

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 2200 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 2225 kcal ● 222g protéine (40%) ● 86g lipides (35%) ● 108g glucides (19%) ● 32g fibres (6%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 18g de lipides



Œufs brouillés de base
3 œuf(s)- 238 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Collations

200 kcal, 22g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)
129 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

705 kcal, 29g de protéines, 61g glucides nets, 33g de lipides



Barre protéinée
1 barre- 245 kcal



Noix
3/8 tasse(s)- 291 kcal



Orange
2 orange(s)- 170 kcal

Dîner

575 kcal, 53g de protéines, 30g glucides nets, 25g de lipides



Tilapia parmesan grillé
8 oz- 393 kcal



Maïs et haricots de Lima sautés
89 kcal



Purée de patates douces
92 kcal

Day 2

2225 kcal ● 222g protéine (40%) ● 86g lipides (35%) ● 108g glucides (19%) ● 32g fibres (6%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 18g de lipides



Œufs brouillés de base

3 œuf(s)- 238 kcal



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

Déjeuner

705 kcal, 29g de protéines, 61g glucides nets, 33g de lipides



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal



Noix

3/8 tasse(s)- 291 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal

Collations

200 kcal, 22g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)

129 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal

Dîner

575 kcal, 53g de protéines, 30g glucides nets, 25g de lipides



Tilapia parmesan grillé

8 oz- 393 kcal



Maïs et haricots de Lima sautés

89 kcal



Purée de patates douces

92 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Day 3

2151 kcal ● 202g protéine (38%) ● 69g lipides (29%) ● 148g glucides (27%) ● 33g fibres (6%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 16g de protéines, 19g glucides nets, 12g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal

Collations

290 kcal, 9g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 290 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

510 kcal, 20g de protéines, 87g glucides nets, 3g de lipides



Jus de fruits

2 1/4 tasse(s)- 258 kcal



Pâtes de lentilles

252 kcal

Dîner

645 kcal, 61g de protéines, 31g glucides nets, 28g de lipides



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal

Day 4

2239 kcal ● 202g protéine (36%) ● 88g lipides (35%) ● 131g glucides (23%) ● 29g fibres (5%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 16g de protéines, 19g glucides nets, 12g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal

Collations

290 kcal, 9g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 290 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

600 kcal, 20g de protéines, 70g glucides nets, 23g de lipides



Raviolis au fromage

408 kcal



Salade d'épinards aux canneberges

190 kcal

Dîner

645 kcal, 61g de protéines, 31g glucides nets, 28g de lipides



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal

Day 5

2154 kcal ● 198g protéine (37%) ● 80g lipides (33%) ● 126g glucides (23%) ● 36g fibres (7%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 16g de protéines, 19g glucides nets, 12g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal

Collations

290 kcal, 9g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 290 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

580 kcal, 18g de protéines, 70g glucides nets, 18g de lipides



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal



Salade de haricots variés

444 kcal

Dîner

575 kcal, 58g de protéines, 27g glucides nets, 24g de lipides



Épinards sautés simples

149 kcal



Seitan simple

7 oz- 426 kcal

Day 6

2222 kcal ● 202g protéine (36%) ● 83g lipides (34%) ● 142g glucides (26%) ● 25g fibres (4%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 16g de lipides



Petit bagel grillé au fromage à la crème

1/2 bagel(s)- 133 kcal



Œufs frites de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

225 kcal, 21g de protéines, 24g glucides nets, 3g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

615 kcal, 44g de protéines, 22g glucides nets, 35g de lipides



Saumon cuit lentement au citron et au thym

6 oz- 402 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

215 kcal

Dîner

655 kcal, 22g de protéines, 74g glucides nets, 26g de lipides



Pâtes aux épinards et parmesan

488 kcal



Salade de chou kale simple

2 tasse(s)- 110 kcal



Haricots lima au beurre

55 kcal

Day 7

2222 kcal ● 202g protéine (36%) ● 83g lipides (34%) ● 142g glucides (26%) ● 25g fibres (4%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 16g de lipides



Petit bagel grillé au fromage à la crème
1/2 bagel(s)- 133 kcal



Œufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

225 kcal, 21g de protéines, 24g glucides nets, 3g de lipides



Orange
1 orange(s)- 85 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

615 kcal, 44g de protéines, 22g glucides nets, 35g de lipides



Saumon cuit lentement au citron et au thym
6 oz- 402 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive
215 kcal

