

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 3100 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

3127 kcal ● 248g protéine (32%) ● 126g lipides (36%) ● 213g glucides (27%) ● 37g fibres (5%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 25g de protéines, 54g glucides nets, 21g de lipides



Blancs d'œufs brouillés
122 kcal



Bagel moyen grillé au beurre
1 bagel(s)- 391 kcal

Collations

315 kcal, 16g de protéines, 45g glucides nets, 2g de lipides



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



Raisins
189 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

925 kcal, 47g de protéines, 91g glucides nets, 34g de lipides



Lait
2 1/2 tasse(s)- 373 kcal



Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles
553 kcal

Dîner

995 kcal, 75g de protéines, 20g glucides nets, 67g de lipides



Épinards sautés simples
100 kcal



Saumon simple
12 oz- 770 kcal



Riz brun au beurre
125 kcal

Day 2

3080 kcal ● 259g protéine (34%) ● 114g lipides (33%) ● 204g glucides (27%) ● 49g fibres (6%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 25g de protéines, 54g glucides nets, 21g de lipides



Blancs d'œufs brouillés
122 kcal



Bagel moyen grillé au beurre
1 bagel(s)- 391 kcal

Collations

315 kcal, 16g de protéines, 45g glucides nets, 2g de lipides



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



Raisins
189 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

925 kcal, 47g de protéines, 91g glucides nets, 34g de lipides



Lait
2 1/2 tasse(s)- 373 kcal



Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles
553 kcal

Dîner

950 kcal, 86g de protéines, 11g glucides nets, 55g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
4 tasse(s)- 279 kcal



Tilapia poêlé
12 oz- 447 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Day 3

3076 kcal ● 239g protéine (31%) ● 105g lipides (31%) ● 251g glucides (33%) ● 42g fibres (5%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 25g de protéines, 54g glucides nets, 21g de lipides



Blancs d'œufs brouillés
122 kcal



Bagel moyen grillé au beurre
1 bagel(s)- 391 kcal

Collations

345 kcal, 23g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



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



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

925 kcal, 49g de protéines, 105g glucides nets, 24g de lipides



Dal vert
695 kcal



Lentilles
231 kcal

Dîner

915 kcal, 59g de protéines, 76g glucides nets, 37g de lipides



Tenders de poulet croustillants
10 tender(s)- 571 kcal



Salade edamame et betterave
342 kcal

Day 4

3053 kcal ● 240g protéine (31%) ● 108g lipides (32%) ● 237g glucides (31%) ● 43g fibres (6%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 25g de protéines, 39g glucides nets, 24g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
249 kcal



Petit bagel grillé au beurre
1 bagel(s)- 241 kcal

Collations

345 kcal, 23g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



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



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

925 kcal, 49g de protéines, 105g glucides nets, 24g de lipides



Dal vert
695 kcal



Lentilles
231 kcal

Dîner

915 kcal, 59g de protéines, 76g glucides nets, 37g de lipides



Tenders de poulet croustillants
10 tender(s)- 571 kcal



Salade edamame et betterave
342 kcal

Day 5

3078 kcal ● 316g protéine (41%) ● 110g lipides (32%) ● 168g glucides (22%) ● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 25g de protéines, 39g glucides nets, 24g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
249 kcal



Petit bagel grillé au beurre
1 bagel(s)- 241 kcal

Collations

345 kcal, 23g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



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



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

960 kcal, 74g de protéines, 48g glucides nets, 45g de lipides



Salade de seitan
898 kcal



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal

Dîner

905 kcal, 110g de protéines, 64g glucides nets, 17g de lipides



Cabillaud cajun
16 oz- 499 kcal



Lentilles
405 kcal

Day 6

3070 kcal ● 315g protéine (41%) ● 97g lipides (28%) ● 192g glucides (25%) ● 42g fibres (5%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 19g de protéines, 63g glucides nets, 19g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Petit bagel grillé au fromage à la crème

1 1/2 bagel(s)- 399 kcal

Collations

315 kcal, 28g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

232 kcal



Carottes et houmous

82 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

960 kcal, 74g de protéines, 48g glucides nets, 45g de lipides



Salade de seitan

898 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

Dîner

905 kcal, 110g de protéines, 64g glucides nets, 17g de lipides



Cabillaud cajun

16 oz- 499 kcal



Lentilles

405 kcal

Day 7

3083 kcal ● 230g protéine (30%) ● 102g lipides (30%) ● 259g glucides (34%) ● 52g fibres (7%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 19g de protéines, 63g glucides nets, 19g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Petit bagel grillé au fromage à la crème

