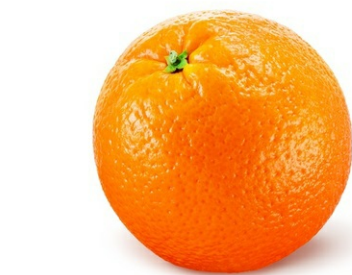
yaourt aromatisé allégé

2 pot (170 g) (340g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange

2 orange (308g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

mélange de noix

2 c. à s. (17g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

oignon, haché finement

1/8 petit (9g)

thon en conserve, égoutté

1/2 boîte (86g)

pain

2 tranche (64g)

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade saumon et artichaut

315 kcal ● 25g protéine ● 14g lipides ● 15g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (74g)

vinaigrette balsamique

3 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

artichauts en conserve

1/2 tasse de fonds (84g)

saumon en boîte

1/4 livres (128g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux

1 tasse de tomates cerises (149g)

vinaigrette balsamique

6 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

artichauts en conserve

1 tasse de fonds (168g)

saumon en boîte

1/2 livres (255g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Raisins

87 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



raisins

1 1/2 tasse (138g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Donne 2 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Pois mange-tout au beurre

107 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pois mange-tout surgelés

2/3 tasse (96g)

beurre

2 c. à café (9g)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Saumon miel-moutarde

3 oz - 201 kcal ● 18g protéine ● 12g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

Ail, haché

1/4 gousse (1g)

huile d'olive

1/2 c. à café (mL)

miel

1/4 c. à soupe (5g)

moutarde de Dijon

1/2 c. à soupe (8g)

saumon

1/2 filet(s) (170 g chacun) (85g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

Mélange de riz aromatisé

143 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



mélange de riz aromatisé

1/4 sachet (~159 g) (40g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Burger végétarien

1 burger - 275 kcal ● 11g protéine ● 5g lipides ● 41g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

galette de burger végétale

1 galette (71g)

mélange de jeunes pousses

1 oz (28g)

ketchup

1 c. à soupe (17g)

pains à hamburger

1 petit pain(s) (51g)

Pour les 2 repas :

galette de burger végétale

2 galette (142g)

mélange de jeunes pousses

2 oz (57g)

ketchup

2 c. à soupe (34g)

pains à hamburger

2 petit pain(s) (102g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

Pois

212 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pois surgelés

2 tasse (268g)

Pour les 2 repas :

pois surgelés

4 tasse (536g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fraises

1 tasse, entière (144g)

Pour les 2 repas :

fraises

2 tasse, entière (288g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de tournesol décortiquées

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

2 oz (57g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Bretzels

147 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bretzels durs salés

1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés

2 2/3 oz (76g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miel

1 c. à café (7g)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

4 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

miel

2 c. à café (14g)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1/2 tasse (113g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Pois chiches rôtis

1/4 tasse - 138 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pois chiches rôtis

4 c. à s. (28g)

Pour les 3 repas :

pois chiches rôtis

3/4 tasse (85g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miel

2 c. à café (14g)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1/2 tasse (113g)

Pour les 3 repas :

miel

6 c. à café (42g)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1 1/2 tasse (339g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

Coupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Salade de thon à l'avocat

218 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



oignon, haché finement

1/8 petit (9g)

tomates

2 c. à s., haché (23g)

thon en conserve

1/2 boîte (86g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

sel

1/2 trait (0g)

jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Saumon cuit au four, pesto et pacanes

6 oz - 484 kcal ● 36g protéine ● 36g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

sauce pesto

1 1/2 c. à soupe (24g)

noix de pécan

1 c. à soupe, haché (7g)

saumon

1 filet(s) (170 g chacun) (170g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C). Préparer une plaque recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le saumon. Puis recouvrir le filet des pacanes hachées.
3. Placer le saumon côté peau vers le bas sur la plaque et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit cuit (température interne 145°F (63°C)).

Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Maïs

92 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Grains de maïs surgelés

2/3 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

Grains de maïs surgelés

1 1/3 tasse (181g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Mélange de riz aromatisé

143 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de riz aromatisé
1/4 sachet (~159 g) (40g)

Pour les 2 repas :

mélange de riz aromatisé
1/2 sachet (~159 g) (79g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Cabillaud cajun

6 oz - 187 kcal ● 31g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
1 c. à café (mL)
assaisonnement cajun
2 c. à café (5g)
morue, crue
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
assaisonnement cajun
4 c. à café (9g)
morue, crue
3/4 livres (340g)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
 2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
 3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
 4. Laisser reposer quelques minutes et servir.
-

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, tranché

2 grand (144g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

carottes, tranché

4 grand (288g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Saumon chili-citron vert

4 oz - 237 kcal ● 23g protéine ● 16g lipides ● 0g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cumin moulu

1/4 c. à café (1g)

poudre de chili

1/2 c. à café (1g)

limes, coupé en tranches

1/2 fruit (5 cm diam.) (34g)

saumon

1/4 lb (113g)

Pour les 2 repas :

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

poudre de chili

1 c. à café (3g)

limes, coupé en tranches

1 fruit (5 cm diam.) (67g)

saumon

1/2 lb (227g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et recouvrez une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Disposez suffisamment de rondelles de citron vert sur le parchemin pour former un lit pour le saumon. Déposez le saumon, peau vers le bas, sur les rondelles.
3. Versez un peu de jus de citron vert sur le saumon et frottez-le avec du chili en poudre, du cumin et un peu de sel. Disposez les rondelles de citron restantes sur le dessus.
4. Faites cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que le saumon s'effeuille facilement à la fourchette. Pressez du jus de citron vert supplémentaire dessus et servez.

Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
lentilles crues, rincé
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Saumon cuit lentement au citron et au thym

3 oz - 201 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

citron, coupé en quartiers
1/8 grand (11g)
saumon, avec la peau
3 oz (85g)
huile
1/6 c. à soupe (mL)
thym séché
1/8 c. à café, feuilles (0g)

1. Préchauffez le four à 275°F (135°C).
2. Recouvrez une plaque à rebords de papier aluminium légèrement graissé.
3. Mélangez l'huile, le thym et le jus d'1/4 de citron dans un petit bol. Répartissez le mélange sur le saumon. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Placez les filets de saumon, côté peau vers le bas, sur la plaque.
5. Faites cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit juste opaque au centre, environ 15-18 minutes. Servez avec des quartiers de citron.

Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



edamame surgelé, décortiqué
1/2 tasse (59g)
vinaigrette balsamique
1 c. à soupe (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
2 betterave(s) (100g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
lentilles crues, rincé
2 c. à s. (24g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
3 tasse(s) (718mL)
poudre de protéine
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Pour les 7 repas :

eau
21 tasse(s) (5029mL)
poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

1. La recette n'a pas d'instructions.