

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 2400 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** 2430 kcal ● 219g protéine (36%) ● 84g lipides (31%) ● 160g glucides (26%) ● 39g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

330 kcal, 27g de protéines, 22g glucides nets, 13g de lipides



**Smoothie protéiné fraise-banane**  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

## Collations

255 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



**Bretzels**  
147 kcal



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal

## Déjeuner

650 kcal, 27g de protéines, 77g glucides nets, 20g de lipides



**Bol grec quinoa & haricots blancs**  
652 kcal

## Dîner

700 kcal, 49g de protéines, 27g glucides nets, 39g de lipides



**Graines de tournesol**  
271 kcal



**Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara**  
3 moitié(s) de courgette- 288 kcal



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal

## Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

## Day 2

2347 kcal (228g protéine (39%), 56g lipides (22%), 197g glucides (34%), 35g fibres (6%))

### Petit-déjeuner

330 kcal, 27g de protéines, 22g glucides nets, 13g de lipides



**Smoothie protéiné fraise-banane**  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

255 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



**Bretzels**  
147 kcal



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Déjeuner

630 kcal, 39g de protéines, 82g glucides nets, 14g de lipides



**Salade grecque simple au concombre**  
141 kcal



**Seitan teriyaki avec légumes et riz**  
338 kcal



**Jus de fruits**  
1 1/3 tasse(s)- 153 kcal

### Dîner

635 kcal, 45g de protéines, 59g glucides nets, 17g de lipides



**Légumes mélangés**  
1 3/4 tasse(s)- 170 kcal



**Wedges de patate douce**  
261 kcal



**Tilapia au beurre et à l'estragon**  
6 oz- 205 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

## Day 3

2414 kcal ● 216g protéine (36%) ● 81g lipides (30%) ● 171g glucides (28%) ● 34g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 16g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



#### Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



#### Omelette chili et fromage

217 kcal

### Collations

255 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



#### Bretzels

147 kcal



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

700 kcal, 39g de protéines, 50g glucides nets, 34g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



#### Salade choux de Bruxelles et brocoli

438 kcal

### Dîner

635 kcal, 45g de protéines, 59g glucides nets, 17g de lipides



#### Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s)- 170 kcal



#### Wedges de pataie douce

261 kcal



#### Tilapia au beurre et à l'estragon

6 oz- 205 kcal

## Day 4

2439 kcal ● 239g protéine (39%) ● 108g lipides (40%) ● 99g glucides (16%) ● 30g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 16g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



#### Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



#### Omelette chili et fromage

217 kcal

### Collations

305 kcal, 16g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Avocat

176 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

615 kcal, 49g de protéines, 23g glucides nets, 35g de lipides



#### Saumon miel-moutarde

6 oz- 402 kcal



#### Salade grecque simple au concombre

211 kcal

### Dîner

700 kcal, 49g de protéines, 30g glucides nets, 36g de lipides



#### Tranches de concombre

1/2 concombre- 30 kcal



#### Salade saumon et pois chiches

668 kcal

## Day 5

2381 kcal ● 248g protéine (42%) ● 100g lipides (38%) ● 84g glucides (14%) ● 38g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 31g de protéines, 7g glucides nets, 18g de lipides



**Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner**  
2 galettes- 166 kcal



**Mini-muffin œuf et fromage**  
3 mini-muffin(s)- 168 kcal

### Collations

305 kcal, 16g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Avocat**  
176 kcal

### Déjeuner

635 kcal, 51g de protéines, 13g glucides nets, 39g de lipides



**Saumon au pesto au four**  
8 oz- 538 kcal



**Haricots verts**  
95 kcal

### Dîner

615 kcal, 40g de protéines, 45g glucides nets, 23g de lipides



**Gombo**  
1 1/2 tasse- 60 kcal



**Tempeh nature**  
6 oz- 443 kcal



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

## Day 6

2398 kcal ● 222g protéine (37%) ● 95g lipides (36%) ● 125g glucides (21%) ● 40g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 31g de protéines, 7g glucides nets, 18g de lipides



**Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner**  
2 galettes- 166 kcal



**Mini-muffin œuf et fromage**  
3 mini-muffin(s)- 168 kcal

### Collations

200 kcal, 10g de protéines, 33g glucides nets, 2g de lipides



**Nectarine**  
2 nectarine(s)- 140 kcal



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

### Déjeuner

715 kcal, 29g de protéines, 28g glucides nets, 51g de lipides



**Sandwich au fromage grillé**  
1 sandwich(s)- 495 kcal



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Dîner

655 kcal, 42g de protéines, 53g glucides nets, 22g de lipides



**Purée de patates douces**  
183 kcal



**Tempeh façon buffalo avec tzatziki**  
471 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

# Day 7

2398 kcal (222g protéine (37%), 95g lipides (36%), 125g glucides (21%), 40g fibres (7%))

## Petit-déjeuner

335 kcal, 31g de protéines, 7g glucides nets, 18g de lipides



[Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner](#)  
2 galettes- 166 kcal



[Mini-muffin œuf et fromage](#)  
3 mini-muffin(s)- 168 kcal

## Collations

200 kcal, 10g de protéines, 33g glucides nets, 2g de lipides



[Nectarine](#)  
2 nectarine(s)- 140 kcal



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

## Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)  
4 1/2 dose- 491 kcal

## Déjeuner

715 kcal, 29g de protéines, 28g glucides nets, 51g de lipides



[Sandwich au fromage grillé](#)  
1 sandwich(s)- 495 kcal



[Amandes rôties](#)  
1/4 tasse(s)- 222 kcal

## Dîner

655 kcal, 42g de protéines, 53g glucides nets, 22g de lipides



[Purée de patates douces](#)  
183 kcal



[Tempeh façon buffalo avec tzatziki](#)  
471 kcal

# Liste de courses



## Fruits et jus de fruits

- banane  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
- fraises surgelées  
1 1/2 tasse, décongelée (224g)
- jus de citron  
1 1/4 fl oz (mL)
- jus de fruit  
34 2/3 fl oz (mL)
- avocats  
1 1/4 avocat(s) (251g)
- nectarine  
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

## Boissons

- poudre de protéine  
32 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1008g)
- eau  
2 gallon (7757mL)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
1/3 livres (152g)
- graines de tournesol décortiquées  
1 1/2 oz (43g)

## Autre

- glaçons  
1 tasse(s) (140g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- tzatziki  
1/2 tasse(s) (112g)
- sauce teriyaki  
4 c. à c. (mL)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)
- mélange de jeunes pousses  
2 tasse (60g)
- galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner  
6 galettes (228g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
12 1/2 grand (625g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes  
6 c. à s. (98g)
- vinaigre de cidre de pomme  
3/4 c. à soupe (mL)
- sauce pesto  
1 1/3 c. à soupe (21g)
- sauce Frank's RedHot  
6 c. à s. (mL)

## Collations

- bretzels durs salés  
4 oz (113g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots blancs (en conserve)  
1/2 boîte(s) (220g)
- pois chiches en conserve  
1/4 boîte (112g)
- houmous  
1 1/2 c. à soupe (23g)
- tempeh  
18 oz (510g)

## Épices et herbes

- origan séché  
1/4 c. à café, feuilles (0g)
- aneth séché  
1 1/2 c. à café (2g)
- vinaigre de vin rouge  
1 1/4 c. à café (mL)
- poivre noir  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- sel  
1 c. à café (6g)
- estragon frais  
1 1/2 c. à café, haché (1g)
- moutarde de Dijon  
1 oz (31g)
- coriandre moulue  
1 c. à café (2g)
- poudre de chili  
1 c. à café (3g)
- cumin moulu  
1/4 c. à café (1g)

## Graisses et huiles

- fromage de chèvre  
1 1/2 oz (43g)
- yaourt grec écrémé nature  
10 c. à s. (175g)
- beurre  
2 3/4 c. à soupe (39g)
- parmesan  
1 1/2 c. à café (2g)
- fromage cheddar  
1/2 tasse, râpé (62g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1/2 tasse (113g)
- fromage tranché  
4 tranche (28 g chacune) (112g)

