

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 2 500 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 2520 kcal ● 231g protéine (37%) ● 93g lipides (33%) ● 151g glucides (24%) ● 39g fibres (6%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 24g de lipides



Toast à l'avocat

2 tranche(s)- 336 kcal



Blancs d'œufs brouillés

122 kcal

Collations

255 kcal, 20g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



Mûres

2/3 tasse(s)- 46 kcal



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 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

650 kcal, 46g de protéines, 69g glucides nets, 18g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets- 294 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Dîner

670 kcal, 33g de protéines, 46g glucides nets, 34g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal



Tenders de poulet croustillants

6 2/3 tender(s)- 381 kcal

Day 2

2535 kcal ● 230g protéine (36%) ● 83g lipides (29%) ● 171g glucides (27%) ● 47g fibres (7%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 24g de lipides



Toast à l'avocat

2 tranche(s)- 336 kcal



Blancs d'œufs brouillés

122 kcal

Collations

255 kcal, 20g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



Mûres

2/3 tasse(s)- 46 kcal



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 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

650 kcal, 46g de protéines, 69g glucides nets, 18g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets- 294 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Dîner

685 kcal, 31g de protéines, 67g glucides nets, 24g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal



Salade de pâtes façon caprese

485 kcal

Day 3

2512 kcal ● 231g protéine (37%) ● 107g lipides (38%) ● 109g glucides (17%) ● 46g fibres (7%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 24g de lipides



Toast à l'avocat

2 tranche(s)- 336 kcal



Blancs d'œufs brouillés

122 kcal

Collations

255 kcal, 20g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



Mûres

2/3 tasse(s)- 46 kcal



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 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

650 kcal, 33g de protéines, 16g glucides nets, 43g de lipides



Brocoli au beurre

2 1/2 tasse(s)- 334 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal

Dîner

660 kcal, 46g de protéines, 58g glucides nets, 23g de lipides



Lentilles

347 kcal



Tofu cajun

314 kcal

Day 4

2471 kcal ● 221g protéine (36%) ● 99g lipides (36%) ● 132g glucides (21%) ● 43g fibres (7%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 17g de protéines, 20g glucides nets, 25g de lipides



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Œufs avec tomate et avocat

326 kcal

Collations

250 kcal, 16g de protéines, 34g glucides nets, 6g de lipides



Chips cuites au four

12 chips- 122 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 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

650 kcal, 33g de protéines, 16g glucides nets, 43g de lipides



Brocoli au beurre

2 1/2 tasse(s)- 334 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal

Dîner

660 kcal, 46g de protéines, 58g glucides nets, 23g de lipides



Lentilles

347 kcal



Tofu cajun

314 kcal

Day 5

2469 kcal ● 236g protéine (38%) ● 94g lipides (34%) ● 130g glucides (21%) ● 41g fibres (7%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 17g de protéines, 20g glucides nets, 25g de lipides



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Œufs avec tomate et avocat

326 kcal

Collations

250 kcal, 16g de protéines, 34g glucides nets, 6g de lipides



Chips cuites au four

12 chips- 122 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 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

670 kcal, 49g de protéines, 28g glucides nets, 35g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

245 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

6 oz- 424 kcal

Dîner

640 kcal, 46g de protéines, 44g glucides nets, 26g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal



Frites au four

290 kcal



Cabillaud cajun

7 1/2 oz- 234 kcal

Day 6

2478 kcal ● 240g protéine (39%) ● 90g lipides (33%) ● 134g glucides (22%) ● 43g fibres (7%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 26g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



Parfait mûres et granola
344 kcal

Collations

255 kcal, 20g de protéines, 11g glucides nets, 12g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Mug cake protéiné au chocolat
1/2 mug cake(s)- 97 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

670 kcal, 49g de protéines, 28g glucides nets, 35g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
245 kcal



Tilapia en croûte d'amandes
6 oz- 424 kcal

Dîner

720 kcal, 36g de protéines, 66g glucides nets, 28g de lipides



Riz blanc au beurre
121 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
161 kcal



Goulash haricots & tofu
437 kcal

Day 7

2482 kcal ● 231g protéine (37%) ● 68g lipides (25%) ● 184g glucides (30%) ● 53g fibres (9%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 26g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



