

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines à 2700 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 2657 kcal ● 241g protéine (36%) ● 93g lipides (31%) ● 172g glucides (26%) ● 43g fibres (6%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 26g de protéines, 54g glucides nets, 3g de lipides



[Cottage cheese et miel](#)
1/2 tasse(s)- 125 kcal



[Pomme](#)
1 pomme(s)- 105 kcal



[Toast au cottage cheese](#)
1 tartine(s)- 143 kcal

Collations

265 kcal, 9g de protéines, 26g glucides nets, 9g de lipides



[Bâtonnets de poivron et houmous](#)
170 kcal



[Kiwi](#)
2 kiwi- 94 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

780 kcal, 36g de protéines, 34g glucides nets, 50g de lipides



[Sandwich à la salade d'œufs et avocat](#)
1 sandwich(s)- 562 kcal



[Mélange de noix](#)
1/4 tasse(s)- 218 kcal

Dîner

750 kcal, 61g de protéines, 54g glucides nets, 29g de lipides



[Poivrons cuits](#)
1/2 poivron(s)- 60 kcal



[Saucisse végétalienne](#)
2 saucisse(s)- 536 kcal



[Purée de pommes de terre instantanée](#)
155 kcal

Day 2

2661 kcal ● 271g protéine (41%) ● 73g lipides (25%) ● 195g glucides (29%) ● 35g fibres (5%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 26g de protéines, 54g glucides nets, 3g de lipides



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Toast au cottage cheese

1 tartine(s)- 143 kcal

Collations

265 kcal, 9g de protéines, 26g glucides nets, 9g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Déjeuner

745 kcal, 81g de protéines, 47g glucides nets, 25g de lipides



Ailes de seitan teriyaki

10 once(s) de seitan- 743 kcal

Dîner

790 kcal, 47g de protéines, 63g glucides nets, 34g de lipides



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Cabillaud rôti simple

8 oz- 297 kcal



Wedges de patate douce

434 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

2745 kcal ● 237g protéine (35%) ● 126g lipides (41%) ● 121g glucides (18%) ● 46g fibres (7%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 26g de protéines, 10g glucides nets, 26g de lipides



Shake protéiné (lait)

129 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal

Collations

265 kcal, 9g de protéines, 26g glucides nets, 9g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Déjeuner

750 kcal, 49g de protéines, 31g glucides nets, 43g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre

513 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal

Dîner

855 kcal, 44g de protéines, 50g glucides nets, 45g de lipides



Salade saumon et artichaut

315 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1 boîte(s)- 354 kcal



Pistaches

188 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 4

2706 kcal ● 237g protéine (35%) ● 101g lipides (34%) ● 172g glucides (25%) ● 40g fibres (6%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 26g de protéines, 10g glucides nets, 26g de lipides



Shake protéiné (lait)
129 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Noix
1/4 tasse(s)- 175 kcal

Collations

300 kcal, 12g de protéines, 28g glucides nets, 13g de lipides



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 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

750 kcal, 49g de protéines, 31g glucides nets, 43g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre
513 kcal



Salade tomate et avocat
235 kcal

Dîner

785 kcal, 41g de protéines, 99g glucides nets, 17g de lipides



Lait
1 2/3 tasse(s)- 248 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue
535 kcal

Day 5

2669 kcal ● 226g protéine (34%) ● 74g lipides (25%) ● 229g glucides (34%) ● 45g fibres (7%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 25g de protéines, 45g glucides nets, 11g de lipides



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Orange
2 orange(s)- 170 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Collations

300 kcal, 12g de protéines, 28g glucides nets, 13g de lipides



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 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

685 kcal, 39g de protéines, 53g glucides nets, 31g de lipides



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



Salade tomate et avocat
117 kcal



Sandwich tofu épicé et pesto
1 sandwich(s)- 380 kcal

Dîner

785 kcal, 41g de protéines, 99g glucides nets, 17g de lipides



Lait
1 2/3 tasse(s)- 248 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue
535 kcal

