

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 3300 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** 3327 kcal ● 242g protéine (29%) ● 86g lipides (23%) ● 329g glucides (40%) ● 65g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

515 kcal, 22g de protéines, 88g glucides nets, 6g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Flocons d'avoine vanille et myrtilles**  
156 kcal



**Jus de fruits**  
2 tasse(s)- 229 kcal

## Collations

450 kcal, 11g de protéines, 68g glucides nets, 14g de lipides



**Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture**  
1 bagel(s)- 450 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Déjeuner

1020 kcal, 78g de protéines, 87g glucides nets, 33g de lipides



**Yaourt grec allégé**  
3 pot(s)- 465 kcal



**Sandwich salade de thon à l'avocat**  
1 1/2 sandwich(s)- 555 kcal

## Dîner

1015 kcal, 58g de protéines, 83g glucides nets, 32g de lipides



**Myrtilles**  
1/2 tasse(s)- 47 kcal



**Salade de pois chiches au curry**  
966 kcal

## Day 2

3327 kcal ● 242g protéine (29%) ● 86g lipides (23%) ● 329g glucides (40%) ● 65g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

515 kcal, 22g de protéines, 88g glucides nets, 6g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Flocons d'avoine vanille et myrtilles  
156 kcal



Jus de fruits  
2 tasse(s)- 229 kcal

### Collations

450 kcal, 11g de protéines, 68g glucides nets, 14g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture  
1 bagel(s)- 450 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1020 kcal, 78g de protéines, 87g glucides nets, 33g de lipides



Yaourt grec allégé  
3 pot(s)- 465 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat  
1 1/2 sandwich(s)- 555 kcal

### Dîner

1015 kcal, 58g de protéines, 83g glucides nets, 32g de lipides



Myrtilles  
1/2 tasse(s)- 47 kcal



Salade de pois chiches au curry  
966 kcal

## Day 3

3282 kcal ● 226g protéine (27%) ● 132g lipides (36%) ● 249g glucides (30%) ● 50g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 25g de protéines, 20g glucides nets, 36g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Avocat  
176 kcal



Cacahuètes rôties  
1/4 tasse(s)- 230 kcal

### Collations

450 kcal, 11g de protéines, 68g glucides nets, 14g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture  
1 bagel(s)- 450 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

970 kcal, 76g de protéines, 83g glucides nets, 30g de lipides



Bol crevettes, brocoli et riz  
735 kcal



Salade tomate et avocat  
235 kcal

### Dîner

1000 kcal, 41g de protéines, 76g glucides nets, 51g de lipides



Patty melt  
2 sandwich(s)- 999 kcal

## Day 4

3338 kcal ● 235g protéine (28%) ● 190g lipides (51%) ● 112g glucides (13%) ● 60g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 25g de protéines, 20g glucides nets, 36g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Avocat  
176 kcal



Cacahuètes rôties  
1/4 tasse(s)- 230 kcal

### Collations

415 kcal, 18g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides



Pomme  
1 pomme(s)- 105 kcal



Fromage en ficelle  
2 bâton(s)- 165 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

985 kcal, 53g de protéines, 39g glucides nets, 63g de lipides



Graines de citrouille  
366 kcal



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal



Salade de haricots verts, betterave et pepitas  
480 kcal

### Dîner

1075 kcal, 66g de protéines, 24g glucides nets, 67g de lipides



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



Salade tomate et avocat  
391 kcal

## Day 5

3268 kcal ● 271g protéine (33%) ● 152g lipides (42%) ● 159g glucides (20%) ● 45g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 40g de protéines, 21g glucides nets, 24g de lipides



Double shake protéiné chocolat  
137 kcal



Pistaches  
188 kcal



Toast à l'avocat  
1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

415 kcal, 18g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides



Pomme  
1 pomme(s)- 105 kcal



Fromage en ficelle  
2 bâton(s)- 165 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

