

Meal Plan - Plan alimentaire pescetarien riche en protéines de 3000 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 2968 kcal ● 257g protéine (35%) ● 118g lipides (36%) ● 179g glucides (24%) ● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 43g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



[Fromage cottage aux amandes et à la cannelle](#)
386 kcal



[Fraises](#)
1 1/2 tasse(s)- 78 kcal

Collations

285 kcal, 5g de protéines, 38g glucides nets, 11g de lipides



[Tranches de concombre](#)
1/4 concombre- 15 kcal



[Crackers](#)
16 biscuit(s) salé(s)- 270 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

915 kcal, 45g de protéines, 93g glucides nets, 37g de lipides



[Nuggets Chik'n](#)
10 nuggets- 552 kcal



[Salade caprese](#)
213 kcal



[Jus de fruits](#)
1 1/3 tasse(s)- 153 kcal

Dîner

865 kcal, 68g de protéines, 22g glucides nets, 49g de lipides



[Poivron farci à la salade de thon et avocat](#)
3 demi poivron(s)- 683 kcal



[Salade grecque concombre & feta](#)
182 kcal

Day 2

2953 kcal ● 250g protéine (34%) ● 97g lipides (30%) ● 223g glucides (30%) ● 46g fibres (6%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 43g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



Fromage cottage aux amandes et à la cannelle
386 kcal



Fraises
1 1/2 tasse(s)- 78 kcal

Collations

285 kcal, 5g de protéines, 38g glucides nets, 11g de lipides



Tranches de concombre
1/4 concombre- 15 kcal



Crackers
16 biscuit(s) salé(s)- 270 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

915 kcal, 45g de protéines, 93g glucides nets, 37g de lipides



Nuggets Chik'n
10 nuggets- 552 kcal



Salade caprese
213 kcal



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

Dîner

850 kcal, 61g de protéines, 65g glucides nets, 28g de lipides



Tempeh nature
6 oz- 443 kcal



Chou kale sauté
61 kcal



Lentilles
347 kcal

Day 3

3026 kcal ● 250g protéine (33%) ● 75g lipides (22%) ● 254g glucides (34%) ● 83g fibres (11%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 43g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



Fromage cottage aux amandes et à la cannelle
386 kcal



Fraises
1 1/2 tasse(s)- 78 kcal

Collations

355 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 18g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Carottes et houmous
246 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

920 kcal, 37g de protéines, 141g glucides nets, 8g de lipides



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



Quinoa et haricots noirs
649 kcal



Jus de fruits
2 1/4 tasse(s)- 258 kcal

Dîner

850 kcal, 61g de protéines, 65g glucides nets, 28g de lipides



Tempeh nature
6 oz- 443 kcal



Chou kale sauté
61 kcal



Lentilles
347 kcal

Day 4

3035 kcal ● 249g protéine (33%) ● 94g lipides (28%) ● 253g glucides (33%) ● 46g fibres (6%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 26g de protéines, 64g glucides nets, 11g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



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



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

Collations

355 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 18g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Carottes et houmous
246 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

845 kcal, 56g de protéines, 76g glucides nets, 27g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
3 boîte(s)- 741 kcal



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal

Dîner

930 kcal, 58g de protéines, 88g glucides nets, 36g de lipides



Philly cheesesteak au seitan
1 1/2 sub(s)- 856 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Day 5

3035 kcal ● 249g protéine (33%) ● 94g lipides (28%) ● 253g glucides (33%) ● 46g fibres (6%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 26g de protéines, 64g glucides nets, 11g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



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



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

Collations

355 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 18g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Carottes et houmous
246 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

845 kcal, 56g de protéines, 76g glucides nets, 27g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
3 boîte(s)- 741 kcal



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal

Dîner

930 kcal, 58g de protéines, 88g glucides nets, 36g de lipides



Philly cheesesteak au seitan
1 1/2 sub(s)- 856 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Day 6

