

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 2800 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** 2769 kcal ● 238g protéine (34%) ● 124g lipides (40%) ● 141g glucides (20%) ● 35g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

370 kcal, 17g de protéines, 40g glucides nets, 13g de lipides



**Petit bagel grillé au beurre**  
1/2 bagel(s)- 120 kcal



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



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal

## Collations

335 kcal, 5g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



**Mélange de noix**  
1/6 tasse(s)- 145 kcal



**Chips de plantain**  
188 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

## Déjeuner

805 kcal, 55g de protéines, 33g glucides nets, 46g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal



**Salade œuf & avocat**  
399 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 148 kcal

## Dîner

820 kcal, 64g de protéines, 39g glucides nets, 40g de lipides



**Salade de thon à l'avocat**  
327 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Yaourt grec allégé**  
2 pot(s)- 310 kcal

## Day 2

2801 kcal ● 277g protéine (40%) ● 113g lipides (36%) ● 137g glucides (20%) ● 31g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

370 kcal, 17g de protéines, 40g glucides nets, 13g de lipides



Petit bagel grillé au beurre  
1/2 bagel(s)- 120 kcal



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal



Poire  
1 poire(s)- 113 kcal

### Collations

335 kcal, 5g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



Mélange de noix  
1/6 tasse(s)- 145 kcal



Chips de plantain  
188 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

840 kcal, 94g de protéines, 29g glucides nets, 35g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive  
72 kcal



Lentilles  
174 kcal



Cabillaud rôti simple  
16 oz- 593 kcal

### Dîner

820 kcal, 64g de protéines, 39g glucides nets, 40g de lipides



Salade de thon à l'avocat  
327 kcal



Graines de citrouille  
183 kcal



Yaourt grec allégé  
2 pot(s)- 310 kcal

## Day 3

2819 kcal ● 248g protéine (35%) ● 114g lipides (36%) ● 162g glucides (23%) ● 38g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

430 kcal, 21g de protéines, 40g glucides nets, 17g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Pistaches  
188 kcal



Poire  
1 poire(s)- 113 kcal

### Collations

335 kcal, 5g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



Mélange de noix  
1/6 tasse(s)- 145 kcal



Chips de plantain  
188 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

840 kcal, 94g de protéines, 29g glucides nets, 35g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive  
72 kcal



Lentilles  
174 kcal



Cabillaud rôti simple  
16 oz- 593 kcal

### Dîner

780 kcal, 31g de protéines, 65g glucides nets, 37g de lipides



Salade lentilles & kale  
779 kcal

## Day 4

2850 kcal ● 239g protéine (34%) ● 117g lipides (37%) ● 167g glucides (23%) ● 44g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

430 kcal, 21g de protéines, 40g glucides nets, 17g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Pistaches  
188 kcal



Poire  
1 poire(s)- 113 kcal

### Collations

310 kcal, 13g de protéines, 21g glucides nets, 13g de lipides



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



Mûres  
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

840 kcal, 44g de protéines, 62g glucides nets, 41g de lipides



Chou kale sauté  
151 kcal



Lentilles  
347 kcal



Tofu nature  
8 oz- 342 kcal

### Dîner

835 kcal, 64g de protéines, 40g glucides nets, 44g de lipides



Saucisses véganes et purée de chou-fleur  
2 saucisse(s)- 722 kcal



Lait  
3/4 tasse(s)- 112 kcal

## Day 5

2806 kcal ● 266g protéine (38%) ● 112g lipides (36%) ● 145g glucides (21%) ● 37g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 48g de protéines, 19g glucides nets, 13g de lipides



Shake protéiné (lait)  
387 kcal

### Collations

310 kcal, 13g de protéines, 21g glucides nets, 13g de lipides



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



Mûres  
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

840 kcal, 44g de protéines, 62g glucides nets, 41g de lipides



Chou kale sauté  
151 kcal



Lentilles  
347 kcal



Tofu nature  
8 oz- 342 kcal

### Dîner

835 kcal, 64g de protéines, 40g glucides nets, 44g de lipides



Saucisses véganes et purée de chou-fleur  
2 saucisse(s)- 722 kcal



Lait  
3/4 tasse(s)- 112 kcal

## Day 6

2787 kcal ● 251g protéine (36%) ● 115g lipides (37%) ● 143g glucides (20%) ● 44g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 48g de protéines, 19g glucides nets, 13g de lipides



Shake protéiné (lait)  
387 kcal

### Collations

335 kcal, 19g de protéines, 24g glucides nets, 17g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Chips de chou kale  
206 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

