

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 2600 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** 2656 kcal ● 231g protéine (35%) ● 106g lipides (36%) ● 149g glucides (22%) ● 47g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

420 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 26g de lipides



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



**Avocat**  
176 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal

## Collations

310 kcal, 11g de protéines, 39g glucides nets, 11g de lipides



**Bâtonnets de céleri**  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Chips cuites au four**  
21 chips- 213 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

770 kcal, 44g de protéines, 41g glucides nets, 39g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
266 kcal



**Chaudrée de palourdes**  
1 boîte(s)- 364 kcal



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

## Dîner

665 kcal, 47g de protéines, 48g glucides nets, 27g de lipides



**Cottage cheese et miel**  
3/4 tasse(s)- 187 kcal



**Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara**  
5 moitié(s) de courgette- 480 kcal

## Day 2

2612 kcal ● 243g protéine (37%) ● 78g lipides (27%) ● 205g glucides (31%) ● 31g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 26g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Avocat

176 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

310 kcal, 11g de protéines, 39g glucides nets, 11g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Chips cuites au four

21 chips- 213 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

655 kcal, 30g de protéines, 68g glucides nets, 27g de lipides



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



Zoodles au pesto tomates séchées et noix

270 kcal



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal

### Dîner

735 kcal, 73g de protéines, 76g glucides nets, 12g de lipides



Bol crevettes, brocoli et riz

735 kcal

## Day 3

2628 kcal ● 240g protéine (37%) ● 85g lipides (29%) ● 195g glucides (30%) ● 31g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 26g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Avocat

176 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

325 kcal, 8g de protéines, 29g glucides nets, 18g de lipides



Céleri et sauce ranch

74 kcal



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 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

655 kcal, 30g de protéines, 68g glucides nets, 27g de lipides



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



Zoodles au pesto tomates séchées et noix

270 kcal



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal

### Dîner

735 kcal, 73g de protéines, 76g glucides nets, 12g de lipides



Bol crevettes, brocoli et riz

735 kcal

## Day 4

2625 kcal ● 255g protéine (39%) ● 102g lipides (35%) ● 132g glucides (20%) ● 41g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

435 kcal, 33g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Toast avocat & saucisse végétane  
1 toast(s)- 302 kcal

### Collations

325 kcal, 8g de protéines, 29g glucides nets, 18g de lipides



Céleri et sauce ranch  
74 kcal



Grande barre de granola  
1 barre(s)- 176 kcal



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 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

725 kcal, 47g de protéines, 44g glucides nets, 31g de lipides



Cacahuètes rôties  
1/4 tasse(s)- 230 kcal



Wrap de laitue au tempeh barbecue  
6 wrap(s) de laitue- 494 kcal

### Dîner

655 kcal, 58g de protéines, 24g glucides nets, 33g de lipides



Salade tomate et avocat  
117 kcal



Saucisse végétalienne  
2 saucisse(s)- 536 kcal

## Day 5

2661 kcal ● 237g protéine (36%) ● 103g lipides (35%) ● 154g glucides (23%) ● 41g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

435 kcal, 33g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Toast avocat & saucisse végétane  
1 toast(s)- 302 kcal

### Collations

325 kcal, 8g de protéines, 29g glucides nets, 18g de lipides



Céleri et sauce ranch  
74 kcal



Grande barre de granola  
1 barre(s)- 176 kcal



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 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, 51g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides



Tempeh nature  
8 oz- 590 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate  
85 kcal

### Dîner

735 kcal, 36g de protéines, 65g glucides nets, 33g de lipides



Salade tomate et avocat  
176 kcal



Pâtes Alfredo au saumon  
418 kcal



Mélange de riz aromatisé  
143 kcal

## Day 6

2601 kcal ● 234g protéine (36%) ● 112g lipides (39%) ● 124g glucides (19%) ● 40g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 25g de protéines, 21g glucides nets, 19g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)

1 pot- 131 kcal



[Lait](#)

1/2 tasse(s)- 75 kcal



[Bol œuf dur et avocat](#)

160 kcal

### Collations

335 kcal, 12g de protéines, 9g glucides nets, 26g de lipides



[Céleri au beurre de cacahuète](#)

218 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Déjeuner

675 kcal, 51g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides



[Tempeh nature](#)

8 oz- 590 kcal



[Salade simple au céleri, concombre et tomate](#)

85 kcal

### Dîner

735 kcal, 36g de protéines, 65g glucides nets, 33g de lipides



[Salade tomate et avocat](#)