1 1/2 bagel(s)- 399 kcal

Collations

315 kcal, 28g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

232 kcal



Carottes et houmous

82 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

895 kcal, 32g de protéines, 75g glucides nets, 45g de lipides



Pistaches

375 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



Raviolis au fromage

408 kcal

Dîner

980 kcal, 67g de protéines, 104g glucides nets, 22g de lipides



Salade d'épinards aux canneberges

95 kcal



Sauté tempeh & champignons

885 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
6 1/2 tasse(s) (1560mL)
- ☐ beurre
4 1/2 c. à soupe (62g)
- ☐ blancs d'œufs
1 1/2 tasse (365g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3 tasse (678g)
- ☐ œufs
10 grand (500g)
- ☐ parmesan
4 c. à soupe (20g)
- ☐ fromage à la crème
4 1/2 c. à soupe (65g)
- ☐ romano
1/8 c. à soupe (1g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
3 tasse (544g)
- ☐ lentilles rouges, crues
1 1/4 tasse (240g)
- ☐ houmous
4 c. à soupe (60g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2 c. à soupe (mL)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
11 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1 2/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette framboise et noix
2 c. à c. (mL)

Boissons

- ☐ eau
36 tasse(s) (8641mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/4 oz (8g)
- ☐ poivre noir
2 g (2g)
- ☐ curry en poudre
2 1/2 c. à café (5g)
- ☐ curcuma moulu
1 1/4 c. à café (4g)
- ☐ assaisonnement cajun
10 2/3 c. à café (24g)
- ☐ cannelle
3 trait (1g)
- ☐ gingembre moulu
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail
1 c. à café (3g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
3/4 livres (340g)
- ☐ tilapia, cru
3/4 lb (336g)
- ☐ morue, crue
2 livres (907g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
10 c. à s. (119g)
- ☐ seitan
15 oz (425g)

Produits de boulangerie

- ☐ bagel
6 1/4 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (660g)

Confiseries

- ☐ miel
6 c. à café (42g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins
6 1/2 tasse (598g)
- ☐ avocats
1 1/4 avocat(s) (251g)

- ☐ poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ choux de Bruxelles
6 tasse, râpé (300g)
- ☐ Ail
4 gousse(s) (12g)
- ☐ épinards frais
2 paquet 285 g (599g)
- ☐ Brocoli surgelé
4 tasse (364g)
- ☐ ketchup
5 c. à soupe (85g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
2 tasse (236g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
8 betterave(s) (400g)
- ☐ gingembre frais
1 1/4 c. à soupe (8g)
- ☐ coriandre fraîche
1 1/4 botte (40g)
- ☐ tomates
5 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (640g)
- ☐ mini carottes
16 moyen (160g)
- ☐ poivron
1 grand (164g)
- ☐ champignons
2 tasse, haché (140g)

- ☐ canneberges séchées
2 c. à c. (7g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1 1/2 oz (47g)
- ☐ lait de coco en conserve
13 1/4 c. à s. (mL)
- ☐ beurre d'amande
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ noix (anglaises)
2 c. à c., haché (5g)

Autre

- ☐ tenders chik'n sans viande
20 morceaux (510g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
6 1/4 tasse (188g)
- ☐ levure nutritionnelle
5 c. à café (6g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
3 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)

Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ raviolis au fromage surgelés
6 oz (170g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Blancs d'œufs brouillés

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à soupe (mL)

blancs d'œufs

1/2 tasse (122g)

Pour les 3 repas :

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

blancs d'œufs

1 1/2 tasse (365g)

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

Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s) - 391 kcal ● 11g protéine ● 14g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre

1 c. à soupe (14g)

bagel

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(105g)

Pour les 3 repas :

beurre

3 c. à soupe (43g)

bagel

3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(315g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

1/2 c. à café (1g)

tomates, coupé en deux

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

parmesan

2 c. à soupe (10g)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

1 c. à café (3g)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

parmesan

4 c. à soupe (20g)