Day 6

2655 kcal ● 252g protéine (38%) ● 93g lipides (31%) ● 162g glucides (24%) ● 40g fibres (6%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 25g de protéines, 45g glucides nets, 11g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Collations

335 kcal, 31g de protéines, 29g glucides nets, 8g de lipides



Yaourt fraises et bretzel

251 kcal



Carottes et houmous

82 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

745 kcal, 37g de protéines, 60g glucides nets, 34g de lipides



Tofu en croûte de noix

330 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Lentilles

347 kcal

Dîner

675 kcal, 49g de protéines, 25g glucides nets, 37g de lipides



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

2 1/3 tasse(s)- 251 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

6 oz- 424 kcal

Day 7

2655 kcal ● 252g protéine (38%) ● 93g lipides (31%) ● 162g glucides (24%) ● 40g fibres (6%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 25g de protéines, 45g glucides nets, 11g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Collations

335 kcal, 31g de protéines, 29g glucides nets, 8g de lipides



Yaourt fraises et bretzel

251 kcal



Carottes et houmous

82 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

745 kcal, 37g de protéines, 60g glucides nets, 34g de lipides



Tofu en croûte de noix

330 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Lentilles

347 kcal

Dîner

675 kcal, 49g de protéines, 25g glucides nets, 37g de lipides



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

2 1/3 tasse(s)- 251 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

6 oz- 424 kcal

Confiseries

- ☐ miel
9 c. à café (63g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
22 oz (622g)
- ☐ œufs
3 grand (150g)
- ☐ lait entier
4 1/3 tasse(s) (1039mL)
- ☐ fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- ☐ yaourt grec faible en gras
2 pot 200 g (400g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ kiwi
10 fruit (690g)
- ☐ avocats
1 3/4 avocat(s) (352g)
- ☐ jus de citron vert
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ orange
6 orange (924g)
- ☐ fraises
6 grand (diam. 3,5 cm) (108g)
- ☐ jus de citron
1 c. à café (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 3/4 oz (192g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ poivron
2 2/3 grand (439g)
- ☐ préparation pour purée de pommes de terre
1 1/2 oz (43g)
- ☐ tomates
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (375g)
- ☐ patates douces
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)

Autre

- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- ☐ sauce teriyaki
5 c. à soupe (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
5 3/4 tasse (173g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 1/2 oz (69g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
3 contenant (450g)

Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail
1 c. à café (3g)
- ☐ poivre noir
1 1/2 c. à café, moulu (3g)
- ☐ sel
3/4 oz (18g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
- ☐ poudre de chili
1/2 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
1 c. à café (2g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix
4 c. à s. (34g)
- ☐ pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)
- ☐ noix (anglaises)
3 oz (89g)
- ☐ noix de cajou rôties
6 c. à s. (51g)
- ☐ amandes
1/2 tasse, émincé (54g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue
1/2 livres (227g)
- ☐ saumon en boîte
1/4 livres (128g)
- ☐ tilapia, cru
3/4 lb (336g)

- ☐ artichauts en conserve
1/2 tasse de fonds (84g)
- ☐ Ail
5 3/4 gousse(s) (17g)
- ☐ poivron vert
3 c. à s., haché (28g)
- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (98g)
- ☐ chou-fleur
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- ☐ mini carottes
16 moyen (160g)
- ☐ brocoli
4 2/3 tasse, haché (425g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
2/3 livres (304g)
- ☐ tofu ferme
2/3 livres (312g)
- ☐ lentilles crues
1 tasse (192g)

Boissons

- ☐ eau
2 1/4 gallon (8525mL)
- ☐ poudre de protéine
32 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1008g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 2/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
3 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise
2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
22 oz (624g)
- ☐ farine tout usage
1/3 tasse(s) (42g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1 boîte (~539 g) (533g)
- ☐ sauce barbecue
1 tasse (286g)
- ☐ sauce pesto
1 1/2 c. à soupe (24g)

Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)
- ☐ bretzels durs salés
4 torsades (24g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

pommes

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

Toast au cottage cheese

1 tartine(s) - 143 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 19g glucides ● 2g 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)

pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

miel

2 c. à café (14g)

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

1/2 tasse (113g)

pain

2 tranche(s) (64g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez du cottage cheese sur le pain, arrosez de miel et servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Shake protéiné (lait)

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

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

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

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

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

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.

Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)

4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties

2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

noix de cajou rôties

6 c. à s. (51g)

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

Orange

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange

2 orange (308g)

Pour les 3 repas :

orange

6 orange (924g)

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

Yaourt grec protéiné

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

Pour les 3 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé

3 contenant (450g)

1. Dégustez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s) - 562 kcal ● 30g protéine ● 31g lipides ● 29g glucides ● 11g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

tomates, coupé en deux

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

pain

2 tranche (64g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Mélange de noix

1/4 tasse(s) - 218 kcal ● 7g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

mélange de noix

4 c. à s. (34g)

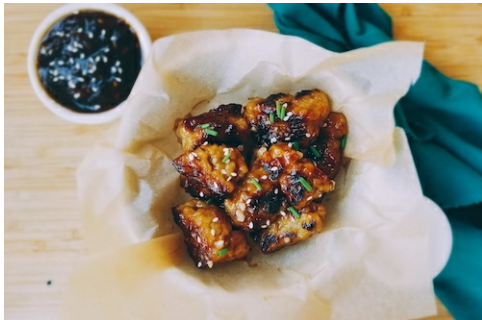
1. La recette n'a pas d'instructions.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Ailes de seitan teriyaki

10 once(s) de seitan - 743 kcal ● 81g protéine ● 25g lipides ● 47g glucides ● 2g fibres



Donne 10 once(s) de seitan portions

sauce teriyaki

5 c. à soupe (mL)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

seitan

10 oz (284g)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Seitan à l'ail et au poivre

513 kcal ● 46g protéine ● 25g lipides ● 25g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

2 gousse(s) (6g)

seitan, façon poulet

6 oz (170g)

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

3/4 c. à soupe (11mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

poivron vert

1 1/2 c. à s., haché (14g)

oignon

3 c. à s., haché (30g)

huile d'olive

1 1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

3 3/4 gousse(s) (11g)

seitan, façon poulet

3/4 livres (340g)

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

1 1/2 c. à soupe (23mL)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

poivron vert

3 c. à s., haché (28g)

oignon

6 c. à s., haché (60g)

huile d'olive

3 c. à s. (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

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

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

oignon

1 c. à s., haché (15g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(123g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1 avocat(s) (201g)

jus de citron vert

2 c. à soupe (mL)

oignon

2 c. à s., haché (30g)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

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.

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.

Sandwich tofu épicé et pesto

1 sandwich(s) - 380 kcal ● 17g protéine ● 20g lipides ● 28g glucides ● 6g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

tofu ferme

3 oz (85g)

flocons de piment rouge

1/4 c. à café (0g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

poudre de chili

1/2 c. à café (1g)

cumin moulu

1 c. à café (2g)

huile

1 c. à café (mL)

sauce pesto

1 1/2 c. à soupe (24g)

pain

2 tranche(s) (64g)

1. Grillez le pain.
2. Coupez le tofu en bandes. Enduisez-le d'huile et frottez-le de cumin et de poudre de chili sur toutes les faces. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
3. Sur la moitié du pain, déposez les feuilles et le tofu. Étalez le pesto sur l'autre moitié, saupoudrez de flocons de piment rouge. Refermez pour former le sandwich. Servez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tofu en croûte de noix