2956 kcal ● 225g protéine (30%) ● 112g lipides (34%) ● 191g glucides (26%) ● 71g fibres (10%)

Petit-déjeuner

505 kcal, 18g de protéines, 28g glucides nets, 32g de lipides



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal

Collations

370 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 26g de lipides



Pistaches

188 kcal



Fromage et crackers

4 cracker(s)- 182 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

835 kcal, 47g de protéines, 49g glucides nets, 42g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1 1/2 sandwich(s)- 580 kcal



Salade caprese

71 kcal

Dîner

815 kcal, 50g de protéines, 96g glucides nets, 9g de lipides



Salade de chou kale simple

1 tasse(s)- 55 kcal



Pâtes de lentilles

757 kcal

Day 7

2956 kcal ● 225g protéine (30%) ● 112g lipides (34%) ● 191g glucides (26%) ● 71g fibres (10%)

Petit-déjeuner

505 kcal, 18g de protéines, 28g glucides nets, 32g de lipides



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal

Collations

370 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 26g de lipides



Pistaches

188 kcal



Fromage et crackers

4 cracker(s)- 182 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

835 kcal, 47g de protéines, 49g glucides nets, 42g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1 1/2 sandwich(s)- 580 kcal



Salade caprese

71 kcal

Dîner

815 kcal, 50g de protéines, 96g glucides nets, 9g de lipides



Salade de chou kale simple

1 tasse(s)- 55 kcal



Pâtes de lentilles

757 kcal

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
1 1/2 boîte (258g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (155g)
- ☐ poivron
2 grand (357g)
- ☐ concombre
1 1/4 concombre (21 cm) (376g)
- ☐ ketchup
5 c. à soupe (85g)
- ☐ tomates
2 tasse de tomates cerises (273g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
4 tasse, haché (160g)
- ☐ céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- ☐ Ail
1 1/4 gousse(s) (4g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
6 3/4 c. à s. (57g)
- ☐ mini carottes
72 moyen (720g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1/2 g (0g)
- ☐ sel
1/8 oz (4g)
- ☐ aneth frais
3/4 c. à soupe, haché (1g)
- ☐ vinaigre de vin rouge
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ basilic frais
2/3 tasse de feuilles, entières (16g)
- ☐ cannelle
7 1/2 trait (2g)
- ☐ piment de Cayenne
1/8 c. à café (0g)
- ☐ cumin moulu
3/8 c. à café (1g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)

Boissons

- ☐ eau
32 tasse(s) (7664mL)
- ☐ poudre de protéine
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)

Autre

- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
20 nuggets (430g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
3 paquet (156 g) (477g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
3 petit pain(s) (255g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
15 tranches (156g)
- ☐ Pâtes de lentilles
3/4 livres (340g)

Produits de boulangerie

- ☐ crackers
40 crackers (140g)
- ☐ pain
2/3 livres (320g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
6 oz (170g)
- ☐ beurre d'amande
3 3/4 c. à soupe (60g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
3/4 livres (340g)
- ☐ lentilles crues
1 tasse (192g)
- ☐ haricots noirs
5/6 boîte(s) (366g)
- ☐ houmous
18 c. à soupe (270g)

- ☐ avocats
1 3/4 avocat(s) (352g)
- ☐ jus de fruit
60 2/3 fl oz (mL)
- ☐ fraises
4 1/2 tasse, entière (648g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
9 1/2 c. à soupe (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage feta
3 c. à s., émietté (28g)
- ☐ mozzarella fraîche
4 oz (113g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1
% de MG)
3 3/4 tasse (848g)
- ☐ fromage
5 oz (141g)
- ☐ beurre
4 c. à café (18g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
5/8 tasse(s) (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non
crémeuses)
6 boîte (~539 g) (3156g)
- ☐ sauce piquante
3 c. à café (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
3/4 pot (680 g) (504g)