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

œufs

4 grand (200g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

Petit bagel grillé au beurre

1 bagel(s) - 241 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bagel

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

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

bagel

2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Petit bagel grillé au fromage à la crème

1 1/2 bagel(s) - 399 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 54g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage à la crème
2 1/4 c. à soupe (33g)
bagel
1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.)
(104g)

Pour les 2 repas :

fromage à la crème
4 1/2 c. à soupe (65g)
bagel
3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le fromage à la crème.
3. Dégustez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Lait

2 1/2 tasse(s) - 373 kcal ● 19g protéine ● 20g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
5 tasse(s) (1200mL)

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

Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

553 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 62g glucides ● 16g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lentilles crues
1/2 tasse (96g)
vinaigrette
2 c. à soupe (mL)
eau
2 tasse(s) (479mL)
choux de Bruxelles
3 tasse, râpé (150g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

lentilles crues
1 tasse (192g)
vinaigrette
4 c. à soupe (mL)
eau
4 tasse(s) (958mL)
choux de Bruxelles
6 tasse, râpé (300g)
huile
1 c. à soupe (mL)

1. Faites cuire les lentilles dans l'eau selon les instructions du paquet, puis égouttez et réservez.\r\nFaites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les choux de Bruxelles râpés avec un peu de sel et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés, environ 4 à 5 minutes.\r\nAjoutez les lentilles cuites et faites cuire encore 1 à 2 minutes.\r\nMélangez avec la vinaigrette de votre choix, assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût et servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Dal vert

695 kcal ● 33g protéine ● 24g lipides ● 72g glucides ● 16g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

gingembre frais, haché

5/8 c. à soupe (4g)

Ail, haché

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

coriandre fraîche

5/8 botte (20g)

curry en poudre

1 1/4 c. à café (3g)

curcuma moulu

5/8 c. à café (2g)

bouillon de légumes

1 1/2 tasse(s) (mL)

épinards frais

5/8 tasse(s) (19g)

lait de coco en conserve

6 2/3 c. à s. (mL)

lentilles rouges, crues

10 c. à s. (120g)

Pour les 2 repas :

gingembre frais, haché

1 1/4 c. à soupe (8g)

Ail, haché

2 1/2 gousse(s) (8g)

coriandre fraîche

1 1/4 botte (40g)

curry en poudre

2 1/2 c. à café (5g)

curcuma moulu

1 1/4 c. à café (4g)

bouillon de légumes

3 tasse(s) (mL)

épinards frais

1 1/4 tasse(s) (38g)

lait de coco en conserve

13 1/3 c. à s. (mL)

lentilles rouges, crues

1 1/4 tasse (240g)

1. Portez le bouillon de légumes à ébullition dans une casserole. Ajoutez les lentilles, l'ail, le gingembre, le curcuma et la poudre de curry. Laissez mijoter à découvert pendant 15 minutes.
2. Pendant ce temps, mixez la coriandre et le lait de coco au blender jusqu'à obtenir une préparation lisse.
3. Incorporez le mélange à la coriandre et le spinaciau (épinards) dans les lentilles cuites. Mélangez bien et assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre. Si le mélange est trop épais, ajoutez un filet d'eau. Faites cuire à feu doux 2-3 minutes jusqu'à ce que les épinards soient flétris et que tout soit bien chaud. Bon appétit !

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1 1/3 tasse(s) (319mL)

lentilles crues, rincé

1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

2 2/3 tasse(s) (638mL)

lentilles crues, rincé

2/3 tasse (128g)

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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade de seitan

898 kcal ● 67g protéine ● 44g lipides ● 41g glucides ● 17g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, haché
5/8 avocat(s) (126g)
tomates, coupé en deux
15 tomates cerises (255g)
seitan, émietté ou tranché
1/2 livres (213g)
épinards frais
5 tasse(s) (150g)
vinaigrette
2 1/2 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
2 1/2 c. à café (3g)
huile
2 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

avocats, haché
1 1/4 avocat(s) (251g)
tomates, coupé en deux
30 tomates cerises (510g)
seitan, émietté ou tranché
15 oz (425g)
épinards frais
10 tasse(s) (300g)
vinaigrette
5 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
5 c. à café (6g)
huile
5 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.