985 kcal, 53g de protéines, 39g glucides nets, 63g de lipides



Graines de citrouille  
366 kcal



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal



Salade de haricots verts, betterave et pepitas  
480 kcal

### Dîner

1045 kcal, 88g de protéines, 70g glucides nets, 41g de lipides



Saucisse végétalienne  
3 saucisse(s)- 804 kcal



Poivrons cuits  
1/2 poivron(s)- 60 kcal



Purée de patates douces  
183 kcal

## Day 6

3335 kcal ● 255g protéine (31%) ● 150g lipides (41%) ● 190g glucides (23%) ● 50g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 40g de protéines, 21g glucides nets, 24g de lipides



Double shake protéiné chocolat  
137 kcal



Pistaches  
188 kcal



Toast à l'avocat  
1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

440 kcal, 9g de protéines, 22g glucides nets, 33g de lipides



Concombres et sauce ranch  
239 kcal



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



Myrtilles  
1/2 tasse(s)- 47 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1030 kcal, 46g de protéines, 75g glucides nets, 52g de lipides



Salade italienne hachée aux pois chiches  
656 kcal



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

### Dîner

1045 kcal, 88g de protéines, 70g glucides nets, 41g de lipides



Saucisse végétalienne  
3 saucisse(s)- 804 kcal



Poivrons cuits  
1/2 poivron(s)- 60 kcal



Purée de patates douces  
183 kcal

## Day 7

3300 kcal ● 229g protéine (28%) ● 144g lipides (39%) ● 220g glucides (27%) ● 53g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 40g de protéines, 21g glucides nets, 24g de lipides



Double shake protéiné chocolat  
137 kcal



Pistaches  
188 kcal



Toast à l'avocat  
1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

440 kcal, 9g de protéines, 22g glucides nets, 33g de lipides



Concombres et sauce ranch  
239 kcal



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



Myrtilles  
1/2 tasse(s)- 47 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1030 kcal, 46g de protéines, 75g glucides nets, 52g de lipides



Salade italienne hachée aux pois chiches  
656 kcal



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

### Dîner

1010 kcal, 62g de protéines, 100g glucides nets, 34g de lipides



Purée de patates douces avec beurre  
374 kcal



Salade de tomates et concombre  
212 kcal



Seitan simple  
7 oz- 426 kcal

## Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 3/4 paquet (156 g) (425g)
- ☐ galette de burger végétale  
2 galette (142g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ saucisse végétalienne  
6 saucisse (600g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- ☐ paprika fumé  
1 1/2 c. à thé (3g)

## Boissons

- ☐ eau  
25 tasse(s) (6019mL)
- ☐ poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

## Confiseries

- ☐ sirop d'érable  
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ confiture  
3 c. à soupe (63g)
- ☐ poudre de cacao  
3 c. à café (5g)

## Épices et herbes

- ☐ extrait de vanille  
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ curry en poudre  
3 c. à café (6g)
- ☐ sel  
1/4 oz (7g)
- ☐ poivre noir  
2 1/2 g (3g)
- ☐ poudre d'ail  
2/3 c. à café (2g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1 c. à soupe (15g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ myrtilles  
2 1/2 tasse (352g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ céleri cru  
6 tige, petite (12,5 cm de long) (102g)
- ☐ oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (163g)
- ☐ Brocoli surgelé  
5/8 paquet (178g)
- ☐ tomates  
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (497g)
- ☐ poivron  
2 1/2 grand (410g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)
- ☐ haricots verts frais  
3 tasse, morceaux de 1,25 cm (300g)
- ☐ patates douces  
3 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (735g)
- ☐ concombre  
2 3/4 concombre (21 cm) (833g)
- ☐ oignon rouge  
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (68g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec écrémé nature  
18 c. à soupe (315g)
- ☐ beurre  
1/2 bâtonnet (56g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
6 pot(s) (150 g chacun) (900g)
- ☐ fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- ☐ lait entier  
5 tasse(s) (1200mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ bagel  
3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (315g)
- ☐ pain  
14 2/3 oz (416g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
3 boîte (516g)
- ☐ crevettes crues  
5/8 lb (284g)

## Repas, plats principaux et

- ☐ jus de fruit  
32 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron  
3 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
4 1/2 avocat(s) (921g)
- ☐ jus de citron vert  
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

### Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
3/4 tasse(s) (61g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
4 1/2 boîte (2016g)
- ☐ cacahuètes rôties  
13 1/4 c. à s. (122g)

### Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
7 1/2 c. à soupe (90g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 livres (199g)
- ☐ mélange de noix  
1/3 tasse (45g)
- ☐ pistaches décortiquées  
3/4 tasse (92g)

### accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé  
5/8 sachet (~159 g) (99g)

### Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
1 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ mayonnaise végétale  
4 c. à s. (60g)
- ☐ vinaigrette balsamique  
14 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette ranch  
6 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
3 c. à s. (mL)

### Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
1/2 livres (198g)
-



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Coupe de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

#### Coupe de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

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

### Flocons d'avoine vanille et myrtilles

156 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### eau

1/2 tasse(s) (135mL)

#### sirop d'érable

3/4 c. à café (mL)

#### extrait de vanille

3/4 c. à café (mL)

#### myrtilles

3 c. à s. (28g)

#### flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

3/8 tasse(s) (30g)

Pour les 2 repas :

#### eau

1 tasse(s) (269mL)

#### sirop d'érable

1 1/2 c. à café (mL)

#### extrait de vanille

1 1/2 c. à café (mL)

#### myrtilles

6 c. à s. (56g)

#### flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

3/4 tasse(s) (61g)

1. Ajouter tous les ingrédients et cuire au micro-ondes environ 2-3 minutes.
2. Remarque : vous pouvez mélanger les flocons d'avoine, les myrtilles, la vanille et le sirop d'érable et conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours (selon la fraîcheur des fruits). Quand vous êtes prêt à manger, ajouter de l'eau et réchauffer au micro-ondes.

### Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de fruit**  
16 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
32 fl oz (mL)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

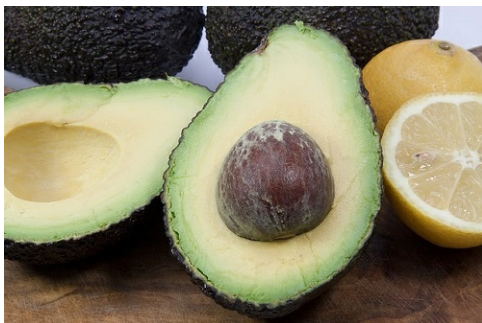
Pour les 2 repas :

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

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

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de citron**  
1/2 c. à café (mL)  
**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**  
1 c. à café (mL)  
**avocats**  
1 avocat(s) (201g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :  
**cacahuètes rôties**  
1/2 tasse (73g)

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

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Double shake protéiné chocolat

137 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre protéinée, chocolat**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
2 c. à soupe (35g)  
**poudre de cacao**  
1 c. à café (2g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)

Pour les 3 repas :  
**poudre protéinée, chocolat**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
6 c. à soupe (105g)  
**poudre de cacao**  
3 c. à café (5g)  
**eau**  
3 tasse(s) (718mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

## 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 3 repas :  
**pistaches décortiquées**  
3/4 tasse (92g)

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

## Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, mûr, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

**avocats, mûr, tranché**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**pain**  
3 tranche (96g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Yaourt grec allégé

3 pot(s) - 465 kcal ● 37g protéine ● 12g lipides ● 49g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt grec aromatisé allégé**  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
6 pot(s) (150 g chacun) (900g)

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

### Sandwich salade de thon à l'avocat

1 1/2 sandwich(s) - 555 kcal ● 42g protéine ● 21g lipides ● 38g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, haché finement**

1/6 petit (13g)

**thon en conserve, égoutté**

3/4 boîte (129g)

**pain**

3 tranche (96g)

**avocats**

3/8 avocat(s) (75g)

**jus de citron vert**

3/4 c. à café (mL)

**sel**

3/4 trait (0g)

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**oignon, haché finement**

3/8 petit (26g)

**thon en conserve, égoutté**

1 1/2 boîte (258g)

**pain**

6 tranche (192g)

**avocats**

3/4 avocat(s) (151g)

**jus de citron vert**

1 1/2 c. à café (mL)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

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 homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Bol crevettes, brocoli et riz

735 kcal ● 73g protéine ● 12g lipides ● 76g glucides ● 9g fibres



**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

5/8 lb (284g)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**Brocoli surgelé**

5/8 paquet (178g)

**mélange de riz aromatisé**

5/8 sachet (~159 g) (99g)

**huile d'olive**

5/8 c. à soupe (mL)

1. Préparez le mélange de riz et le brocoli selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif.
3. Ajoutez les crevettes dans la poêle et assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la chair soit complètement rose et opaque.
4. Quand tout est prêt, mélangez le tout et servez.

### Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres





**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**avocats, coupé en dés**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à soupe (mL)  
**oignon**  
1 c. à s., haché (15g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1 tasse (118g)

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 2 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

### Salade de haricots verts, betterave et pepitas

480 kcal ● 15g protéine ● 31g lipides ● 26g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
2 betterave(s) (100g)  
**haricots verts frais, extrémités coupées et jetées**  
1 1/2 tasse, morceaux de 1,25 cm (150g)  
**vinaigrette balsamique**  
4 c. à soupe (mL)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à soupe (30g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)

Pour les 2 repas :

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
4 betterave(s) (200g)  
**haricots verts frais, extrémités coupées et jetées**  
3 tasse, morceaux de 1,25 cm (300g)  
**vinaigrette balsamique**  
8 c. à soupe (mL)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
8 c. à soupe (59g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 tasse (120g)

1. Ajoutez les haricots verts dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 4 à 7 minutes. Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez.
2. Montez la salade avec les feuilles, les haricots verts et les betteraves. Ajoutez les graines de citrouille, arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

---

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Salade italienne hachée aux pois chiches

656 kcal ● 26g protéine ● 32g lipides ● 45g glucides ● 20g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
3/4 c. à café (mL)  
**vinaigrette balsamique**  
3 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses, coupé en morceaux**  
2 1/4 tasse (68g)  
**graines de tournesol décortiquées**  
3/4 c. à soupe (9g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
1 1/2 c. à soupe (11g)  
**paprika fumé**  
3/4 c. à thé (2g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3/4 boîte (336g)  
**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (74g)  
**concombre**  
3/4 tasse, tranches (78g)  
**oignon rouge**  
3/4 c. à soupe, haché (8g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**vinaigrette balsamique**  
6 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses, coupé en morceaux**  
4 1/2 tasse (135g)  
**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/2 c. à soupe (18g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
3 c. à soupe (22g)  
**paprika fumé**  
1 1/2 c. à thé (3g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 1/2 boîte (672g)  
**tomates, coupé en deux**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**concombre**  
1 1/2 tasse, tranches (156g)  
**oignon rouge**  
1 1/2 c. à soupe, haché (15g)

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C).
2. Étaler les pois chiches sur une plaque de cuisson et les mélanger avec l'huile, le paprika fumé et une pincée de sel et de poivre. Rôtir 12–15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laisser refroidir légèrement.
3. Dans un bol, mélanger les légumes verts, le concombre, la tomate, l'oignon, les pois chiches rôtis, les graines de courge et les graines de tournesol. Mélanger, puis arroser de vinaigrette balsamique et servir.

---

### 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.
-



## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s) - 450 kcal ● 11g protéine ● 14g lipides ● 68g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **confiture**

1 c. à soupe (21g)

#### **beurre**

1 c. à soupe (14g)

#### **bagel**

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

Pour les 3 repas :

#### **confiture**

3 c. à soupe (63g)

#### **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 et la confiture.
3. Dégustez.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

#### **pommes**

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **fromage en ficelle**

2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

#### **fromage en ficelle**

4 bâtonnet (112g)

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

## Mélange de noix

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
1/3 tasse (45g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Concombres et sauce ranch

239 kcal ● 3g protéine ● 20g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, tranché**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)  
**vinaigrette ranch**  
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**concombre, tranché**  
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)  
**vinaigrette ranch**  
6 c. à soupe (mL)

1. Trancher le concombre et servir avec la sauce ranch pour tremper.

### 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 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
1/3 tasse (49g)

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

## Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**myrtilles**  
1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :  
**myrtilles**  
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

