

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 2000 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

1922 kcal ● 211g protéine (44%) ● 60g lipides (28%) ● 111g glucides (23%) ● 23g fibres (5%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 12g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s)- 238 kcal

Collations

200 kcal, 16g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Tranches de concombre

1 concombre- 60 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

530 kcal, 37g de protéines, 31g glucides nets, 27g de lipides



Salade grecque simple au concombre

281 kcal



Sandwich à la salade de thon

1/2 sandwich(s)- 248 kcal

Dîner

550 kcal, 61g de protéines, 49g glucides nets, 9g de lipides



Crevettes au miel, ail et brocoli

374 kcal



Lentilles

174 kcal

Day 2

1931 kcal ● 177g protéine (37%) ● 60g lipides (28%) ● 143g glucides (30%) ● 27g fibres (6%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 12g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s)- 238 kcal

Collations

200 kcal, 16g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Tranches de concombre

1 concombre- 60 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

530 kcal, 37g de protéines, 31g glucides nets, 27g de lipides



Salade grecque simple au concombre

281 kcal



Sandwich à la salade de thon

1/2 sandwich(s)- 248 kcal

Dîner

555 kcal, 27g de protéines, 81g glucides nets, 9g de lipides



Pâtes bolognaises sans viande

443 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

Day 3

2051 kcal ● 183g protéine (36%) ● 75g lipides (33%) ● 126g glucides (25%) ● 34g fibres (7%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 12g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s)- 238 kcal

Collations

230 kcal, 10g de protéines, 20g glucides nets, 10g de lipides



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal



Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

620 kcal, 38g de protéines, 38g glucides nets, 34g de lipides



Wrap à la salade de thon

1 wrap(s)- 552 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

Dîner

560 kcal, 38g de protéines, 48g glucides nets, 17g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal



Bol southwest crevettes et haricots noirs

369 kcal

Day 4

1990 kcal ● 195g protéine (39%) ● 75g lipides (34%) ● 108g glucides (22%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



Shake protéiné (lait)
129 kcal



Bâtonnets de carotte
3 carotte(s)- 81 kcal

Collations

230 kcal, 10g de protéines, 20g glucides nets, 10g de lipides



Pois chiches rôtis
1/4 tasse- 138 kcal



Tranches de concombre
1/4 concombre- 15 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

620 kcal, 38g de protéines, 38g glucides nets, 34g de lipides



Wrap à la salade de thon
1 wrap(s)- 552 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Dîner

550 kcal, 45g de protéines, 29g glucides nets, 25g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate
128 kcal



Tilapia en croûte d'amandes
6 oz- 424 kcal

Day 5

1994 kcal ● 183g protéine (37%) ● 56g lipides (25%) ● 158g glucides (32%) ● 32g fibres (6%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



Shake protéiné (lait)
129 kcal



Bâtonnets de carotte
3 carotte(s)- 81 kcal

Collations

230 kcal, 10g de protéines, 20g glucides nets, 10g de lipides



Pois chiches rôtis
1/4 tasse- 138 kcal



Tranches de concombre
1/4 concombre- 15 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

580 kcal, 34g de protéines, 72g glucides nets, 15g de lipides



Barre protéinée
1 barre- 245 kcal



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal



Nuggets Chik'n
4 nuggets- 221 kcal

Dîner

595 kcal, 37g de protéines, 44g glucides nets, 25g de lipides



Salade grecque simple au concombre
141 kcal



Salade de seitan
359 kcal



Myrtilles
1 tasse(s)- 95 kcal

Day 6

2006 kcal ● 185g protéine (37%) ● 54g lipides (24%) ● 170g glucides (34%) ● 26g fibres (5%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 25g de protéines, 33g glucides nets, 8g de lipides



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal



Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri- 7 kcal

Collations

135 kcal, 4g de protéines, 18g glucides nets, 4g de lipides



Petit bagel grillé au fromage à la crème

1/2 bagel(s)- 133 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

580 kcal, 34g de protéines, 72g glucides nets, 15g de lipides



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Nuggets Chik'n

4 nuggets- 221 kcal

Dîner

595 kcal, 37g de protéines, 44g glucides nets, 25g de lipides



Salade grecque simple au concombre

141 kcal



Salade de seitan

359 kcal



Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal

Day 7

2049 kcal ● 177g protéine (35%) ● 80g lipides (35%) ● 131g glucides (25%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 25g de protéines, 33g glucides nets, 8g de lipides