176 kcal



[Pâtes Alfredo au saumon](#)

418 kcal



[Mélange de riz aromatisé](#)

143 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

2621 kcal ● 250g protéine (38%) ● 133g lipides (46%) ● 76g glucides (12%) ● 30g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 25g de protéines, 21g glucides nets, 19g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Bol œuf dur et avocat

160 kcal

### Collations

335 kcal, 12g de protéines, 9g glucides nets, 26g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 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

### Déjeuner

720 kcal, 54g de protéines, 33g glucides nets, 35g de lipides



Salade de seitan

718 kcal

### Dîner

715 kcal, 50g de protéines, 9g glucides nets, 51g de lipides



Salade de sardines simple

531 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

## Légumes et produits à base de légumes Produits laitiers et œufs

- ☐ Ail  
4 1/2 gousse(s) (14g)
- ☐ blettes  
5/6 lb (378g)
- ☐ céleri cru  
14 tige, moyenne (19–20 cm de long) (553g)
- ☐ courgette  
3 3/4 grand (1200g)
- ☐ tomates séchées au soleil  
1/3 tasse (18g)
- ☐ Brocoli surgelé  
1 1/4 paquet (355g)
- ☐ poivron  
3/8 grand (65g)
- ☐ laitue romaine  
6 feuille intérieure (36g)
- ☐ tomates  
3 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (409g)
- ☐ oignon  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (40g)
- ☐ concombre  
2/3 concombre (21 cm) (201g)
- ☐ épinards frais  
6 tasse(s) (180g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/3 oz (8g)
- ☐ basilic frais  
1/3 tasse de feuilles, entières (8g)
- ☐ poivre noir  
2 1/2 g (3g)
- ☐ poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)

## Graisses et huiles

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

## Soupes, sauces et jus

- ☐ fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 3/4 tasse (396g)
- ☐ fromage de chèvre  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ lait entier  
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- ☐ œufs  
2 grand (100g)

## Boissons

- ☐ eau  
32 tasse(s) (7664mL)
- ☐ poudre de protéine  
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (977g)

## Confiseries

- ☐ miel  
7 c. à café (49g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ avocats  
4 avocat(s) (804g)
- ☐ jus de citron vert  
2 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties  
14 c. à s. (128g)
- ☐ tempeh  
22 oz (624g)
- ☐ beurre de cacahuète  
4 c. à soupe (64g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
1/3 tasse, haché (39g)
- ☐ noix de pécan  
4 c. à s., moitiés (25g)

- ☐ chowder de palourdes en conserve  
1 boîte (525 g) (519g)
- ☐ sauce pour pâtes  
10 c. à s. (163g)
- ☐ sauce barbecue  
3 c. à soupe (51g)

## Autre

- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- ☐ Chips cuits au four, toutes saveurs  
42 crisps (98g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
7 conteneur (1190g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
1 1/2 tasse (135g)
- ☐ saucisse végétalienne  
3 saucisse (300g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 1/4 paquet (156 g) (193g)
- ☐ sauce alfredo  
1/2 tasse (120g)
- ☐ vinaigrette achetée en magasin, n'importe  
quelle saveur  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain naan  
2 morceau(x) (180g)
- ☐ pain  
2 tranche(s) (64g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ crevettes crues  
1 1/4 lb (568g)
- ☐ saumon  
1/2 lb (227g)
- ☐ sardines en conserve à l'huile  
2 boîte (184g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé  
1 3/4 sachet (~159 g) (277g)

## Collations

- ☐ grande barre de granola  
3 barre (111g)

## Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites  
3 oz (86g)
  - ☐ seitan  
6 oz (170g)
-



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

3 conteneur (510g)

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 3 repas :

#### jus de citron

1 1/2 c. à café (mL)

#### avocats

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

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

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

Pour les 3 repas :

#### cacahuètes rôties

6 c. à s. (55g)

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

## Petit-déjeuner 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.

### Toast avocat & saucisse végétane

1 toast(s) - 302 kcal ● 19g protéine ● 15g lipides ● 18g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### saucisse végétalienne

1/2 saucisse (50g)

#### avocats

1/4 avocat(s) (50g)

#### pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

#### saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

#### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

1. Cuisez la saucisse selon les instructions du paquet. Lorsque la saucisse est assez froide pour être manipulée, coupez-la en deux dans le sens de la longueur, puis, si nécessaire, recoupez pour qu'elle s'adapte sur votre tranche de pain.
2. Faites griller le pain, si désiré.
3. À l'aide d'une fourchette, écrasez l'avocat sur le pain. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et garnissez de tranches de saucisse. Servez.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Cupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

#### Cupelle 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.

### 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 2 repas :

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

### Bol œuf dur et avocat

160 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**poivron**  
1/2 c. à s., en dés (5g)  
**oignon**  
1/2 c. à soupe, haché (5g)

Pour les 2 repas :

**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**poivron**  
1 c. à s., en dés (9g)  
**oignon**  
1 c. à soupe, haché (10g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Chou cavalier (collard) à l'ail

266 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 8g glucides ● 15g fibres



**Ail, haché**  
2 1/2 gousse(s) (8g)  
**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**huile**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**blettes**  
5/6 lb (378g)

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.

## Chaudrée de palourdes

1 boîte(s) - 364 kcal ● 12g protéine ● 22g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

**chowder de palourdes en conserve**  
1 boîte (525 g) (519g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## 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.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Cottage cheese et miel

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**miel**

2 c. à café (14g)

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1/2 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

**miel**

4 c. à café (28g)

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1 tasse (226g)

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

### Zoodles au pesto tomates séchées et noix

270 kcal ● 7g protéine ● 21g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**courgette, coupé en spirale**

1 moyen (196g)

**tomates séchées au soleil**

2 1/2 c. à s. (9g)

**noix (anglaises)**

2 1/2 c. à s., haché (19g)

**basilic frais**

2 1/2 c. à s. de feuilles, entières (4g)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

**Ail, finement haché**

1 gousse(s) (3g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**courgette, coupé en spirale**

2 moyen (392g)

**tomates séchées au soleil**

1/3 tasse (18g)

**noix (anglaises)**

1/3 tasse, haché (39g)

**basilic frais**

1/3 tasse de feuilles, entières (8g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**Ail, finement haché**

2 gousse(s) (6g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

1. Dans un robot culinaire, ajouter les tomates séchées, les noix, le basilic, l'ail et du sel/poivre (au goût), et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Ajouter l'eau une cuillère à soupe à la fois et pulser jusqu'à ce que le pesto soit lisse et crémeux. Ajuster la quantité d'eau selon la consistance désirée.
3. Verser sur les zoodles, bien mélanger et servir.
4. Remarque sur les restes : conserver le reste du pesto dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Servir sur des courgettes fraîchement spiralées au moment de manger.

## Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pain naan**

1 morceau(x) (90g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**

2 morceau(x) (180g)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

#### **cacahuètes rôties**

4 c. à s. (37g)



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

### Wrap de laitue au tempeh barbecue

6 wrap(s) de laitue - 494 kcal ● 38g protéine ● 13g lipides ● 39g glucides ● 17g fibres

Donne 6 wrap(s) de laitue portions



#### **poivron, épépiné et tranché**

3/4 petit (56g)

#### **laitue romaine**

6 feuille intérieure (36g)

#### **tempeh, coupé en cubes**

6 oz (170g)

#### **sauce barbecue**

3 c. à soupe (51g)

#### **mélange pour coleslaw**

1 1/2 tasse (135g)

#### **huile**

3/4 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.\r\nMettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.\r\nAssemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

4 c. à café (mL)

#### tempeh

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

#### huile

8 c. à café (mL)

#### tempeh

1 livres (454g)

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. \r\nFaites 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.

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates, coupé en dés

1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(41g)

#### concombre, tranché

1/3 concombre (21 cm) (100g)

#### mélange de jeunes pousses

1/3 paquet (156 g) (52g)

#### céleri cru, haché

2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)

#### vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### tomates, coupé en dés

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(82g)

#### concombre, tranché

2/3 concombre (21 cm) (201g)

#### mélange de jeunes pousses

2/3 paquet (156 g) (103g)

#### céleri cru, haché

1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)

#### vinaigrette

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.



## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Salade de seitan

718 kcal ● 54g protéine ● 35g lipides ● 33g glucides ● 13g fibres



**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.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**céleri cru**  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

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

## Chips cuites au four

21 chips - 213 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 36g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### Chips cuites au four, toutes saveurs

21 crisps (49g)

Pour les 2 repas :

### Chips cuites au four, toutes saveurs

42 crisps (98g)

1. Dégustez.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Céleri et sauce ranch

74 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### céleri cru, coupé en lanières

1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)

### vinaigrette ranch

1 c. à soupe (mL)

Pour les 3 repas :

### céleri cru, coupé en lanières

4 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (180g)

### vinaigrette ranch

3 c. à soupe (mL)

1. Couper le céleri en bâtonnets. Servir avec la sauce ranch pour tremper.

## Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### grande barre de granola

1 barre (37g)

Pour les 3 repas :

### grande barre de granola

3 barre (111g)

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

## 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

---

### Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

**céleri cru**

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

Pour les 2 repas :

**beurre de cacahuète**

4 c. à soupe (64g)

**céleri cru**

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(160g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

---

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

4 c. à s. (37g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s) - 187 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

#### miel

3 c. à café (21g)

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

3/4 tasse (170g)

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

### Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

5 moitié(s) de courgette - 480 kcal ● 26g protéine ● 25g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Donne 5 moitié(s) de courgette portions

#### courgette

2 1/2 grand (808g)

#### fromage de chèvre

2 1/2 oz (71g)

#### sauce pour pâtes

10 c. à s. (163g)

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.



## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Bol crevettes, brocoli et riz

735 kcal ● 73g protéine ● 12g lipides ● 76g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### crevettes crues, décortiqué et déveiné

5/8 lb (284g)

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### sel

1/3 c. à café (2g)

#### Brocoli surgelé

5/8 paquet (178g)

#### mélange de riz aromatisé

5/8 sachet (~159 g) (99g)

#### huile d'olive

5/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### crevettes crues, décortiqué et déveiné

1 1/4 lb (568g)

#### poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

#### sel

5/8 c. à café (4g)

#### Brocoli surgelé

1 1/4 paquet (355g)

#### mélange de riz aromatisé

1 1/4 sachet (~159 g) (198g)

#### huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

1. Préparez le mélange de riz et le brocoli selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif.
3. Ajoutez les crevettes dans la poêle et assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la chair soit complètement rose et opaque.
4. Quand tout est prêt, mélangez le tout et servez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Salade tomate et avocat

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



#### tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

#### huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

#### avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

#### jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

#### oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Saucisse végétalienne

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



Donne 2 saucisse(s) portions

### **saucisse végétalienne**

2 saucisse (200g)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade tomate et avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tomates, coupé en dés**

3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(46g)

#### **poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **poudre d'ail**

1/6 c. à café (1g)

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

1/6 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

3/8 avocat(s) (75g)

#### **jus de citron vert**

3/4 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

3/4 c. à s., haché (11g)

Pour les 2 repas :

#### **tomates, coupé en dés**

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(92g)

#### **poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

3/8 c. à café (2g)

#### **poudre d'ail**

3/8 c. à café (1g)

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

3/8 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

3/4 avocat(s) (151g)

#### **jus de citron vert**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

1 1/2 c. à s., haché (23g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Pâtes Alfredo au saumon

418 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pâtes sèches non cuites**  
1 1/2 oz (43g)  
**sauce alfredo**  
4 c. à s. (60g)  
**épinards frais**  
1 tasse(s) (30g)  
**saumon**  
1/4 lb (113g)

Pour les 2 repas :

**pâtes sèches non cuites**  
3 oz (86g)  
**sauce alfredo**  
1/2 tasse (120g)  
**épinards frais**  
2 tasse(s) (60g)  
**saumon**  
1/2 lb (227g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez.
3. Déposez le saumon, côté peau vers le bas, sur une plaque de cuisson et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Enfourez 14-16 minutes jusqu'à ce que la chair du saumon s'effeuille.
4. Pendant ce temps, faites chauffer la sauce Alfredo dans une casserole à feu moyen jusqu'à légère ébullition. Ajoutez les épinards et remuez. Faites cuire 1-2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
5. Sortez le saumon du four et, quand il est assez refroidi pour être manipulé, coupez-le en gros morceaux.
6. Mettez les pâtes dans une assiette et versez la sauce Alfredo dessus. Ajoutez le saumon et un peu de poivre. Servez.

## Mélange de riz aromatisé

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

---

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

---

### Salade de sardines simple

531 kcal ● 48g protéine ● 33g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur**  
3 c. à soupe (mL)  
**sardines en conserve à l'huile, égoutté**  
2 boîte (184g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)

1. Déposez des sardines sur un lit de verdure. Arrosez de vinaigrette et servez.

---

Noix de pécan



1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

### noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

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

---

## 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.

---