

# 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

## 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

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 1/2 dose- 382 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

### 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 poêlée

12 oz- 447 kcal



#### Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 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

### 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

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 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

### 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

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 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

### 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

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 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

### 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

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 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

### 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

### 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

# Liste de courses



## 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)

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

## 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)

## 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

Pour les 2 repas :

**lait entier**

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

**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

Pour les 2 repas :

**lentilles crues**

1/2 tasse (96g)

**lentilles crues**

1 tasse (192g)

**vinaigrette**

**vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

4 c. à soupe (mL)

**eau**

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

4 tasse(s) (958mL)

**choux de Bruxelles**

**choux de Bruxelles**

3 tasse, râpé (150g)

6 tasse, râpé (300g)

**huile**

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

1 c. à soupe (mL)

1. Faites cuire les lentilles dans l'eau selon les instructions du paquet, puis égouttez et réservez.  
Faites 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.  
Ajoutez les lentilles cuites et faites cuire encore 1 à 2 minutes.  
Mélangez 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 précuits 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)

## 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 poêlée

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.