

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 3200 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 3185 kcal ● 237g protéine (30%) ● 83g lipides (23%) ● 317g glucides (40%) ● 56g fibres (7%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 20g de protéines, 57g glucides nets, 18g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Bagel au concombre et au fromage à la crème

1 bagel(s)- 402 kcal

Collations

420 kcal, 15g de protéines, 72g glucides nets, 5g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Jus de fruits

1 1/3 tasse(s)- 153 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 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

975 kcal, 41g de protéines, 115g glucides nets, 29g de lipides



Bol grec quinoa & haricots blancs

977 kcal

Dîner

925 kcal, 77g de protéines, 70g glucides nets, 29g de lipides



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

323 kcal



Lentilles

260 kcal



Tilapia au grill

8 oz- 340 kcal

Day 2

3159 kcal ● 244g protéine (31%) ● 88g lipides (25%) ● 300g glucides (38%) ● 49g fibres (6%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 20g de protéines, 57g glucides nets, 18g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Bagel au concombre et au fromage à la crème

1 bagel(s)- 402 kcal

Collations

420 kcal, 15g de protéines, 72g glucides nets, 5g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Jus de fruits

1 1/3 tasse(s)- 153 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 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

950 kcal, 47g de protéines, 98g glucides nets, 34g de lipides



Nuggets Chik'n

14 2/3 nuggets- 809 kcal



Fraises

2 3/4 tasse(s)- 143 kcal

Dîner

925 kcal, 77g de protéines, 70g glucides nets, 29g de lipides



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

323 kcal



Lentilles

260 kcal



Tilapia au gril

8 oz- 340 kcal

Day 3

3176 kcal ● 235g protéine (30%) ● 112g lipides (32%) ● 261g glucides (33%) ● 46g fibres (6%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 20g de protéines, 57g glucides nets, 18g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Bagel au concombre et au fromage à la crème

1 bagel(s)- 402 kcal

Collations

410 kcal, 28g de protéines, 34g glucides nets, 16g de lipides



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 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

950 kcal, 47g de protéines, 98g glucides nets, 34g de lipides



Nuggets Chik'n

14 2/3 nuggets- 809 kcal



Fraises

2 3/4 tasse(s)- 143 kcal

Dîner

950 kcal, 56g de protéines, 68g glucides nets, 42g de lipides



Haricots verts au beurre

342 kcal



Lentilles

289 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

4 1/2 oz- 318 kcal

Day 4

3191 kcal ● 240g protéine (30%) ● 79g lipides (22%) ● 328g glucides (41%) ● 53g fibres (7%)

Petit-déjeuner

550 kcal, 24g de protéines, 54g glucides nets, 26g de lipides



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



Œufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

410 kcal, 28g de protéines, 34g glucides nets, 16g de lipides



Pamplemousse
1 pamplemousse- 119 kcal



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 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, 36g de protéines, 160g glucides nets, 6g de lipides



Nectarine
2 nectarine(s)- 140 kcal



Pâtes lentilles & tomate
631 kcal



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

Dîner

925 kcal, 67g de protéines, 77g glucides nets, 30g de lipides



Lentilles
289 kcal



Salade de pois chiches facile
234 kcal



Saumon miel-moutarde
6 oz- 402 kcal

Day 5

3184 kcal ● 242g protéine (30%) ● 136g lipides (39%) ● 205g glucides (26%) ● 43g fibres (5%)

Petit-déjeuner

550 kcal, 24g de protéines, 54g glucides nets, 26g de lipides



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



Œufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

410 kcal, 28g de protéines, 34g glucides nets, 16g de lipides



Pamplemousse
1 pamplemousse- 119 kcal



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 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

915 kcal, 38g de protéines, 37g glucides nets, 64g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs
1 sandwich(s)- 542 kcal



Pistaches
375 kcal

Dîner

925 kcal, 67g de protéines, 77g glucides nets, 30g de lipides



Lentilles
289 kcal



Salade de pois chiches facile
234 kcal



Saumon miel-moutarde
6 oz- 402 kcal

Day 6

3151 kcal ● 226g protéine (29%) ● 87g lipides (25%) ● 308g glucides (39%) ● 59g fibres (7%)

Petit-déjeuner

525 kcal, 25g de protéines, 74g glucides nets, 8g de lipides



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal



Toasts pois chiches & tomate
2 tartine(s)- 411 kcal

Collations

395 kcal, 6g de protéines, 68g glucides nets, 6g de lipides



Bâtonnets de carotte
2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



Chips cuites au four
21 chips- 213 kcal



Poire
1 poire(s)- 113 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, 45g de protéines, 82g glucides nets, 32g de lipides