330 kcal ● 12g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, égoutté
4 oz (113g)
mayonnaise
1 c. à soupe (mL)
noix (anglaises)
2 1/2 c. à s., haché (19g)
moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe (8g)
Ail, coupé en dés
1 gousse(s) (3g)
jus de citron
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, égoutté
1/2 livres (227g)
mayonnaise
2 c. à soupe (mL)
noix (anglaises)
1/3 tasse, haché (39g)
moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
Ail, coupé en dés
2 gousse(s) (6g)
jus de citron
1 c. à café (mL)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)

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

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron
1 moyen (119g)
houmous
1/3 tasse (81g)

Pour les 3 repas :

poivron
3 moyen (357g)
houmous
1 tasse (244g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

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 3 repas :

kiwi
6 fruit (414g)

1. Trancher le kiwi et servir.
-

Collations 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.

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt fraises et bretzel

251 kcal ● 29g protéine ● 5g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bretzels durs salés, émietté

2 torsades (12g)

fraises, haché

3 grand (diam. 3,5 cm) (54g)

yaourt grec faible en gras

1 pot 200 g (200g)

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

4 c. à soupe (57g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés, émietté

4 torsades (24g)

fraises, haché

6 grand (diam. 3,5 cm) (108g)

yaourt grec faible en gras

2 pot 200 g (400g)

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

8 c. à soupe (113g)

1. Mélangez le yaourt grec et le cottage cheese dans un petit bol.
2. Garnissez de fraises et de morceaux de bretzel. Servez.

Carottes et houmous

82 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mini carottes

8 moyen (80g)

houmous

2 c. à soupe (30g)

Pour les 2 repas :

mini carottes

16 moyen (160g)

houmous

4 c. à soupe (60g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Poivrons cuits

1/2 poivron(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 poivron(s) portions

poivron, épépiné et coupé en lanières

1/2 grand (82g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

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.

Purée de pommes de terre instantanée

155 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



préparation pour purée de pommes de terre

1 1/2 oz (43g)

1. Préparez les pommes de terre selon les instructions du paquet.
2. Essayez aussi différentes marques si le résultat ne vous plaît pas, certaines sont bien meilleures que d'autres.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tomate(s) portions

tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Cabillaud rôti simple

8 oz - 297 kcal ● 40g protéine ● 15g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

morue, crue

1/2 livres (227g)

huile d'olive

1 c. à s. (mL)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôti le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

Wedges de patate douce

434 kcal ● 6g protéine ● 14g lipides ● 60g glucides ● 11g fibres



patates douces, coupé en quartiers

1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

5/6 c. à café (5g)

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.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Salade saumon et artichaut

315 kcal ● 25g protéine ● 14g lipides ● 15g glucides ● 7g fibres



tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (74g)

vinaigrette balsamique

3 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

artichauts en conserve

1/2 tasse de fonds (84g)

saumon en boîte

1/4 livres (128g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1 boîte(s) - 354 kcal ● 12g protéine ● 17g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)

1 boîte (~539 g) (533g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Lait

1 2/3 tasse(s) - 248 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
1 2/3 tasse(s) (400mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
3 1/3 tasse(s) (800mL)

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

Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
levure nutritionnelle
1/2 tasse (30g)
sel
1/2 c. à café (3g)
sauce barbecue
1/2 tasse (143g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
levure nutritionnelle
1 tasse (60g)
sel
1 c. à café (6g)
sauce barbecue
1 tasse (286g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

2 1/3 tasse(s) - 251 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 9g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

levure nutritionnelle

1 1/6 c. à soupe (4g)

huile

1 1/6 c. à soupe (mL)

brocoli

2 1/3 tasse, haché (212g)

Pour les 2 repas :

levure nutritionnelle

2 1/3 c. à soupe (9g)

huile

2 1/3 c. à soupe (mL)

brocoli

4 2/3 tasse, haché (425g)

1. Préchauffez le four à 425F (220C).
2. Enrobez le brocoli d'huile et faites-le rôtir au four 20-25 minutes.
3. Retirez et assaisonnez de levure nutritionnelle et de sel/poivre selon votre goût. Servez.

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.

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.
-