Céréales et pâtes

- ☐ quinoa, cru
5 c. à s. (53g)
- ☐ seitan
1/2 livres (255g)

Collations

- ☐ grande barre de granola
2 barre (74g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

386 kcal ● 41g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cannelle

2 1/2 trait (1g)

amandes

7 1/2 amande (9g)

beurre d'amande

1 1/4 c. à soupe (20g)

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

1 1/4 tasse (283g)

Pour les 3 repas :

cannelle

7 1/2 trait (2g)

amandes

22 1/2 amande (27g)

beurre d'amande

3 3/4 c. à soupe (60g)

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

3 3/4 tasse (848g)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol.
2. Servir.

Fraises

1 1/2 tasse(s) - 78 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fraises

1 1/2 tasse, entière (216g)

Pour les 3 repas :

fraises

4 1/2 tasse, entière (648g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Jus de fruits

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit
10 2/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
21 1/3 fl oz (mL)

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

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 2 repas :

grande barre de granola
2 barre (74g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

5 c. à s., entière (45g)

Pour les 2 repas :

amandes

10 c. à s., entière (89g)

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

Toast au beurre

2 tranche(s) - 227 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre

2 c. à café (9g)

pain

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

beurre

4 c. à café (18g)

pain

4 tranche (128g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Nuggets Chik'n

10 nuggets - 552 kcal ● 31g protéine ● 23g lipides ● 52g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Nuggets végétaliens « chik'n »

10 nuggets (215g)

ketchup

2 1/2 c. à soupe (43g)

Pour les 2 repas :

Nuggets végétaliens « chik'n »

20 nuggets (430g)

ketchup

5 c. à soupe (85g)

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

Salade caprese

213 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

basilic frais

4 c. à s. de feuilles, entières (6g)

mélange de jeunes pousses

1/2 paquet (156 g) (78g)

mozzarella fraîche

1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux

1 tasse de tomates cerises (149g)

vinaigrette balsamique

2 c. à soupe (mL)

basilic frais

1/2 tasse de feuilles, entières (12g)

mélange de jeunes pousses

1 paquet (156 g) (155g)

mozzarella fraîche

3 oz (85g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Jus de fruits

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit

10 2/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit

21 1/3 fl oz (mL)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Bâtonnets de céleri

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



Donne 2 branche(s) de céleri portions

céleri cru

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Quinoa et haricots noirs

649 kcal ● 33g protéine ● 7g lipides ● 83g glucides ● 31g fibres



haricots noirs, rincé et égoutté

5/6 boîte(s) (366g)

Ail, haché

1 1/4 gousse(s) (4g)

oignon, haché

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (46g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/4 c. à café (1g)

piment de Cayenne

1/8 c. à café (0g)

bouillon de légumes

5/8 tasse(s) (mL)

huile

3/8 c. à café (mL)

Grains de maïs surgelés

6 2/3 c. à s. (57g)

cumin moulu

3/8 c. à café (1g)

quinoa, cru

5 c. à s. (53g)

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen ; faites revenir et remuez l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 10 minutes.
2. Incorporez le quinoa au mélange d'oignon et couvrez avec du bouillon de légumes ; assaisonnez avec du cumin, du piment de Cayenne, du sel et du poivre. Portez à ébullition. Couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que le bouillon soit absorbé, environ 20 minutes.
3. Ajoutez le maïs surgelé dans la casserole et continuez de mijoter jusqu'à ce qu'il soit réchauffé, environ 5 minutes ; incorporez ensuite les haricots noirs et la coriandre.