Noix de cajou rôties
1/3 tasse(s)- 261 kcal



Toast au pois chiche écrasé
2 tartine(s)- 636 kcal

Dîner

955 kcal, 66g de protéines, 81g glucides nets, 40g de lipides



Tenders de poulet croustillants
13 tender(s)- 743 kcal



Salade grecque simple au concombre
211 kcal

Day 7

3151 kcal ● 226g protéine (29%) ● 87g lipides (25%) ● 308g glucides (39%) ● 59g fibres (7%)

Petit-déjeuner

525 kcal, 25g de protéines, 74g glucides nets, 8g de lipides



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Toasts pois chiches & tomate

2 tartine(s)- 411 kcal

Collations

395 kcal, 6g de protéines, 68g glucides nets, 6g de lipides



Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



Chips cuites au four

21 chips- 213 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 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, 45g de protéines, 82g glucides nets, 32g de lipides



Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s)- 261 kcal



Toast au pois chiche écrasé

2 tartine(s)- 636 kcal

Dîner

955 kcal, 66g de protéines, 81g glucides nets, 40g de lipides



Tenders de poulet croustillants

13 tender(s)- 743 kcal



Salade grecque simple au concombre

211 kcal

Graisses et huiles

- ☐ huile
1/3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1/4 livres (mL)
- ☐ mayonnaise
2 c. à soupe (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
11 moyen (482g)
- ☐ fromage à la crème
6 c. à soupe (87g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ beurre
1/2 bâtonnet (60g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
2 1/2 conteneur (420g)

Autre

- ☐ mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)
- ☐ tzatziki
1/6 tasse(s) (42g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
29 1/3 nuggets (631g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
3 contenant (450g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
26 morceaux (663g)
- ☐ Chips cuits au four, toutes saveurs
42 crisps (98g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre
2 concombre (21 cm) (620g)
- ☐ haricots lima, surgelés
1 1/2 paquet (284 g) (426g)
- ☐ ketchup
14 c. à soupe (235g)
- ☐ Haricots verts surgelés
2 1/3 tasse (282g)
- ☐ persil frais
3 brins (3g)
- ☐ tomates
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (389g)

Boissons

- ☐ eau
34 tasse(s) (8114mL)
- ☐ poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
2 1/2 tasse (456g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
3/4 boîte(s) (329g)
- ☐ cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)
- ☐ pois chiches en conserve
4 boîte (1792g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
1 1/4 lb (574g)
- ☐ saumon
2 filet(s) (170 g chacun) (340g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
3 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de fruit
48 fl oz (mL)
- ☐ poires
4 moyen (712g)
- ☐ fraises
5 1/2 tasse, entière (792g)
- ☐ pamplemousse
3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)
- ☐ nectarine
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Céréales et pâtes

- ☐ quinoa, cru
1/2 tasse (96g)
- ☐ farine tout usage
1/8 tasse(s) (16g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
2 1/4 oz (64g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ oignon
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (90g)
- ☐ Ail
1 1/2 gousse(s) (5g)
- ☐ concentré de tomate
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ tomates concassées en conserve
1/2 boîte (203g)
- ☐ carottes
5 1/2 moyen (336g)
- ☐ oignon rouge
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
- ☐ céleri cru
4 tige, petite (12,5 cm de long) (68g)

Produits de boulangerie

- ☐ bagel
5 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (525g)
- ☐ pain
2/3 livres (320g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/2 oz (12g)
- ☐ poivre noir
2 1/4 g (2g)
- ☐ origan séché
3/8 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ aneth séché
2 c. à café (2g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
- ☐ moutarde de Dijon
2 c. à soupe (30g)
- ☐ cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
- ☐ paprika
1 g (1g)
- ☐ moutarde jaune
1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)
- ☐ vinaigre de vin rouge
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ moutarde
2 c. à soupe (30g)
- ☐ poudre d'oignon
2 c. à café (5g)

- ☐ amandes
3 c. à s., émincé (20g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ noix de cajou rôties
10 c. à s. (86g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)

Confiseries

- ☐ miel
1 c. à soupe (21g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs frites de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/4 c. à café (mL)

œufs

1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

huile

3/4 c. à café (mL)

œufs

3 grand (150g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Bagel au concombre et au fromage à la crème

1 bagel(s) - 402 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 57g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

fromage à la crème

2 c. à soupe (29g)

concombre

8 tranches (56g)

bagel

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

Pour les 3 repas :

mélange d'épices italien

3/4 c. à café (3g)

fromage à la crème

6 c. à soupe (87g)

concombre

24 tranches (168g)

bagel

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

1. Faites griller le bagel si désiré.
2. Étalez le fromage à la crème sur le bagel et ajoutez des tranches de concombre. Saupoudrez d'assaisonnement italien et servez.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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 2 repas :

beurre

2 c. à soupe (28g)

bagel

2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(210g)