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal



Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri- 7 kcal

Collations

135 kcal, 4g de protéines, 18g glucides nets, 4g de lipides



Petit bagel grillé au fromage à la crème

1/2 bagel(s)- 133 kcal

Déjeuner

570 kcal, 25g de protéines, 15g glucides nets, 44g de lipides



Salade coleslaw au tofu buffalo

570 kcal

Dîner

650 kcal, 38g de protéines, 61g glucides nets, 22g de lipides



Brocoli

1 1/2 tasse(s)- 44 kcal



Lentilles

231 kcal



Tofu 'chik'n' citron-gingembre

7 oz de tofu- 373 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre
6 1/4 concombre (21 cm) (1881g)
- ☐ oignon rouge
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- ☐ céleri cru
1/4 botte (146g)
- ☐ gingembre frais
1/3 oz (9g)
- ☐ Ail
1 1/2 gousse(s) (4g)
- ☐ brocoli
1/2 tasse, haché (46g)
- ☐ carottes
9 moyen (549g)
- ☐ tomates
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (413g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
2 3/4 c. à s. (23g)
- ☐ épinards frais
4 tasse(s) (120g)
- ☐ ketchup
2 c. à soupe (34g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
3 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
10 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
3 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ vinaigre de vin rouge
3 c. à café (mL)
- ☐ aneth séché
3 c. à café (3g)
- ☐ sel
2 1/2 g (2g)
- ☐ poivre noir
3 trait (0g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
15 oz (425g)
- ☐ crevettes crues
3/4 lb (340g)
- ☐ tilapia, cru
3/8 lb (168g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
5 tranche (160g)
- ☐ tortillas de farine
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)
- ☐ bagel
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

Confiseries

- ☐ miel
2 c. à soupe (42g)
- ☐ agave
1 c. à café (7g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)
3 c. à soupe (mL)
- ☐ lentilles crues
9 1/4 c. à s. (112g)
- ☐ miettes de burger végétarien
3 oz (85g)
- ☐ haricots noirs
1/3 boîte(s) (146g)
- ☐ tofu ferme
17 1/2 oz (496g)

Boissons

- ☐ eau
27 tasse(s) (6426mL)
- ☐ poudre de protéine
25 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (791g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
6 oz (170g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
2/3 c. à soupe (mL)

☐ poudre de chili
1/3 c. à café (1g)

☐ sauce Frank's RedHot
3 c. à s. (mL)

Fruits et jus de fruits

☐ jus de citron
2 1/2 c. à soupe (mL)

☐ avocats
1 1/4 avocat(s) (251g)

☐ jus de fruit
24 fl oz (mL)

☐ jus de citron vert
1/3 c. à soupe (mL)

☐ myrtilles
2 tasse (296g)

Produits laitiers et œufs

☐ yaourt grec écrémé nature
1 1/2 tasse (420g)

☐ œufs
7 grand (350g)

☐ lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)

☐ fromage à la crème
1 1/2 c. à soupe (22g)

☐ yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

Céréales et pâtes

☐ pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)

☐ riz brun
1 3/4 c. à s. (21g)

☐ farine tout usage
1/6 tasse(s) (21g)

☐ seitan
6 oz (170g)

☐ fécule de maïs
1 1/2 c. à soupe (12g)

Autre

☐ pois chiches rôtis
3/4 tasse (85g)

☐ mélange de jeunes pousses
2 paquet (156 g) (280g)

☐ levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)

☐ barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)

☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
8 nuggets (172g)

☐ mélange pour coleslaw
1 1/2 tasse (135g)

Produits à base de noix et de graines

☐ amandes
4 c. à s., émincé (27g)

☐ graines de sésame
1/2 c. à soupe (5g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes
1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

carottes
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s) - 238 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, mûr, tranché
1/4 avocat(s) (50g)
œufs
1 grand (50g)
pain
1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

avocats, mûr, tranché
3/4 avocat(s) (151g)
œufs
3 grand (150g)
pain
3 tranche (96g)

1. Cuisinez l'œuf comme vous le préférez.
2. Grillez le pain.
3. Garnissez de purée d'avocat et écrasez-la à la fourchette sur le pain.
4. Ajoutez l'œuf cuit sur l'avocat. Servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

Bâtonnets de carotte

3 carotte(s) - 81 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes

3 moyen (183g)

Pour les 2 repas :

carottes

6 moyen (366g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt grec aromatisé allégé

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé

4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade grecque simple au concombre

281 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, coupé en demi-lunes

1 concombre (21 cm) (301g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

vinaigre de vin rouge

1 c. à café (mL)

aneth séché

1 c. à café (1g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

yaourt grec écrémé nature

1/2 tasse (140g)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

Pour les 2 repas :

concombre, coupé en demi-lunes

2 concombre (21 cm) (602g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

vinaigre de vin rouge

2 c. à café (mL)

aneth séché

2 c. à café (2g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

yaourt grec écrémé nature

1 tasse (280g)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Sandwich à la salade de thon

