

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 3 500 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** 3443 kcal ● 285g protéine (33%) ● 137g lipides (36%) ● 222g glucides (26%) ● 47g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

460 kcal, 72g de protéines, 29g glucides nets, 3g de lipides



### Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



### Double shake protéiné chocolat

343 kcal

## Déjeuner

1130 kcal, 54g de protéines, 74g glucides nets, 62g de lipides



### Chaudrée de palourdes

2 1/2 boîte(s)- 910 kcal



### Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal



### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

## Dîner

1145 kcal, 69g de protéines, 66g glucides nets, 59g de lipides



### Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



### Riz brun au beurre

375 kcal



### Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal

## Collations

380 kcal, 18g de protéines, 50g glucides nets, 11g de lipides



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

1/2 bagel(s)- 225 kcal



### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 2

3511 kcal ● 279g protéine (32%) ● 121g lipides (31%) ● 251g glucides (29%) ● 75g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

460 kcal, 72g de protéines, 29g glucides nets, 3g de lipides



#### Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



#### Double shake protéiné chocolat

343 kcal

### Collations

380 kcal, 18g de protéines, 50g glucides nets, 11g de lipides



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

1/2 bagel(s)- 225 kcal



#### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

### Déjeuner

1195 kcal, 48g de protéines, 103g glucides nets, 47g de lipides



#### Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal



#### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal



#### Haricots verts au beurre

342 kcal

### Dîner

1145 kcal, 69g de protéines, 66g glucides nets, 59g de lipides



#### Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



#### Riz brun au beurre

375 kcal



#### Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 3

3544 kcal (231g protéine (26%), 169g lipides (43%), 212g glucides (24%), 63g fibres (7%))

### Petit-déjeuner

595 kcal, 19g de protéines, 47g glucides nets, 34g de lipides



#### Graines de tournesol

240 kcal



#### Grande barre de granola

2 barre(s)- 352 kcal

### Déjeuner

1195 kcal, 48g de protéines, 103g glucides nets, 47g de lipides



#### Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal



#### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal



#### Haricots verts au beurre

342 kcal

### Dîner

1050 kcal, 74g de protéines, 10g glucides nets, 76g de lipides



#### Salade tomate et avocat

117 kcal



#### Tilapia avec gremolata aux amandes

2 filet(s) de tilapia- 931 kcal

### Collations

380 kcal, 18g de protéines, 50g glucides nets, 11g de lipides



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

1/2 bagel(s)- 225 kcal



#### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 4

3453 kcal (32% protéines, 41% lipides, 21% glucides, 6% fibres)

### Petit-déjeuner

595 kcal, 19g de protéines, 47g glucides nets, 34g de lipides



#### Graines de tournesol

240 kcal



#### Grande barre de granola

2 barre(s)- 352 kcal

### Collations

450 kcal, 19g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides



#### Avocat

176 kcal



#### Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1010 kcal, 88g de protéines, 88g glucides nets, 26g de lipides



#### Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



#### Lentilles

434 kcal



#### Pois mange-tout

41 kcal

### Dîner

1070 kcal, 81g de protéines, 34g glucides nets, 63g de lipides



#### Asperges

470 kcal



#### Tilapia pané poêlé

12 oz- 601 kcal

## Day 5

3523 kcal (247g protéine (28%) 167g lipides (43%) 199g glucides (23%) 60g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

595 kcal, 19g de protéines, 47g glucides nets, 34g de lipides



#### Graines de tournesol

240 kcal



#### Grande barre de granola

2 barre(s)- 352 kcal

### Collations

450 kcal, 19g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides



#### Avocat

176 kcal



#### Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1115 kcal, 70g de protéines, 43g glucides nets, 63g de lipides



#### Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



#### Salade tomate et avocat

117 kcal



#### Barre de granola haute en protéines

2 barre(s)- 408 kcal

### Dîner

1035 kcal, 67g de protéines, 99g glucides nets, 34g de lipides



#### Tenders de poulet croustillants

12 tender(s)- 686 kcal



#### Salade de pois chiches facile

350 kcal

## Day 6

3513 kcal ● 258g protéine (29%) ● 118g lipides (30%) ● 295g glucides (34%) ● 59g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

620 kcal, 40g de protéines, 77g glucides nets, 12g de lipides



#### Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal



#### Pancakes protéinés à la citrouille

401 kcal



#### Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

### Collations

415 kcal, 9g de protéines, 73g glucides nets, 8g de lipides



#### Petit bagel grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s)- 300 kcal



#### Banane

1 banane(s)- 117 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1115 kcal, 70g de protéines, 43g glucides nets, 63g de lipides



#### Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



#### Salade tomate et avocat

117 kcal



#### Barre de granola haute en protéines

2 barre(s)- 408 kcal

### Dîner

1035 kcal, 67g de protéines, 99g glucides nets, 34g de lipides



#### Tenders de poulet croustillants

12 tender(s)- 686 kcal



#### Salade de pois chiches facile

350 kcal

## Day 7

3548 kcal ● 239g protéine (27%) ● 130g lipides (33%) ● 281g glucides (32%) ● 75g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

620 kcal, 40g de protéines, 77g glucides nets, 12g de lipides



#### Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal



#### Pancakes protéinés à la citrouille

401 kcal



#### Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

### Collations

415 kcal, 9g de protéines, 73g glucides nets, 8g de lipides



#### Petit bagel grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s)- 300 kcal



#### Banane

1 banane(s)- 117 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1045 kcal, 68g de protéines, 34g glucides nets, 66g de lipides



#### Saumon au pesto au four

10 oz- 673 kcal



#### Riz brun au beurre

167 kcal



#### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

204 kcal

### Dîner

1140 kcal, 49g de protéines, 94g glucides nets, 42g de lipides



#### Salade tomate et avocat

469 kcal



#### Pâtes de lentilles

673 kcal

## Fruits et jus de fruits

- pamplemousse  
4 grand (env. 11,5 cm diam.) (1328g)
- jus de citron vert  
2 fl oz (mL)
- avocats  
4 1/4 avocat(s) (854g)
- jus de citron  
2 fl oz (mL)
- banane  
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

## Autre

- poudre protéinée, chocolat  
5 boules (1/3 tasse chacun) (155g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- levure nutritionnelle  
1 tasse (60g)
- saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)
- tenders chik'n sans viande  
24 morceaux (612g)
- Pâtes de lentilles  
1/3 livres (151g)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec écrémé nature  
10 c. à soupe (175g)
- beurre  
1 1/3 bâtonnet (152g)
- yaourt grec aromatisé allégé  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- lait entier  
1 1/3 tasse(s) (319mL)
- œufs  
2 très grand (112g)

## Confiseries

- poudre de cacao  
5 c. à café (9g)
- confiture  
3 1/2 c. à soupe (74g)
- sirop d'érable  
4 c. à soupe (mL)

## Céréales et pâtes

- riz brun  
1 tasse (174g)
- farine tout usage  
1/4 tasse(s) (31g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
3 boîte (516g)
- tilapia, cru  
1 1/2 lb (676g)
- saumon  
1 2/3 filet(s) (170 g chacun) (283g)

## Légumes et produits à base de légumes

- oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (158g)
- poivron  
3 grand (492g)
- Ail  
8 3/4 gousse(s) (26g)
- blettes  
2 1/4 lb (1021g)
- chou-fleur  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- Haricots verts surgelés  
4 2/3 tasse (565g)
- tomates  
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (439g)
- persil frais  
1 botte (20g)
- asperges  
1 lb (425g)
- Pois mange-tout surgelés  
2 1/3 tasse (336g)
- ketchup  
6 c. à soupe (102g)
- purée de potiron  
4 c. à soupe (61g)

## Produits de boulangerie

- bagel  
3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (296g)

## Soupes, sauces et jus

- chowder de palourdes en conserve  
2 1/2 boîte (525 g) (1298g)

## Boissons

- eau  
30 1/3 tasse(s) (7264mL)
- poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- poudre de protéine, vanille  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

- sauce barbecue  
1 tasse (286g)
- vinaigre de cidre de pomme  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- sauce pesto  
1 2/3 c. à soupe (27g)
- sauce pour pâtes  
1/3 pot (680 g) (224g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
4 c. à s., décortiqué (25g)
- amandes  
1 3/4 oz (49g)
- graines de tournesol décortiquées  
4 oz (113g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 1/2 oz (mL)
- huile d'olive  
1/4 livres (mL)

## Collations

- grande barre de granola  
6 barre (222g)
- barre de granola riche en protéines  
4 barre (160g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
1/4 oz (8g)
- sel  
1 oz (31g)
- poudre d'ail  
1 1/2 c. à café (4g)
- paprika  
1/2 c. à café (1g)
- poudre d'oignon  
1/2 c. à café (1g)
- vinaigre balsamique  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- muscade  
1/2 c. à café (1g)
- cannelle  
1 c. à café (3g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
10 c. à s. (120g)
- pois chiches en conserve  
1 1/2 boîte (672g)
- tempeh  
1 livres (454g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
3 c. à soupe (15g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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 2 repas :

**pamplemousse**

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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)

### Double shake protéiné chocolat

343 kcal ● 70g protéine ● 2g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre protéinée, chocolat**

2 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (78g)

**yaourt grec écrémé nature**

5 c. à soupe (88g)

**poudre de cacao**

2 1/2 c. à café (5g)