## Légumes et produits à base de légumes

- courgette  
1 1/2 grand (485g)
- concombre  
1 3/4 concombre (21 cm) (527g)
- oignon rouge  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (34g)
- légumes mélangés surgelés  
19 1/4 oz (544g)
- patates douces  
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)
- Ail  
2 gousse (6g)
- brocoli  
1 1/2 tasse, haché (137g)
- choux de Bruxelles  
1 1/2 tasse, râpé (75g)
- tomates séchées au soleil  
2 morceau(x) (20g)
- gombo, surgelé  
1 1/2 tasse (168g)
- Haricots verts surgelés  
2 tasse (242g)

- huile d'olive  
2 1/4 oz (mL)
- huile  
2 oz (mL)

## Céréales et pâtes

- quinoa, cru  
6 c. à s. (64g)
- seitan  
3 oz (85g)
- riz blanc à grain long  
2 c. à s. (23g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru  
3/4 lb (336g)
- saumon  
1 1/4 livres (567g)

## Confiseries

- miel  
1 1/2 oz (40g)

## Produits de boulangerie

- pain  
4 tranche (128g)

## Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g protéine ● 4g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**banane, congelé, pelé et tranché**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

**poudre de protéine**

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

**eau**

1 c. à soupe (15mL)

**amandes**

5 amande (6g)

**fraises surgelées**

3/4 tasse, décongelée (112g)

**glaçons**

1/2 tasse(s) (70g)

Pour les 2 repas :

**banane, congelé, pelé et tranché**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

**poudre de protéine**

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

**eau**

2 c. à soupe (30mL)

**amandes**

10 amande (12g)

**fraises surgelées**

1 1/2 tasse, décongelée (224g)

**glaçons**

1 tasse(s) (140g)

- Placez la banane, les fraises, les amandes et l'eau dans un blender. Mixez pour mélanger, puis ajoutez les glaçons et réduisez en purée jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez la poudre protéinée et continuez de mixer jusqu'à incorporation complète, environ 30 secondes.

### 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)

- 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.
- Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
- 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.
- Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Omelette chili et fromage

217 kcal ● 15g protéine ● 17g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **œufs, battu**

2 grand (100g)

#### **fromage cheddar**

1 c. à s., râpé (7g)

#### **coriandre moulue**

1/2 c. à café (1g)

#### **poudre de chili**

1/2 c. à café (1g)

#### **huile d'olive**

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### **œufs, battu**

4 grand (200g)

#### **fromage cheddar**

2 c. à s., râpé (14g)

#### **coriandre moulue**

1 c. à café (2g)

#### **poudre de chili**

1 c. à café (3g)

#### **huile d'olive**

2 c. à café (mL)

1. Battre les œufs avec la coriandre, la poudre de chili et un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une petite poêle et y verser les œufs en une couche uniforme.
3. Une fois cuits, saupoudrer le fromage sur le dessus et cuire encore une minute.
4. Plier l'omelette et servir.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

2 galettes - 166 kcal ● 18g protéine ● 6g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
2 galettes (76g)

Pour les 3 repas :

**galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
6 galettes (228g)

1. Faites cuire les galettes selon les instructions sur l'emballage. Servez.

### Mini-muffin œuf et fromage

3 mini-muffin(s) - 168 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage cheddar**  
2 1/4 c. à s., râpé (16g)  
**eau**  
1/2 c. à soupe (8mL)  
**œufs**  
1 1/2 grand (75g)

Pour les 3 repas :

**fromage cheddar**  
6 3/4 c. à s., râpé (48g)  
**eau**  
1 1/2 c. à soupe (23mL)  
**œufs**  
4 1/2 grand (225g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Bol grec quinoa & haricots blancs

652 kcal ● 27g protéine ● 20g lipides ● 77g glucides ● 15g fibres



**haricots blancs (en conserve),  
égoutté et rincé**

1/2 boîte(s) (220g)

**eau**

5/8 tasse(s) (150mL)

**origan séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**tzatziki**

1/8 tasse(s) (28g)

**aneth séché**

1/4 c. à café (0g)

**quinoa, cru**

6 c. à s. (64g)

1. Mettez le quinoa, l'eau et une pincée de sel dans une casserole à feu vif. Portez à ébullition, couvrez, réduisez le feu à doux et faites cuire jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que l'eau soit absorbée, environ 10-20 minutes (ou suivez les instructions du paquet). Réservez.

2. Dans un bol moyen, ajoutez les haricots blancs, l'aneth, l'origan, le jus de citron, l'huile d'olive et du sel et du poivre. Mélangez pour enrober les haricots.