---

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**myrtilles**  
1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :  
**myrtilles**  
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

---

## Salade de pois chiches au curry

966 kcal ● 58g protéine ● 32g lipides ● 74g glucides ● 37g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches en conserve,  
égoutté et rincé**  
1 1/2 boîte (672g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 oz (85g)  
**graines de tournesol  
décortiquées**  
3 c. à soupe (36g)  
**céleri cru, tranché**  
3 tige, petite (12,5 cm de long) (51g)  
**curry en poudre**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
6 c. à soupe (105g)  
**jus de citron, divisé**  
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve,  
égoutté et rincé**  
3 boîte (1344g)  
**mélange de jeunes pousses**  
6 oz (170g)  
**graines de tournesol  
décortiquées**  
6 c. à soupe (72g)  
**céleri cru, tranché**  
6 tige, petite (12,5 cm de long)  
(102g)  
**curry en poudre**  
3 c. à café (6g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
12 c. à soupe (210g)  
**jus de citron, divisé**  
6 c. à soupe (mL)

1. Ajouter les pois chiches dans un grand bol et les écraser avec le dos d'une fourchette.
2. Incorporer le yaourt grec, la poudre de curry, le céleri, les graines de tournesol, seulement la moitié du jus de citron et un peu de sel et de poivre.
3. Ajouter des feuilles sur une assiette et arroser du jus de citron restant.
4. Servir le mélange de pois chiches au curry avec les feuilles.

---

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

---

### Patty melt

2 sandwich(s) - 999 kcal ● 41g protéine ● 51g lipides ● 76g glucides ● 18g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

**oignon, finement tranché**

1 petit (70g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**mayonnaise végétane**

4 c. à s. (60g)

**moutarde de Dijon**

1 c. à soupe (15g)

**galette de burger végétale**

2 galette (142g)

**pain**

4 tranche(s) (128g)

1. Faites chauffer environ les 2/3 de l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons sur une moitié de la poêle et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Ajoutez la galette végétale de l'autre côté. Faites cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, 10 à 12 minutes. Faites cuire la galette 5 à 6 minutes de chaque côté (ou selon les instructions du paquet). Éteignez le feu et réservez.
  2. Mélangez la mayo et la moutarde dans un petit bol. Étalez la sauce uniformément sur toutes les faces du pain.
  3. Déposez la galette sur la tranche inférieure et ajoutez les oignons puis l'autre tranche de pain.
  4. Essuyez la poêle et chauffez le reste de l'huile à feu moyen. Ajoutez les patty melts et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 à 7 minutes de chaque côté.
  5. Coupez en deux et servez.
-



## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### 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 tomate et avocat

391 kcal ● 5g protéine ● 31g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



#### **tomates, coupé en dés**

5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (103g)

#### **poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

3/8 c. à café (3g)

#### **poudre d'ail**

3/8 c. à café (1g)

#### **huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

5/6 avocat(s) (168g)

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

1 2/3 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

5 c. à c., haché (25g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**saucisse végétalienne**  
3 saucisse (300g)

Pour les 2 repas :

**saucisse végétalienne**  
6 saucisse (600g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

### Poivrons cuits

1/2 poivron(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron, épépiné et coupé en lanières**  
1/2 grand (82g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivron, épépiné et coupé en lanières**  
1 grand (164g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

### Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### patates douces

1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

Pour les 2 repas :

#### patates douces

2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Purée de patates douces avec beurre

374 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



#### beurre

3 c. à café (14g)

#### patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

### Salade de tomates et concombre

212 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 4g fibres





**tomates, tranché finement**  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(185g)  
**concombre, tranché finement**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)  
**vinaigrette**  
3 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
3/4 petit (53g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## Seitan simple

7 oz - 426 kcal ● 53g protéine ● 13g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 7 oz portions

**huile**  
1 3/4 c. à café (mL)  
**seitan**  
1/2 livres (198g)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.  
Assaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**poudre de protéine**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
21 tasse(s) (5029mL)  
**poudre de protéine**  
21 boules (1/3 tasse chacun)  
(651g)

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