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 19g protéine ● 13g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru, haché

1/4 tige, petite (12,5 cm de long)
(4g)

thon en conserve

2 1/2 oz (71g)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

mayonnaise

3/4 c. à soupe (mL)

pain

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

céleri cru, haché

1/2 tige, petite (12,5 cm de long)
(9g)

thon en conserve

5 oz (142g)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

mayonnaise

1 1/2 c. à soupe (mL)

pain

2 tranche (64g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Wrap à la salade de thon

1 wrap(s) - 552 kcal ● 37g protéine ● 29g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru, haché

1/2 tige, petite (12,5 cm de long)
(9g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

mayonnaise

1 1/2 c. à soupe (mL)

thon en conserve

5 oz (142g)

Pour les 2 repas :

céleri cru, haché

1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

sel

2 trait (1g)

poivre noir

2 trait (0g)

mayonnaise

3 c. à soupe (mL)

thon en conserve

10 oz (284g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur la tortilla et roulez-la.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

barre protéinée (20 g de protéines)

1 barre (50g)

Pour les 2 repas :

barre protéinée (20 g de protéines)

2 barre (100g)

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

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit

8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit

16 fl oz (mL)

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

Nuggets Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g protéine ● 9g lipides ● 21g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Nuggets végétaliens « chik'n »
4 nuggets (86g)
ketchup
1 c. à soupe (17g)

Pour les 2 repas :

Nuggets végétaliens « chik'n »
8 nuggets (172g)
ketchup
2 c. à soupe (34g)

1. Cuire les tenders Chik'n selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade coleslaw au tofu buffalo

570 kcal ● 25g protéine ● 44g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



tofu ferme, essuyé avec du papier absorbant et coupé en dés

2/3 livres (298g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

3 c. à s. de tomates cerises (28g)

vinaigrette ranch

3 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

3 c. à s. (mL)

mélange pour coleslaw

1 1/2 tasse (135g)

1. Assaisonner les cubes de tofu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-grill à feu moyen. Ajouter le tofu et cuire 4–6 minutes, en tournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Retirer du feu, laisser refroidir légèrement, puis mélanger avec la sauce piquante.
3. Servir le tofu sur un lit de coleslaw et de tomates cerises. Arroser de sauce ranch et servir.
4. Conseil de préparation : Conserver le tofu et la sauce ranch séparément du coleslaw. Mélanger juste avant de servir pour garder le coleslaw frais et croquant.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Tranches de concombre

1 concombre - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre
1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 2 repas :

concombre
2 concombre (21 cm) (602g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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.

Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre
1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 3 repas :

concombre
3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

lait entier
1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Petit bagel grillé au fromage à la crème

1/2 bagel(s) - 133 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage à la crème

3/4 c. à soupe (11g)

bagel

1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

Pour les 2 repas :

fromage à la crème

1 1/2 c. à soupe (22g)

bagel

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le fromage à la crème.
3. Dégustez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Crevettes au miel, ail et brocoli

374 kcal ● 49g protéine ● 8g lipides ● 24g glucides ● 1g fibres



gingembre frais, haché

1/2 c. à café (1g)

Ail, haché

1/2 c. à café (1g)

crevettes crues, pelé et déveiné

1/2 lb (227g)

miel

2 c. à soupe (42g)

brocoli

1/2 tasse, haché (46g)

sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les ingrédients de la marinade (ail, gingembre, miel et sauce soja). Diviser en deux.
2. Mariner les crevettes avec la moitié de la sauce pendant 5-10 minutes (ou jusqu'à 24 heures). Une fois les crevettes marinées, jeter la marinade.
3. Mettre le brocoli dans un petit bol et ajouter quelques cuillerées d'eau. Cuire à la vapeur au micro-ondes pendant quelques minutes.
4. Faire chauffer une poêle à feu vif et ajouter l'huile, puis les crevettes. Cuire les crevettes 1-2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Ajouter le brocoli et l'autre moitié de la sauce et bien mélanger. Servir.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Pâtes bolognaises sans viande

443 kcal ● 26g protéine ● 8g lipides ● 56g glucides ● 11g fibres



huile

1/8 c. à soupe (mL)

miettes de burger végétarien

3 oz (85g)

sauce pour pâtes

6 oz (170g)

pâtes sèches non cuites

2 oz (57g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez et réservez.
2. Pendant que les pâtes cuisent, chauffez l'huile dans une poêle ou une casserole à feu moyen.
3. Ajoutez la viande végétale et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, ou selon les indications du paquet. Émiettez les gros morceaux avec une cuillère si nécessaire.
4. Incorporez la sauce pour pâtes et portez à frémissement.
5. Servez la sauce sur les pâtes cuites.