**eau**

2 1/2 tasse(s) (599mL)

Pour les 2 repas :

**poudre protéinée, chocolat**

5 boules (1/3 tasse chacun) (155g)

**yaourt grec écrémé nature**

10 c. à soupe (175g)

**poudre de cacao**

5 c. à café (9g)

**eau**

5 tasse(s) (1197mL)

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.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Graines de tournesol

240 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1 1/3 oz (38g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
4 oz (113g)

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

### Grande barre de granola

2 barre(s) - 352 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**grande barre de granola**  
2 barre (74g)

Pour les 3 repas :

**grande barre de granola**  
6 barre (222g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

### Pancakes protéinés à la citrouille

401 kcal ● 33g protéine ● 7g lipides ● 46g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre de protéine, vanille**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

**sirop d'érable**

2 c. à soupe (mL)

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

1 1/2 c. à soupe (8g)

**muscade**

1/4 c. à café (1g)

**cannelle**

1/2 c. à café (1g)

**œufs**

1 très grand (56g)

**banane**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

**purée de potiron**

2 c. à soupe (31g)

Pour les 2 repas :

**poudre de protéine, vanille**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

**sirop d'érable**

4 c. à soupe (mL)

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

3 c. à soupe (15g)

**muscade**

1/2 c. à café (1g)

**cannelle**

1 c. à café (3g)

**œufs**

2 très grand (112g)

**banane**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

**purée de potiron**

4 c. à soupe (61g)

1. Mettez tous les ingrédients (sauf le sirop d'érable) dans un robot culinaire ou un blender et mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
2. Vaporisez un peu d'antiadhésif dans une poêle et placez-la sur feu moyen.
3. Versez environ 1/4 de tasse de pâte dans la poêle pour chaque pancake. Faites cuire 2-3 minutes, puis retournez et faites cuire l'autre côté environ 1 minute.
4. Nappez de sirop d'érable.
5. Pour conserver les pancakes excédentaires : enveloppez-les hermétiquement dans du film plastique et conservez au réfrigérateur jusqu'à 2 jours. Réchauffez au micro-ondes.

## 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 2 repas :

**pamplemousse**

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Chaudrée de palourdes

2 1/2 boîte(s) - 910 kcal ● 30g protéine ● 55g lipides ● 63g glucides ● 11g fibres



Donne 2 1/2 boîte(s) portions

#### chowder de palourdes en conserve

2 1/2 boîte (525 g) (1298g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



#### Ail, haché

3/4 gousse(s) (2g)

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

#### blettes

1/4 lb (113g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

### Yaourt grec protéiné

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



Donne 1 pot portions

#### Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

1. Dégustez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 9g glucides ● 18g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### blettes

1 lb (454g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché

6 gousse(s) (18g)

#### sel

1/2 c. à café (3g)

#### huile

2 c. à soupe (mL)

#### blettes

2 lb (907g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### chou-fleur

2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

#### levure nutritionnelle

1/2 tasse (30g)

#### sel

1/2 c. à café (3g)

#### sauce barbecue

1/2 tasse (143g)

Pour les 2 repas :

#### chou-fleur

4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

#### levure nutritionnelle

1 tasse (60g)

#### sel

1 c. à café (6g)

#### sauce barbecue

1 tasse (286g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

### Haricots verts au beurre

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**Haricots verts surgelés**  
4 2/3 tasse (565g)  
**sel**  
3 1/2 trait (1g)  
**poivre noir**  
3 1/2 trait (0g)  
**beurre**  
14 c. à café (63g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Donne 2 saucisse(s) portions

**saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)

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

### Lentilles

434 kcal ● 30g protéine ● 1g lipides ● 63g glucides ● 13g fibres



**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)  
**lentilles crues, rincé**  
10 c. à s. (120g)

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.

### Pois mange-tout

41 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



**Pois mange-tout surgelés**  
2/3 tasse (96g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
4 c. à café (mL)  
**tempeh**  
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
8 c. à café (mL)  
**tempeh**  
1 livres (454g)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faire cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

1/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(31g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1/4 avocat(s) (50g)

**jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

**oignon**

1/2 c. à s., haché (8g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen ( $\approx$ 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.

## Barre de granola haute en protéines

2 barre(s) - 408 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**barre de granola riche en protéines**

2 barre (80g)

Pour les 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**

4 barre (160g)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Saumon au pesto au four

10 oz - 673 kcal ● 59g protéine ● 48g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

#### sauce pesto

1 2/3 c. à soupe (27g)

#### saumon

1 2/3 filet(s) (170 g chacun) (283g)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Préparer une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le dessus du saumon.
3. Veiller à ce que le saumon soit posé côté peau vers le bas sur la plaque, et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à cuisson (température interne 63 °C / 145 °F).