Dîner

655 kcal, 22g de protéines, 74g glucides nets, 26g de lipides



Pâtes aux épinards et parmesan
488 kcal



Salade de chou kale simple
2 tasse(s)- 110 kcal



Haricots lima au beurre
55 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
12 grand (600g)
- ☐ beurre
3/8 bâtonnet (47g)
- ☐ parmesan
9 1/4 c. à s. (58g)
- ☐ lait entier
1 tasse(s) (240mL)
- ☐ fromage en ficelle
6 bâtonnet (168g)
- ☐ romano
1/4 c. à soupe (2g)
- ☐ fromage à la crème
1 1/2 c. à soupe (22g)

Graisses et huiles

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

Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises
3 1/2 tasse (431g)
- ☐ jus de citron
2 c. à soupe (mL)
- ☐ orange
6 orange (924g)
- ☐ jus de fruit
18 fl oz (mL)
- ☐ nectarine
3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)
- ☐ canneberges séchées
1/3 tasse (53g)
- ☐ citron
1/2 grand (42g)

Épices et herbes

- ☐ sel
2 c. à café (12g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Grains de maïs surgelés
6 c. à s. (51g)
- ☐ haricots lima, surgelés
2 paquet (284 g) (557g)
- ☐ patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
- ☐ épinards frais
1 1/2 paquet 285 g (412g)
- ☐ Ail
3 gousse(s) (9g)
- ☐ oignon
1/4 petit (18g)
- ☐ concombre
1/4 concombre (21 cm) (75g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
4 tasse, haché (160g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
29 boules (1/3 tasse chacun) (899g)
- ☐ eau
28 1/4 tasse(s) (6759mL)

Autre

- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)
- ☐ Pâtes de lentilles
2 oz (57g)
- ☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
3 1/4 oz (93g)
- ☐ mélange de noix
1 tasse (134g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
3/8 pot (680 g) (252g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ poivre noir
2 1/2 c. à café, moulu (6g)
- ☐ aneth séché
1/4 c. à café (0g)
- ☐ thym séché
1/2 c. à café, feuilles (1g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
1 lb (448g)
- ☐ saumon
3/4 livres (340g)

- ☐ raviolis au fromage surgelés
6 oz (170g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1/2 livres (198g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
1/3 livres (152g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
1/4 boîte (112g)
- ☐ haricots rouges
1/2 boîte (224g)

Produits de boulangerie

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

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs brouillés de base

3 œuf(s) - 238 kcal ● 19g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

3 grand (150g)

huile

3/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs

6 grand (300g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises

1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

framboises

2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

nectarine, dénoyauté

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 3 repas :

nectarine, dénoyauté

3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage en ficelle

2 bâtonnet (56g)

Pour les 3 repas :

fromage en ficelle

6 bâtonnet (168g)

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

Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises

1/2 tasse (62g)

Pour les 3 repas :

framboises

1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

Petit-déjeuner 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.

Œufs frits de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à café (mL)

œufs

4 grand (200g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Noix

3/8 tasse(s) - 291 kcal ● 6g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)
6 2/3 c. à s., décortiqué (42g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
13 1/3 c. à s., décortiqué (83g)

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

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

orange
4 orange (616g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Jus de fruits

2 1/4 tasse(s) - 258 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 57g glucides ● 1g fibres

Donne 2 1/4 tasse(s) portions

jus de fruit
18 fl oz (mL)



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

Pâtes de lentilles

252 kcal ● 16g protéine ● 2g lipides ● 30g glucides ● 12g fibres



Pâtes de lentilles
2 oz (57g)
sauce pour pâtes
1/8 pot (680 g) (84g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Raviolis au fromage

408 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 56g glucides ● 6g fibres



raviolis au fromage surgelés
6 oz (170g)
sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

Salade d'épinards aux canneberges

190 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



romano, finement râpé
1/4 c. à soupe (2g)
vinaigrette framboise et noix
4 c. à c. (mL)
épinards frais
1/4 paquet 170 g (43g)
noix (anglaises)
4 c. à c., haché (10g)
canneberges séchées
4 c. à c. (13g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

canneberges séchées
4 c. à s. (40g)

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

Salade de haricots variés

444 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 39g glucides ● 15g fibres



oignon, coupé en dés
1/4 petit (18g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)
concombre, coupé
1/4 concombre (21 cm) (75g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
aneth séché
1/4 c. à café (0g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
1/4 boîte (112g)
haricots rouges, rincé et égoutté
1/2 boîte (224g)