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g 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)

Pour les 2 repas :

miel
2 c. à café (14g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Pistaches

375 kcal ● 13g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



pistaches décortiquées

1/2 tasse (62g)

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

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

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

Raviolis au fromage

408 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 56g glucides ● 6g fibres



raviolis au fromage surgelés

6 oz (170g)

sauce pour pâtes

1/4 pot (680 g) (168g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

Collations 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.

Raisins

189 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 30g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins

3 1/4 tasse (299g)

Pour les 2 repas :

raisins

6 1/2 tasse (598g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, 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 3 repas :

barre de granola riche en protéines

3 barre (120g)

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

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 3 repas :

œufs
6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

232 kcal ● 25g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cannelle
1 1/2 trait (0g)
amandes
4 1/2 amande (5g)
beurre d'amande
3/4 c. à soupe (12g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3/4 tasse (170g)

Pour les 2 repas :

cannelle
3 trait (1g)
amandes
9 amande (11g)
beurre d'amande
1 1/2 c. à soupe (24g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)

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

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

Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Ail, coupé en dés

1/2 gousse (2g)

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Saumon simple

12 oz - 770 kcal ● 69g protéine ● 55g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

huile

2 c. à café (mL)

saumon

3/4 livres (340g)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Servez.

Riz brun au beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
riz brun
2 c. à s. (24g)
beurre
3/8 c. à soupe (5g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Brocoli arrosé d'huile d'olive

4 tasse(s) - 279 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Donne 4 tasse(s) portions

huile d'olive
4 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
4 tasse (364g)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
2 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Tilapia poêlé

12 oz - 447 kcal ● 68g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

tilapia, cru

3/4 lb (336g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tenders de poulet croustillants

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protéine ● 23g lipides ● 52g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ketchup

2 1/2 c. à soupe (43g)

tenders chik'n sans viande

10 morceaux (255g)

Pour les 2 repas :

ketchup

5 c. à soupe (85g)

tenders chik'n sans viande

20 morceaux (510g)

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

Salade edamame et betterave

342 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
4 betterave(s) (200g)
mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)

Pour les 2 repas :
edamame surgelé, décortiqué
2 tasse (236g)
vinaigrette balsamique
4 c. à soupe (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
8 betterave(s) (400g)
mélange de jeunes pousses
4 tasse (120g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Cabillaud cajun

16 oz - 499 kcal ● 82g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
2 2/3 c. à café (mL)
assaisonnement cajun
5 1/3 c. à café (12g)
morue, crue
16 oz (453g)

Pour les 2 repas :
huile
5 1/3 c. à café (mL)
assaisonnement cajun
10 2/3 c. à café (24g)
morue, crue
2 livres (907g)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Lentilles

405 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2 1/3 tasse(s) (559mL)
lentilles crues, rincé
9 1/3 c. à s. (112g)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (2g)
eau
4 2/3 tasse(s) (1117mL)
lentilles crues, rincé
56 c. à c. (224g)

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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade d'épinards aux canneberges

95 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



romano, finement râpé
1/8 c. à soupe (1g)
vinaigrette framboise et noix
2 c. à c. (mL)
épinards frais
1/8 paquet 170 g (21g)
noix (anglaises)
2 c. à c., haché (5g)
canneberges séchées
2 c. à c. (7g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

Sauté tempeh & champignons

885 kcal ● 65g protéine ● 15g lipides ● 97g glucides ● 24g fibres



poivron, tranché
1 grand (164g)
tempeh, tranché
1/2 livres (227g)
gingembre moulu
1/2 c. à café (1g)
champignons, coupé
2 tasse, haché (140g)
poudre d'ail
1 c. à café (3g)
sauce soja (tamari)
2 c. à soupe (mL)
riz brun
1/2 tasse (95g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter le tempeh, les champignons et le poivron, en remuant fréquemment sur feu moyen-vif.
3. Quand le tempeh est doré et que les légumes ont ramolli, ajoutez les épices, la sauce soja et un peu de sel/poivre. Remuez.
4. Mélangez le riz avec le mélange de tempeh et de légumes. Servez.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
3 1/2 tasse(s) (838mL)
poudre de protéine
3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(109g)

Pour les 7 repas :

eau
24 1/2 tasse(s) (5868mL)
poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(760g)

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