Parfait mûres et granola
344 kcal

Collations

255 kcal, 20g de protéines, 11g glucides nets, 12g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Mug cake protéiné au chocolat
1/2 mug cake(s)- 97 kcal

Supplément(s) de protéines

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



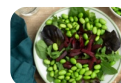
Shake protéiné
4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

675 kcal, 40g de protéines, 77g glucides nets, 13g de lipides



Soupe de lentilles et légumes
416 kcal



Salade edamame et betterave
257 kcal

Dîner

720 kcal, 36g de protéines, 66g glucides nets, 28g de lipides



Riz blanc au beurre
121 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
161 kcal



Goulash haricots & tofu
437 kcal

Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
6 conteneur (1020g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
10 2/3 nuggets (229g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
6 2/3 morceaux (170g)
- ☐ tzatziki
1/4 tasse(s) (56g)
- ☐ Chips cuits au four, toutes saveurs
24 crisps (56g)
- ☐ édulcorant sans calories
2 c. à café (7g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
- ☐ levure nutritionnelle
3/4 c. à soupe (3g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ ketchup
4 1/3 c. à soupe (74g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
6 1/3 oz (179g)
- ☐ Ail
3 1/2 gousse(s) (11g)
- ☐ blettes
5/8 lb (284g)
- ☐ tomates
2 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (327g)
- ☐ Brocoli surgelé
5 tasse (455g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)
- ☐ pommes de terre
3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)
- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1 tasse (152g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
3/4 tasse (89g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
3 betterave(s) (150g)

Fruits et jus de fruits

Boissons

- ☐ eau
2 1/4 gallon (8640mL)
- ☐ poudre de protéine
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (977g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 tranche (192g)
- ☐ levure chimique
1/2 c. à café (3g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
3 1/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1 1/2 oz (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/3 oz (9g)
- ☐ assaisonnement cajun
4 1/2 c. à café (10g)
- ☐ poivre noir
1 g (1g)
- ☐ basilic frais
1/6 oz (6g)
- ☐ Thym frais
1/2 c. à café (0g)
- ☐ paprika
3 c. à café (7g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)
1 1/4 boîte(s) (549g)
- ☐ lentilles crues
1 1/2 tasse (264g)
- ☐ tofu ferme
1 2/3 livres (765g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ kiwi
10 fruit (690g)
- ☐ mûres
2 3/4 tasse (396g)
- ☐ citron
7/8 petit (51g)
- ☐ avocats
3 1/2 avocat(s) (678g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
14 grand (700g)
- ☐ blancs d'œufs
1 1/2 tasse (365g)
- ☐ mozzarella fraîche
1/4 livres (104g)
- ☐ beurre
5 3/4 c. à soupe (82g)
- ☐ yaourt grec faible en gras
1 1/2 tasse (420g)

- ☐ sauce pesto
1 c. à s. (16g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)
- ☐ bouillon de légumes
1 1/2 tasse(s) (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)
- ☐ farine tout usage
1/3 tasse(s) (42g)
- ☐ riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
3/4 lb (336g)
- ☐ morue, crue
1/2 livres (213g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
3 oz (90g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
2 c. à café (4g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ granola
3/4 tasse (68g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Toast à l'avocat

2 tranche(s) - 336 kcal ● 10g protéine ● 17g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, mûr, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

pain

2 tranche (64g)

Pour les 3 repas :

avocats, mûr, tranché

1 1/2 avocat(s) (302g)

pain

6 tranche (192g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Blancs d'œufs brouillés

122 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à soupe (mL)

blancs d'œufs

1/2 tasse (122g)

Pour les 3 repas :

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

blancs d'œufs

1 1/2 tasse (365g)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

kiwi
2 fruit (138g)

Pour les 2 repas :

kiwi
4 fruit (276g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

basilic frais, haché
2 feuilles (1g)
avocats, tranché
1/2 avocat(s) (101g)
tomates
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)
poivre noir
2 trait (0g)
œufs
2 grand (100g)
sel
2 trait (1g)

Pour les 2 repas :

basilic frais, haché
4 feuilles (2g)
avocats, tranché
1 avocat(s) (201g)
tomates
4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)
poivre noir
4 trait (0g)
œufs
4 grand (200g)
sel
4 trait (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Parfait mûres et granola