840 kcal, 36g de protéines, 72g glucides nets, 39g de lipides



Sandwich Caprese  
1 sandwich(s)- 461 kcal



Fraises  
3 1/2 tasse(s)- 182 kcal



Lait  
1 1/3 tasse(s)- 199 kcal

### Dîner

785 kcal, 51g de protéines, 24g glucides nets, 45g de lipides



Haricots verts au beurre  
196 kcal



Tempeh nature  
8 oz- 590 kcal

## Day 7

2787 kcal ● 251g protéine (36%) ● 115g lipides (37%) ● 143g glucides (20%) ● 44g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 48g de protéines, 19g glucides nets, 13g de lipides



Shake protéiné (lait)

387 kcal

### Déjeuner

840 kcal, 36g de protéines, 72g glucides nets, 39g de lipides



Sandwich Caprese

1 sandwich(s)- 461 kcal



Fraises

3 1/2 tasse(s)- 182 kcal



Lait

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal

### Collations

335 kcal, 19g de protéines, 24g glucides nets, 17g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Chips de chou kale

206 kcal

### Dîner

785 kcal, 51g de protéines, 24g glucides nets, 45g de lipides



Haricots verts au beurre

196 kcal



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon  
2 1/2 petit (166g)
- ☐ tomates  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (176g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
4 tasse (484g)
- ☐ Ail  
2 gousse(s) (6g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 1/2 livres (660g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
1 1/2 boîte (258g)
- ☐ morue, crue  
2 livres (907g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 1/2 tasse (75g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
6 conteneur (1020g)
- ☐ saucisse végétalienne  
4 saucisse (400g)
- ☐ chou-fleur surgelé  
3 tasse (340g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
4 1/2 trait (0g)
- ☐ sel  
1/2 oz (16g)
- ☐ poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ cumin moulu  
1 c. à café (2g)
- ☐ flocons de piment rouge  
1 c. à café (2g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert  
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ avocats  
1 1/4 avocat(s) (251g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- ☐ amandes  
1 1/3 oz (37g)
- ☐ mélange de noix  
1/2 tasse (67g)
- ☐ pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ œufs  
7 grand (350g)
- ☐ beurre  
3/8 bâtonnet (43g)
- ☐ lait entier  
8 2/3 tasse(s) (2081mL)
- ☐ mozzarella fraîche  
4 tranches (113g)

## Boissons

- ☐ eau  
36 tasse(s) (8622mL)
- ☐ poudre de protéine  
32 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1008g)

## Collations

- ☐ chips de plantain  
1/4 livres (106g)
- ☐ barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)

## Produits de boulangerie

- ☐ bagel  
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)
- ☐ pain  
4 tranche(s) (128g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
3 oz (mL)
- ☐ huile  
1/3 livres (mL)

- ☐ poires  
4 moyen (712g)
- ☐ jus de citron  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ mûres  
3 tasse (432g)
- ☐ fraises  
7 tasse, entière (1008g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
2 tasse (384g)
- ☐ tofu ferme  
1 livres (454g)
- ☐ tempeh  
1 livres (454g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto  
4 c. à soupe (64g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **bagel**

1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

#### **beurre**

1/4 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

#### **bagel**

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

#### **beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

### Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

#### **œufs**

4 grand (200g)

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.

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poires**  
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

**poires**  
2 moyen (356g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Pistaches

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

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

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poires**  
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

**poires**  
2 moyen (356g)

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

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Shake protéiné (lait)

387 kcal ● 48g protéine ● 13g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre de protéine**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)  
**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

Pour les 3 repas :

**poudre de protéine**  
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(140g)  
**lait entier**  
4 1/2 tasse(s) (1080mL)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 2 pot portions

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

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

### Salade œuf & avocat

399 kcal ● 22g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



**œufs, cuits durs et refroidis**  
3 grand (150g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

## Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

**amandes**  
2 2/3 c. à s., entière (24g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**Haricots verts surgelés**  
2/3 tasse (81g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**Haricots verts surgelés**  
1 1/3 tasse (161g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

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

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.

## Cabillaud rôti simple

16 oz - 593 kcal ● 81g protéine ● 30g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**morue, crue**  
1 livres (453g)  
**huile d'olive**  
2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**morue, crue**  
2 livres (907g)  
**huile d'olive**  
4 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 rôtir 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.
-

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Chou kale sauté

151 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

2 1/2 c. à café (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

2 1/2 tasse, haché (100g)

Pour les 2 repas :

#### huile

5 c. à café (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

5 tasse, haché (200g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

### 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 nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tofu ferme

1/2 livres (227g)

#### huile

4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### tofu ferme

1 livres (454g)

#### huile

8 c. à café (mL)

1. Coupez le tofu 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.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sandwich Caprese

1 sandwich(s) - 461 kcal ● 22g protéine ● 27g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sauce pesto