Jus de fruits

2 1/4 tasse(s) - 258 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 57g glucides ● 1g fibres



Donne 2 1/4 tasse(s) portions

jus de fruit
18 fl oz (mL)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s) - 741 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 70g glucides ● 16g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
3 boîte (~539 g) (1578g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
6 boîte (~539 g) (3156g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1 1/2 sandwich(s) - 580 kcal ● 34g protéine ● 23g lipides ● 44g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)

sauce piquante
1 1/2 c. à café (mL)

avocats, épluché & épépiné
1/2 avocat(s) (101g)

pain
3 tranche(s) (96g)

Tranches de charcuterie d'origine végétale
7 1/2 tranches (78g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

sauce piquante
3 c. à café (mL)

avocats, épluché & épépiné
1 avocat(s) (201g)

pain
6 tranche(s) (192g)

Tranches de charcuterie d'origine végétale
15 tranches (156g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

Salade caprese

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en deux

2 2/3 c. à s. de tomates cerises
(25g)

vinaigrette balsamique

1/3 c. à soupe (mL)

basilic frais

4 c. à c. de feuilles, entières (2g)

mélange de jeunes pousses

1/6 paquet (156 g) (26g)

mozzarella fraîche

1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

vinaigrette balsamique

2/3 c. à soupe (mL)

basilic frais

2 2/3 c. à s. de feuilles, entières
(4g)

mélange de jeunes pousses

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

mozzarella fraîche

1 oz (28g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

concombre

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

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Crackers

16 biscuit(s) salé(s) - 270 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 36g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

crackers

16 crackers (56g)

Pour les 2 repas :

crackers

32 crackers (112g)

1. Dégustez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Amandes rôties

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

Carottes et houmous

246 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 20g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mini carottes

24 moyen (240g)

houmous

6 c. à soupe (90g)

Pour les 3 repas :

mini carottes

72 moyen (720g)

houmous

18 c. à soupe (270g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Fromage et crackers

4 cracker(s) - 182 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

crackers

4 crackers (14g)

fromage

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

crackers

8 crackers (28g)

fromage

2 oz (57g)

1. Tranchez le fromage et déposez-le sur les crackers. Servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Donne 3 demi poivron(s) portions

thon en conserve, égoutté

1 1/2 boîte (258g)

oignon

3/8 petit (26g)

poivron

1 1/2 grand (246g)

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 égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Éviter le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Salade grecque concombre & feta

182 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



concombre
3/4 concombre (21 cm) (226g)
aneth frais
3/4 c. à soupe, haché (1g)
poivre noir
3/4 trait (0g)
sel
3/4 trait (0g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
vinaigre de vin rouge
1 1/2 c. à soupe (mL)
fromage feta
3 c. à s., émietté (28g)

1. Coupez le concombre à la taille désirée.
2. Dans un petit bol, fouettez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
3. Versez sur les concombres.
4. Parsemez d'aneth et de feta.
5. Servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Tempeh nature

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
3 c. à café (mL)
tempeh
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

huile
6 c. à café (mL)
tempeh
3/4 livres (340g)

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.

Chou kale sauté

61 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
1 c. à café (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)

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.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Philly cheesesteak au seitan

1 1/2 sub(s) - 856 kcal ● 56g protéine ● 31g lipides ● 83g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron, tranché
3/4 petit (56g)
oignon, haché
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
seitan, coupé en lanières
1/4 livres (128g)
fromage
1 1/2 tranche (28 g chacune) (42g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
petit(s) pain(s) sub
1 1/2 petit pain(s) (128g)

Pour les 2 repas :

poivron, tranché
1 1/2 petit (111g)
oignon, haché
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
seitan, coupé en lanières
1/2 livres (255g)
fromage
3 tranche (28 g chacune) (84g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
petit(s) pain(s) sub
3 petit pain(s) (255g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de chou kale simple

1 tasse(s) - 55 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Pâtes de lentilles

757 kcal ● 49g protéine ● 6g lipides ● 91g glucides ● 36g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pâtes de lentilles

6 oz (170g)

sauce pour pâtes

3/8 pot (680 g) (252g)

Pour les 2 repas :

Pâtes de lentilles

3/4 livres (340g)

sauce pour pâtes

3/4 pot (680 g) (504g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

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.