3. Servez le quinoa avec les haricots blancs à la grecque et du tzatziki.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Salade grecque simple au concombre

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



#### 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)

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.

### Seitan teriyaki avec légumes et riz

338 kcal ● 28g protéine ● 6g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



#### seitan, coupé en lanières

3 oz (85g)

#### riz blanc à grain long

2 c. à s. (23g)

#### légumes mélangés surgelés

1/4 paquet (285 g chacun) (72g)

#### sauce teriyaki

4 c. à c. (mL)

#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.

2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.

4. Servir sur le riz.

### Jus de fruits

1 1/3 tasse(s) - 153 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres

Donne 1 1/3 tasse(s) portions



**jus de fruit**

10 2/3 fl oz (mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot portions

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

2 conteneur (340g)

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

### Salade choux de Bruxelles et brocoli

438 kcal ● 11g protéine ● 29g lipides ● 24g glucides ● 9g fibres



**brocoli, haché**

1 1/2 tasse, haché (137g)

**parmesan**

1 1/2 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**moutarde de Dijon**

3/4 c. à soupe (11g)

**vinaigre de cidre de pomme**

3/4 c. à soupe (mL)

**miel**

3/4 c. à soupe (16g)

**amandes**

2 1/4 c. à s., émincé (15g)

**choux de Bruxelles, tranché**

1 1/2 tasse, râpé (75g)

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, la moutarde de Dijon, le miel, le vinaigre de cidre et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Réservez.

2. Mélangez les choux de Bruxelles, le brocoli et les amandes dans un saladier. Saupoudrez de parmesan et arrosez de vinaigrette. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4

### Saumon miel-moutarde

6 oz - 402 kcal ● 35g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

#### Ail, haché

1/2 gousse (2g)

#### huile d'olive

1 c. à café (mL)

#### miel

1/2 c. à soupe (11g)

#### moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

#### saumon

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

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.

### Salade grecque simple au concombre

211 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



#### concombre, coupé en demi-lunes

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

#### huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

#### vinaigre de vin rouge

3/4 c. à café (mL)

#### aneth séché

3/4 c. à café (1g)

#### jus de citron

3/8 c. à soupe (mL)

#### yaourt grec écrémé nature

6 c. à s. (105g)

#### oignon rouge, coupé en fines tranches

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 5

### Saumon au pesto au four

8 oz - 538 kcal ● 47g protéine ● 38g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

#### sauce pesto

1 1/3 c. à soupe (21g)

#### saumon

1 1/3 filet(s) (170 g chacun) (227g)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Préparer une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le dessus du saumon.
3. Veiller à ce que le saumon soit posé côté peau vers le bas sur la plaque, et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à cuisson (température interne 63 °C / 145 °F).

### Haricots verts

95 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres

#### Haricots verts surgelés

2 tasse (242g)



1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 6 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s) - 495 kcal ● 22g protéine ● 33g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage tranché**

2 tranche (28 g chacune) (56g)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**pain**

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

**fromage tranché**

4 tranche (28 g chacune) (112g)

**beurre**

2 c. à soupe (28g)

**pain**

4 tranche (128g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

**amandes**

1/2 tasse, entière (72g)

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

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

**bretzels durs salés**  
4 oz (113g)

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

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

**amandes**  
6 c. à s., entière (54g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

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

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de citron**

1/2 c. à café (mL)

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**

1 c. à café (mL)

**avocats**

1 avocat(s) (201g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

---

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**nectarine, dénoyauté**

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Pour les 2 repas :

**nectarine, dénoyauté**

4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

---

### 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.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/2 oz (43g)

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

### Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

3 moitié(s) de courgette - 288 kcal ● 16g protéine ● 15g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Donne 3 moitié(s) de courgette portions

**courgette**  
1 1/2 grand (485g)  
**fromage de chèvre**  
1 1/2 oz (43g)  
**sauce pour pâtes**  
6 c. à s. (98g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
  2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
  3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
  4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
  5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes.
- Servez.