344 kcal ● 26g protéine ● 12g lipides ● 26g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mûres, grossièrement haché

6 c. à s. (54g)

granola

6 c. à s. (34g)

yaourt grec faible en gras

3/4 tasse (210g)

Pour les 2 repas :

mûres, grossièrement haché

3/4 tasse (108g)

granola

3/4 tasse (68g)

yaourt grec faible en gras

1 1/2 tasse (420g)

1. Superposer les ingrédients selon vos envies, ou simplement tout mélanger.
2. Vous pouvez conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain ou l'emporter, mais le granola perdra son côté croustillant s'il est mélangé.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

4 conteneur (680g)

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

Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets - 294 kcal ● 16g protéine ● 12g lipides ● 27g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Nuggets végétaliens « chik'n »
5 1/3 nuggets (115g)
ketchup
1 1/3 c. à soupe (23g)

Pour les 2 repas :

Nuggets végétaliens « chik'n »
10 2/3 nuggets (229g)
ketchup
2 2/3 c. à soupe (45g)

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

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

kiwi
2 fruit (138g)

Pour les 2 repas :

kiwi
4 fruit (276g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Brocoli au beurre

2 1/2 tasse(s) - 334 kcal ● 7g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre
2 1/2 c. à soupe (36g)
poivre noir
1 1/4 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 1/2 tasse (228g)
sel
1 1/4 trait (1g)

Pour les 2 repas :

beurre
5 c. à soupe (71g)
poivre noir
2 1/2 trait (0g)
Brocoli surgelé
5 tasse (455g)
sel
2 1/2 trait (1g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal ● 26g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tempeh, grossièrement haché
4 oz (113g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
tzatziki
1/8 tasse(s) (28g)
sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh, grossièrement haché
1/2 livres (227g)
huile
1 c. à soupe (mL)
tzatziki
1/4 tasse(s) (56g)
sauce Frank's RedHot
4 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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

245 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive
3 c. à café (mL)
Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)
sel
1 1/2 trait (1g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
6 c. à café (mL)
Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)
sel
3 trait (1g)
poivre noir
3 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Tilapia en croûte d'amandes

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru
3/4 lb (336g)
amandes
1/2 tasse, émincé (54g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
sel
2 trait (1g)
farine tout usage
1/3 tasse(s) (42g)

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.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Soupe de lentilles et légumes

416 kcal ● 26g protéine ● 2g lipides ● 58g glucides ● 15g fibres



légumes mélangés surgelés
1 tasse (152g)
Ail
3/4 gousse(s) (2g)
levure nutritionnelle
3/4 c. à soupe (3g)
feuilles de chou frisé (kale)
3/4 tasse, haché (30g)
bouillon de légumes
1 1/2 tasse(s) (mL)
lentilles crues
6 c. à s. (72g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



edamame surgelé, décortiqué
3/4 tasse (89g)
vinaigrette balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
3 betterave(s) (150g)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Mûres

2/3 tasse(s) - 46 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mûres

2/3 tasse (96g)

Pour les 3 repas :

mûres

2 tasse (288g)

1. Rincez les mûres et servez.

Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

œufs

9 grand (450g)

1. Remarque : des œufs préculs 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 4 et jour 5

Chips cuites au four

12 chips - 122 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Chips cuites au four, toutes saveurs
12 crisps (28g)

Pour les 2 repas :

Chips cuites au four, toutes saveurs
24 crisps (56g)

1. Dégustez.

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.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Mug cake protéiné au chocolat

1/2 mug cake(s) - 97 kcal ● 16g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

édulcorant sans calories

1 c. à café (4g)

eau

1 c. à thé (5mL)

œufs

1/2 grand (25g)

poudre de cacao

1 c. à café (2g)

levure chimique

1/4 c. à café (1g)

poudre protéinée, chocolat

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

Pour les 2 repas :

édulcorant sans calories

2 c. à café (7g)

eau

2 c. à thé (10mL)