2 c. à soupe (32g)

#### mozzarella fraîche

2 tranches (57g)

#### tomates

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

#### sauce pesto

4 c. à soupe (64g)

#### mozzarella fraîche

4 tranches (113g)

#### tomates

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)

#### pain

4 tranche(s) (128g)

1. Griller le pain, si désiré.
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

### Fraises

3 1/2 tasse(s) - 182 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### fraises

3 1/2 tasse, entière (504g)

Pour les 2 repas :

#### fraises

7 tasse, entière (1008g)

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

### Lait

1 1/3 tasse(s) - 199 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

1 1/3 tasse(s) (320mL)

Pour les 2 repas :

#### lait entier

2 2/3 tasse(s) (640mL)

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

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 145 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de noix**  
2 2/3 c. à s. (22g)

Pour les 3 repas :

**mélange de noix**  
1/2 tasse (67g)

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

### Chips de plantain

188 kcal ● 1g protéine ● 11g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chips de plantain**  
1 1/4 oz (35g)

Pour les 3 repas :

**chips de plantain**  
1/4 livres (106g)

1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

## Mûres

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### mûres

1 1/2 tasse (216g)

Pour les 2 repas :

### mûres

3 tasse (432g)

1. Rincez les mûres et servez.

## Collations 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

### 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.

### Chips de chou kale

206 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

### feuilles de chou frisé (kale)

1 botte (170g)

### sel

1 c. à café (6g)

Pour les 2 repas :

### huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

### feuilles de chou frisé (kale)

2 botte (340g)

### sel

2 c. à café (12g)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de thon à l'avocat

327 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **oignon, haché finement**

1/6 petit (13g)

#### **tomates**

3 c. à s., haché (34g)

#### **thon en conserve**

3/4 boîte (129g)

#### **mélange de jeunes pousses**

3/4 tasse (23g)

#### **poivre noir**

3/4 trait (0g)

#### **sel**

3/4 trait (0g)

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

3/4 c. à café (mL)

#### **avocats**

3/8 avocat(s) (75g)

Pour les 2 repas :

#### **oignon, haché finement**

3/8 petit (26g)

#### **tomates**

6 c. à s., haché (68g)

#### **thon en conserve**

1 1/2 boîte (258g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

#### **poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

#### **sel**

1 1/2 trait (1g)

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

1 1/2 c. à café (mL)

#### **avocats**

3/4 avocat(s) (151g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

#### **graines de citrouille grillées, non salées**

1/2 tasse (59g)

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

### Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Salade lentilles & kale

779 kcal ● 31g protéine ● 37g lipides ● 65g glucides ● 15g fibres



**Ail, coupé en dés**  
2 gousse(s) (6g)  
**cumin moulu**  
1 c. à café (2g)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**flocons de piment rouge**  
1 c. à café (2g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
3 tasse, haché (120g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
2 c. à s., émincé (14g)  
**jus de citron**  
2 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
1/2 tasse (96g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 saucisse(s) - 722 kcal ● 58g protéine ● 38g lipides ● 31g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **oignon, tranché finement**

1 petit (70g)

#### **saucisse végétalienne**

2 saucisse (200g)

#### **huile**

1 c. à soupe (mL)

#### **chou-fleur surgelé**

1 1/2 tasse (170g)

Pour les 2 repas :

#### **oignon, tranché finement**

2 petit (140g)

#### **saucisse végétalienne**

4 saucisse (400g)

#### **huile**

2 c. à soupe (mL)

#### **chou-fleur surgelé**

3 tasse (340g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

### Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **lait entier**

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

#### **lait entier**

1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Haricots verts au beurre

196 kcal ● 3g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Haricots verts surgelés

1 1/3 tasse (161g)

##### sel

1 trait (0g)

##### poivre noir

1 trait (0g)

##### beurre

4 c. à café (18g)

Pour les 2 repas :

#### Haricots verts surgelés

2 2/3 tasse (323g)

##### sel

2 trait (1g)

##### poivre noir

2 trait (0g)

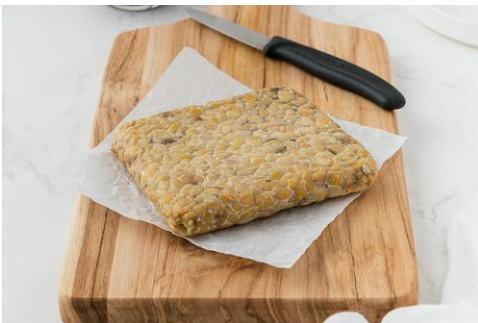
##### beurre

8 c. à café (36g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### 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.

# Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

## Shake protéiné

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 7 repas :

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

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