### Yaourt grec protéiné

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



Donne 1 pot portions

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

1. Dégustez.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s) - 170 kcal  8g protéine  1g lipides  22g glucides  9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **légumes mélangés surgelés**

1 3/4 tasse (236g)

Pour les 2 repas :

#### **légumes mélangés surgelés**

3 1/2 tasse (473g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Wedges de patate douce

261 kcal  3g protéine  9g lipides  36g glucides  6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **patates douces, coupé en quartiers**

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

#### **huile**

3/4 c. à soupe (mL)

#### **poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/2 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

#### **patates douces, coupé en quartiers**

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

#### **huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1 c. à café (6g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

### Tilapia au beurre et à l'estragon

6 oz - 205 kcal  34g protéine  7g lipides  1g glucides  0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché finement**

3/4 gousse (2g)

**beurre**

3/8 c. à soupe (5g)

**estragon frais**

3/4 c. à café, haché (0g)

**tilapia, cru**

3/8 lb (168g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché finement**

1 1/2 gousse (5g)

**beurre**

3/4 c. à soupe (11g)

**estragon frais**

1 1/2 c. à café, haché (1g)

**tilapia, cru**

3/4 lb (336g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Dans un petit bol, faites fondre le beurre quelques secondes au micro-ondes. Incorporez l'ail, l'estragon et une pincée de sel.
3. Déposez les filets de tilapia sur la plaque préparée et répartissez la sauce beurrée uniformément sur le dessus.
4. Faites cuire 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le tilapia soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. Servez.

---

## Dîner 3

Consommer les jour 4

---

### Tranches de concombre

1/2 concombre - 30 kcal  2g protéine  0g lipides  5g glucides  1g fibres



Donne 1/2 concombre portions

**concombre**

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

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

---

### Salade saumon et pois chiches

668 kcal  48g protéine  36g lipides  24g glucides  14g fibres



**tomates séchées au soleil, coupé en fines tranches**  
2 morceau(x) (20g)  
**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
1/4 boîte (112g)  
**saumon**  
6 oz (170g)  
**huile**  
1/8 c. à café (mL)  
**cumin moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**moutarde de Dijon**  
1 c. à café (5g)  
**houmous**  
1 1/2 c. à soupe (23g)  
**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Ajoutez les pois chiches sur une plaque et mélangez-les avec l'huile, le cumin et un peu de sel jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
3. Écartez les pois chiches du centre de la plaque et placez le saumon, côté peau vers le bas, au milieu. Assaisonnez le saumon de sel et de poivre et enfournez 14-16 minutes jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit et que les pois chiches soient dorés.
4. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez le houmous, la moutarde, le jus de citron et un peu de sel et de poivre pour préparer la vinaigrette. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau pour ajuster la consistance.
5. Quand le saumon est cuit et suffisamment refroidi pour être manipulé, coupez-le en morceaux.
6. Servez les jeunes pousses avec des tomates séchées, de l'avocat, les pois chiches, le saumon et la vinaigrette.

## Dîner 4

Consommer les jour 5

### Gombo

1 1/2 tasse - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse portions

#### gombo, surgelé

1 1/2 tasse (168g)

1. Versez le gombo congelé dans une casserole.   
Couvrez d'eau et faites bouillir pendant 3 minutes.   
Égouttez et assaisonnez selon votre goût. Servez.

### Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Donne 6 oz portions

#### huile

3 c. à café (mL)

#### tempeh

6 oz (170g)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré.   
Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

### 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 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Purée de patates douces

183 kcal  3g protéine  0g lipides  36g glucides  6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **patates douces**

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

Pour les 2 repas :

#### **patates douces**

2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)

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.

### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

471 kcal  39g protéine  22g lipides  17g glucides  12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tempeh, grossièrement haché**

6 oz (170g)

#### **huile**

3/4 c. à soupe (mL)

#### **tzatziki**

1/6 tasse(s) (42g)

#### **sauce Frank's RedHot**

3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

#### **tempeh, grossièrement haché**

3/4 livres (340g)

#### **huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **tzatziki**

3/8 tasse(s) (84g)

#### **sauce Frank's RedHot**

6 c. à s. (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

4 1/2 dose - 491 kcal ● 109g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **eau**

4 1/2 tasse(s) (1078mL)

#### **poudre de protéine**

4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(140g)

Pour les 7 repas :

#### **eau**

31 1/2 tasse(s) (7544mL)

#### **poudre de protéine**

31 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(977g)

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