œufs

1 grand (50g)

poudre de cacao

2 c. à café (4g)

levure chimique

1/2 c. à café (3g)

poudre protéinée, chocolat

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

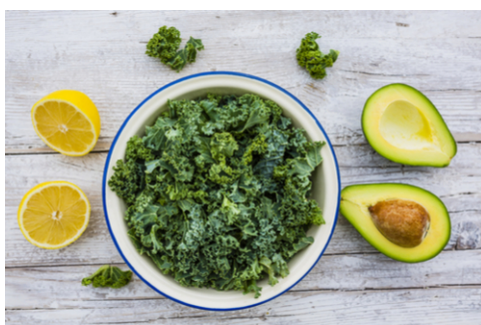
1. Mélangez tous les ingrédients dans une grande tasse. Veillez à laisser de l'espace en haut de la tasse car le gâteau va gonfler en cuisant.
2. Faites cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant environ 45-80 secondes, en vérifiant toutes les quelques secondes quand le gâteau approche de la cuisson. Le temps varie selon le micro-ondes. Attention à ne pas trop cuire, la texture deviendrait spongieuse. Servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



citron, pressé

5/8 petit (36g)

avocats, haché

5/8 avocat(s) (126g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

5/8 botte (106g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
 2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
 3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.
-

Tenders de poulet croustillants

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 0g fibres



Donne 6 2/3 tender(s) portions

ketchup

1 2/3 c. à soupe (28g)

tenders chik'n sans viande

6 2/3 morceaux (170g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 12g fibres



Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

sel

1/6 c. à café (1g)

huile

5/8 c. à soupe (mL)

blettes

5/8 lb (284g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Salade de pâtes façon caprese

485 kcal ● 23g protéine ● 13g lipides ● 61g glucides ● 8g fibres



haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1/4 boîte(s) (110g)
tomates, coupé en deux
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
sauce pesto
1 c. à s. (16g)
mozzarella fraîche, déchiré en morceaux
1 oz (28g)
pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Optionnel : pendant la cuisson des pâtes, faites rôtir les tomates cerises coupées en deux sur une plaque à 400°F (200°C) pendant 10–15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient molles et qu'elles éclatent.
3. Dans un grand bol, mélangez les pâtes cuites, les tomates, les haricots blancs, la mozzarella et le pesto. Assaisonnez de sel et de poivre selon le goût. Bon appétit !

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (2g)
eau
4 tasse(s) (958mL)
lentilles crues, rincé
1 tasse (192g)

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 cajun

314 kcal ● 22g protéine ● 22g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes
10 oz (284g)
huile
2 c. à café (mL)
assaisonnement cajun
1 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes
1 1/4 livres (567g)
huile
4 c. à café (mL)
assaisonnement cajun
2 c. à café (5g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



citron, pressé
1/4 petit (15g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
1/4 botte (43g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Frites au four

290 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

pommes de terre

3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

Cabillaud cajun

7 1/2 oz - 234 kcal ● 39g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 7 1/2 oz portions

huile

1 1/4 c. à café (mL)

assaisonnement cajun

2 1/2 c. à café (6g)

morue, crue

1/2 livres (213g)

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 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Riz blanc au beurre

121 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz blanc à grain long

2 c. à s. (23g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

beurre

3/8 c. à soupe (5g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

beurre

3/4 c. à soupe (11g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

Salade simple mozzarella et tomate

161 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, tranché

1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(91g)

mozzarella fraîche, tranché

1 1/3 oz (38g)

basilic frais

2/3 c. à soupe, haché (2g)

vinaigrette balsamique

2 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché

1 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(182g)

mozzarella fraîche, tranché

2 2/3 oz (76g)

basilic frais

1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

vinaigrette balsamique

4 c. à c. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Goulash haricots & tofu

437 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 44g glucides ● 13g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, égoutté et coupé en dés

1/4 livres (99g)

Ail, haché

1/2 gousse (2g)

Thym frais

1/4 c. à café (0g)

paprika

1 1/2 c. à café (3g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

oignon, coupé en dés

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

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (220g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, égoutté et coupé en dés

1/2 livres (198g)

Ail, haché

1 gousse (3g)

Thym frais

1/2 c. à café (0g)

paprika

3 c. à café (7g)

huile

1 c. à soupe (mL)

oignon, coupé en dés

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1 boîte(s) (439g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

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.