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail et un peu de sel & poivre dans un petit bol. Réservez.
2. Dans un grand bol, combinez les pois chiches, les haricots rouges, l'oignon, le concombre et l'aneth.
3. Versez la vinaigrette sur le mélange de haricots et mélangez pour enrober. Servez.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Saumon cuit lentement au citron et au thym

6 oz - 402 kcal ● 35g protéine ● 28g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, coupé en quartiers

1/4 grand (21g)

saumon, avec la peau

6 oz (170g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

thym séché

1/4 c. à café, feuilles (0g)

Pour les 2 repas :

citron, coupé en quartiers

1/2 grand (42g)

saumon, avec la peau

3/4 livres (340g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

thym séché

1/2 c. à café, feuilles (1g)

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.

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

215 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

haricots lima, surgelés

1/2 paquet (284 g) (142g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

haricots lima, surgelés

1 paquet (284 g) (284g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

œufs

2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits 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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Mélange de noix

1/3 tasse(s) - 290 kcal ● 9g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix
1/3 tasse (45g)

Pour les 3 repas :

mélange de noix
1 tasse (134g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tilapia parmesan grillé

8 oz - 393 kcal ● 49g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre, ramolli

1/2 c. à s. (7g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

tilapia, cru

1/2 lb (224g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

mayonnaise

3/4 c. à soupe (mL)

parmesan

2 c. à s. (13g)

Pour les 2 repas :

beurre, ramolli

1 c. à s. (14g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

tilapia, cru

1 lb (448g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

mayonnaise

1 1/2 c. à soupe (mL)

parmesan

4 c. à s. (25g)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la plaque du gril ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Mélangez le parmesan, le beurre, la mayonnaise et le jus de citron dans un petit bol.
3. Assaisonnez le poisson de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller encore 2 à 3 minutes. Retirez les filets du four et étalez le mélange au parmesan sur la face supérieure.
6. Faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

Maïs et haricots de Lima sautés

89 kcal ● 3g protéine ● 4g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

Grains de maïs surgelés

3 c. à s. (26g)

haricots lima, surgelés

3 c. à s. (30g)

sel

1/8 c. à café (0g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

Grains de maïs surgelés

6 c. à s. (51g)

haricots lima, surgelés

6 c. à s. (60g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.

Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces

1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(105g)

Pour les 2 repas :

patates douces

1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

haricots lima, surgelés

1/4 paquet (284 g) (71g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

haricots lima, surgelés

1/2 paquet (284 g) (142g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Épinards sautés simples

149 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



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.

Seitan simple

7 oz - 426 kcal ● 53g protéine ● 13g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 7 oz portions

huile

1 3/4 c. à café (mL)

seitan

1/2 livres (198g)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pâtes aux épinards et parmesan

488 kcal ● 18g protéine ● 18g lipides ● 59g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

2/3 gousse(s) (2g)

eau

1/8 tasse(s) (27mL)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

sel

1/6 c. à café (1g)

parmesan

2 2/3 c. à s. (17g)

épinards frais

1/3 paquet 285 g (95g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

pâtes sèches non cuites

2 2/3 oz (76g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

1 1/3 gousse(s) (4g)

eau

1/4 tasse(s) (53mL)

poivre noir

1 1/3 c. à café, moulu (3g)

sel

1/3 c. à café (2g)

parmesan

1/3 tasse (33g)

épinards frais

2/3 paquet 285 g (189g)

beurre

2 c. à soupe (28g)

pâtes sèches non cuites

1/3 livres (152g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez les pâtes une fois cuites.
2. Dans la casserole où étaient les pâtes, mettez le beurre à feu moyen. Lorsqu'il est fondu, ajoutez l'ail et faites cuire une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les pâtes, l'eau et les épinards, mélangez et faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Incorporez le parmesan et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Servez.

Salade de chou kale simple

2 tasse(s) - 110 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

4 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

4 tasse, haché (160g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Haricots lima au beurre

55 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
beurre
1/2 c. à café (2g)
haricots lima, surgelés
1/8 paquet (284 g) (36g)
sel
1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
beurre
1 c. à café (5g)
haricots lima, surgelés
1/4 paquet (284 g) (71g)
sel
1/8 c. à café (1g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
4 tasse(s) (958mL)
poudre de protéine
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

Pour les 7 repas :

eau
28 tasse(s) (6706mL)
poudre de protéine
28 boules (1/3 tasse chacun)
(868g)

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