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

Œufs frits de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à café (mL)

œufs

4 grand (200g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
16 fl oz (mL)

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

Toasts pois chiches & tomate

2 tartine(s) - 411 kcal ● 24g protéine ● 7g lipides ● 48g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte (224g)

tomates

8 tranche(s), fine/petite (120g)

yaourt grec écrémé nature

2 c. à s. (35g)

pain

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte (448g)

tomates

16 tranche(s), fine/petite (240g)

yaourt grec écrémé nature

4 c. à s. (70g)

pain

4 tranche(s) (128g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Dans un bol moyen, écrasez les pois chiches avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une texture légèrement crémeuse.
3. Incorporez le yaourt grec et ajoutez sel et poivre selon votre goût.
4. Étalez le mélange de pois chiches sur le pain et ajoutez des tranches de tomate. Servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Bol grec quinoa & haricots blancs

977 kcal ● 41g protéine ● 29g lipides ● 115g glucides ● 23g fibres



haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

eau

1 tasse(s) (225mL)

origan séché

3/8 c. à café, feuilles (0g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

tzatziki

1/6 tasse(s) (42g)

aneth séché

3/8 c. à café (0g)

quinoa, cru

1/2 tasse (96g)

1. Mettez le quinoa, l'eau et une pincée de sel dans une casserole à feu vif. Portez à ébullition, couvrez, réduisez le feu à doux et faites cuire jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que l'eau soit absorbée, environ 10-20 minutes (ou suivez les instructions du paquet). Réservez.
2. Dans un bol moyen, ajoutez les haricots blancs, l'aneth, l'origan, le jus de citron, l'huile d'olive et du sel et du poivre. Mélangez pour enrober les haricots.
3. Servez le quinoa avec les haricots blancs à la grecque et du tzatziki.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Nuggets Chik'n

14 2/3 nuggets - 809 kcal ● 45g protéine ● 33g lipides ● 76g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Nuggets végétaliens « chik'n »

14 2/3 nuggets (315g)

ketchup

3 2/3 c. à soupe (62g)

Pour les 2 repas :

Nuggets végétaliens « chik'n »

29 1/3 nuggets (631g)

ketchup

7 1/3 c. à soupe (125g)

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

Fraises

2 3/4 tasse(s) - 143 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fraises
2 3/4 tasse, entière (396g)

Pour les 2 repas :

fraises
5 1/2 tasse, entière (792g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Donne 2 nectarine(s) portions

nectarine, dénoyauté
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Pâtes lentilles & tomate

631 kcal ● 31g protéine ● 4g lipides ● 102g glucides ● 16g fibres

**oignon, coupé en dés**

1/4 grand (38g)

Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

concentré de tomate

1/2 c. à soupe (8g)

huile

1/8 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1/4 c. à café (1g)

paprika

1/4 c. à café (1g)

eau

1/2 tasse(s) (105mL)

tomates concassées en conserve

1/2 boîte (203g)

carottes, coupé

1/2 moyen (31g)

lentilles crues

6 c. à s. (72g)

pâtes sèches non cuites

2 1/4 oz (64g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole sur feu moyen. Ajoutez les oignons, l'ail et les carottes. Faites sauter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporez le cumin et le paprika et faites-les torréfier environ 1 minute, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum.
3. Ajoutez la pâte de tomate, les tomates concassées, l'eau et les lentilles.
4. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire environ 30-35 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
5. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon l'emballage et mettez-les de côté.
6. Mélangez les pâtes et la sauce ensemble et servez.

Jus de fruits

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

Donne 1 1/3 tasse(s) portions

jus de fruit

10 2/3 fl oz (mL)



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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Sandwich à la salade d'œufs

1 sandwich(s) - 542 kcal ● 25g protéine ● 36g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

moutarde jaune

1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)

paprika

1 trait (1g)

pain

2 tranche (64g)

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

oignon, haché

1/4 petit (18g)

mayonnaise

2 c. à soupe (mL)

œufs

3 moyen (132g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s) - 261 kcal ● 7g protéine ● 20g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties
5 c. à s. (43g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
10 c. à s. (86g)

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

Toast au pois chiche écrasé

2 tartine(s) - 636 kcal ● 38g protéine ● 12g lipides ● 69g glucides ● 25g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru, coupé en dés
2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte (448g)
yaourt grec écrémé nature
4 c. à soupe (70g)
moutarde
1 c. à soupe (15g)
poudre d'oignon
1 c. à café (2g)
pain
2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

céleri cru, coupé en dés
4 tige, petite (12,5 cm de long) (68g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
2 boîte (896g)
yaourt grec écrémé nature
8 c. à soupe (140g)
moutarde
2 c. à soupe (30g)
poudre d'oignon
2 c. à café (5g)
pain
4 tranche(s) (128g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
2. Pendant ce temps, mettre la moitié des pois chiches (en réservant le reste) dans un bol et écraser avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtention d'une texture grossière. Incorporer le yaourt grec, la moutarde, la poudre d'oignon, le céleri et une pincée de sel/poivre et bien mélanger.
3. Ajouter les pois chiches entiers restants.
4. Garnir le toast du mélange de pois chiches et servir.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

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

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

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.