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

jus de fruit
8 fl oz (mL)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

tomates

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

1. Mélanger les jeunes pousses, les tomates et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Bol southwest crevettes et haricots noirs

369 kcal ● 34g protéine ● 5g lipides ● 35g glucides ● 12g fibres



crevettes crues, décortiqué et déveiné

4 oz (113g)

haricots noirs, rincé et égoutté

1/3 boîte(s) (146g)

tomates, haché

1/3 tomate Roma (27g)

Grains de maïs surgelés

2 2/3 c. à s. (23g)

riz brun

1 3/4 c. à s. (21g)

poudre de chili

1/3 c. à café (1g)

huile

2/3 c. à café (mL)

jus de citron vert

1/3 c. à soupe (mL)

vinaigre de cidre de pomme

2/3 c. à soupe (mL)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet. Ajoutez le maïs et les haricots noirs pendant que le riz est encore chaud, puis réservez. Laissez refroidir.\nChauffez une poêle à feu moyen avec la moitié de l'huile (réservez le reste). Ajoutez les crevettes et faites cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient opaques et bien cuites. Réservez.\nDans un petit bol, mélangez le vinaigre de cidre, le jus de lime, l'huile restante, la poudre de chili et une pincée de sel.\nMélangez le riz, les crevettes et les tomates. Versez la sauce dessus et servez.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

concombre, tranché

1/2 concombre (21 cm) (151g)

mélange de jeunes pousses

1/2 paquet (156 g) (78g)

céleri cru, haché

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Tilapia en croûte d'amandes

6 oz - 424 kcal ● 41g protéine ● 20g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Donne 6 oz portions

tilapia, cru

3/8 lb (168g)

amandes

4 c. à s., émincé (27g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1 trait (0g)

farine tout usage

1/6 tasse(s) (21g)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, coupé en demi-lunes

1/2 concombre (21 cm) (151g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre de vin rouge

1/2 c. à café (mL)

aneth séché

1/2 c. à café (1g)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

yaourt grec écrémé nature

4 c. à s. (70g)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

Pour les 2 repas :

concombre, coupé en demi-lunes

1 concombre (21 cm) (301g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

vinaigre de vin rouge

1 c. à café (mL)

aneth séché

1 c. à café (1g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

yaourt grec écrémé nature

1/2 tasse (140g)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

tomates, coupé en deux

6 tomates cerises (102g)

seitan, émietté ou tranché

3 oz (85g)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

levure nutritionnelle

1 c. à café (1g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

tomates, coupé en deux

12 tomates cerises (204g)

seitan, émietté ou tranché

6 oz (170g)

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

levure nutritionnelle

2 c. à café (3g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

myrtilles
1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

myrtilles
2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Dîner 6 [↗](#)

Consommer les jour 7

Brocoli

1 1/2 tasse(s) - 44 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



sel
1/8 c. à café (0g)
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.

Tofu 'chik'n' citron-gingembre

7 oz de tofu - 373 kcal ● 19g protéine ● 22g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Donne 7 oz de tofu portions

tofu ferme, séché

1/2 livres (198g)

gingembre frais, épluché et haché

1 1/2 pouce (2,5 cm) cube (8g)

agave

1 c. à café (7g)

graines de sésame

1/2 c. à soupe (5g)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

1 1/2 c. à soupe (12g)

sauce soja (tamari), divisé

1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F).
2. Déchirer le tofu en morceaux de la taille d'une bouchée et les mettre dans un grand bol. Mélanger avec la moitié seulement de la sauce soja et la moitié seulement de l'huile. Saupoudrer un peu plus de la moitié de la fécule de maïs sur le tofu et mélanger jusqu'à ce que le tofu soit complètement enrobé.
3. Placer le tofu sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 30–35 minutes.
4. Pendant ce temps, préparer la sauce citron-gingembre. Mélanger le jus de citron, l'agave et la sauce soja restante dans un petit bol. Dans un autre bol, mélanger la fécule de maïs restante avec un peu d'eau froide jusqu'à obtenir une préparation homogène. Mettre les deux bols de côté.
5. Ajouter le reste de l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter le gingembre et l'ail. Cuire jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme, 1 minute.
6. Verser la sauce au citron et porter à frémissement puis ajouter le mélange de fécule. Laisser épaissir, environ 1 minute.
7. Ajouter le tofu et les graines de sésame à la sauce et remuer jusqu'à enrobage. Servir.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
3 1/2 tasse(s) (838mL)
poudre de protéine
3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(109g)

Pour les 7 repas :

eau
24 1/2 tasse(s) (5868mL)
poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(760g)

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