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 3 repas :

pamplemousse

3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties

2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)

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

Yaourt grec protéiné

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

Pour les 3 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé

3 contenant (450g)

1. Dégustez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s) - 68 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes
2 1/2 moyen (153g)

Pour les 2 repas :

carottes
5 moyen (305g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Chips cuites au four

21 chips - 213 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 36g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Chips cuites au four, toutes saveurs
21 crisps (49g)

Pour les 2 repas :

Chips cuites au four, toutes saveurs
42 crisps (98g)

1. 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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

323 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 31g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

haricots lima, surgelés

3/4 paquet (284 g) (213g)

sel

3/8 c. à café (2g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

haricots lima, surgelés

1 1/2 paquet (284 g) (426g)

sel

3/4 c. à café (5g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

lentilles crues, rincé

6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

3 tasse(s) (718mL)

lentilles crues, rincé

3/4 tasse (144g)

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.

Tilapia au grill

8 oz - 340 kcal ● 45g protéine ● 17g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/4 c. à café (2g)
huile d'olive
1 c. à s. (mL)
tilapia, cru
1/2 lb (224g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
1/2 c. à café (3g)
huile d'olive
2 c. à s. (mL)
tilapia, cru
1 lb (448g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la grille ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Badigeonnez le tilapia d'huile d'olive et assaisonnez d'un filet de jus de citron.
3. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Haricots verts au beurre

342 kcal ● 5g protéine ● 26g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



Haricots verts surgelés
2 1/3 tasse (282g)
sel
1 3/4 trait (1g)
poivre noir
1 3/4 trait (0g)
beurre
7 c. à café (32g)

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

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)
lentilles crues, rincé
6 2/3 c. à s. (80g)

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.

Tilapia en croûte d'amandes

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Donne 4 1/2 oz portions

tilapia, cru

1/4 lb (126g)

amandes

3 c. à s., émincé (20g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

sel

3/4 trait (0g)

farine tout usage

1/8 tasse(s) (16g)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

lentilles crues, rincé

6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

sel

1/4 c. à café (1g)

eau

3 1/3 tasse(s) (798mL)

lentilles crues, rincé

13 1/3 c. à s. (160g)

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.

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

persil frais, haché

1 1/2 brins (2g)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

oignon, coupé en fines tranches

1/4 petit (18g)

**pois chiches en conserve,
égoutté et rincé**

1/2 boîte (224g)

vinaigre de cidre de pomme

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché

3 brins (3g)

tomates, coupé en deux

1 tasse de tomates cerises (149g)

oignon, coupé en fines tranches

1/2 petit (35g)

**pois chiches en conserve,
égoutté et rincé**

1 boîte (448g)

vinaigre de cidre de pomme

1 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Saumon miel-moutarde

6 oz - 402 kcal ● 35g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

1/2 gousse (2g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

miel

1/2 c. à soupe (11g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

saumon

1 filet(s) (170 g chacun) (170g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

1 gousse (3g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

miel

1 c. à soupe (21g)

moutarde de Dijon

2 c. à soupe (30g)

saumon

2 filet(s) (170 g chacun) (340g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tenders de poulet croustillants

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protéine ● 29g lipides ● 67g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ketchup

3 1/4 c. à soupe (55g)

tenders chik'n sans viande

13 morceaux (332g)

Pour les 2 repas :

ketchup

6 1/2 c. à soupe (111g)

tenders chik'n sans viande

26 morceaux (663g)

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

Salade grecque simple au concombre

211 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, coupé en demi-lunes

3/4 concombre (21 cm) (226g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

vinaigre de vin rouge

3/4 c. à café (mL)

aneth séché

3/4 c. à café (1g)

jus de citron

3/8 c. à soupe (mL)

yaourt grec écrémé nature

6 c. à s. (105g)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

Pour les 2 repas :

concombre, coupé en demi-lunes

1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre de vin rouge

1 1/2 c. à café (mL)

aneth séché

1 1/2 c. à café (2g)

jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

yaourt grec écrémé nature

3/4 tasse (210g)

oignon rouge, coupé en fines tranches

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

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.