### Riz brun au beurre

167 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### eau

1/3 tasse(s) (80mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### riz brun

2 2/3 c. à s. (32g)

#### beurre

1/2 c. à soupe (7g)

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.

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

204 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



**huile d'olive**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**Pois mange-tout surgelés**  
1 2/3 tasse (240g)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Collations 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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

1/2 bagel(s) - 225 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**confiture**  
1/2 c. à soupe (11g)  
**beurre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**bagel**  
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)

Pour les 3 repas :

**confiture**  
1 1/2 c. à soupe (32g)  
**beurre**  
1 1/2 c. à soupe (21g)  
**bagel**  
1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (158g)

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

### 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 3 repas :

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

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### 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.

### Amandes rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

#### amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Petit bagel grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s) - 300 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 50g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**confiture**

1 c. à soupe (21g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**bagel**

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

Pour les 2 repas :

**confiture**

2 c. à soupe (42g)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**bagel**

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

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

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**banane**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

**banane**

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

## Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix (anglaises)**  
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)

### Riz brun au beurre

375 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 52g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**riz brun**  
6 c. à s. (71g)  
**beurre**  
1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**riz brun**  
3/4 tasse (143g)  
**beurre**  
2 1/4 c. à soupe (32g)

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.

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**thon en conserve, égoutté**

3 boîte (516g)

**oignon**

3/4 petit (53g)

**poivron**

3 grand (492g)

**poivre noir**

3 trait (0g)

**sel**

3 trait (1g)

**jus de citron vert**

3 c. à café (mL)

**avocats**

1 1/2 avocat(s) (302g)

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. Évider 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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



**tomates, coupé en dés**

1/4 entier moyen (~6,1 cm diam.) (31g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1/4 avocat(s) (50g)

**jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

**oignon**

1/2 c. à s., haché (8g)

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.

### Tilapia avec gremolata aux amandes

2 filet(s) de tilapia - 931 kcal ● 73g protéine ● 67g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Donne 2 filet(s) de tilapia portions

**Ail, haché finement**  
2 gousse(s) (6g)  
**persil frais**  
4 c. à s., haché (15g)  
**paprika**  
1/2 c. à café (1g)  
**poudre d'oignon**  
1/2 c. à café (1g)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
4 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
2 c. à s., émincé (14g)  
**tilapia, cru**  
3/4 livres (340g)

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C).
2. Dans un petit bol, préparer la gremolata en mélangeant environ les 3/4 de l'huile d'olive (en réservant le reste), le persil, le jus de citron, l'ail émincé et une pincée de sel et de poivre. Mettre de côté.
3. Sécher le tilapia et le badigeonner avec le reste de l'huile d'olive. Assaisonner le tilapia de poudre d'ail, poudre d'oignon et paprika. Rôtir sur une plaque jusqu'à ce que le poisson soit cuit, environ 12-15 minutes.
4. Pendant ce temps, dans une poêle sèche à feu moyen, toaster les amandes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 3 minutes. Réserver sur une planche et hacher. Ajouter à la gremolata et mélanger.
5. Dresser le poisson et napper de gremolata. Servir.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Asperges

470 kcal ● 10g protéine ● 39g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



**huile d'olive**  
3 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1 c. à café, moulu (2g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**jus de citron**  
3 c. à soupe (mL)  
**asperges**  
1 lb (425g)

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez les asperges et faites cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajoutez le jus de citron et l'assaisonnement ; remuez.
4. Retirez du feu et servez.

## Tilapia pané poêlé

12 oz - 601 kcal ● 71g protéine ● 24g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 12 oz portions

**beurre, fondu**

1 c. à soupe (14g)

**farine tout usage**

1/4 tasse(s) (31g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**tilapia, cru**

3/4 lb (336g)

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. Placez la farine dans un plat peu profond ; pressez délicatement chaque filet dans la farine pour l'enrober et secouez l'excédent.

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. Badigeonnez le beurre fondu sur le tilapia durant la dernière minute avant de le retirer de la poêle. Servez immédiatement.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tenders de poulet croustillants

12 tender(s) - 686 kcal ● 49g protéine ● 27g lipides ● 62g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**ketchup**

3 c. à soupe (51g)

**tenders chik'n sans viande**

12 morceaux (306g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**

6 c. à soupe (102g)

**tenders chik'n sans viande**

24 morceaux (612g)

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

### Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**

2 1/4 brins (2g)

**tomates, coupé en deux**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

**oignon, coupé en fines tranches**

3/8 petit (26g)

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

3/4 boîte (336g)

**vinaigre de cidre de pomme**

3/4 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**persil frais, haché**

4 1/2 brins (5g)

**tomates, coupé en deux**

1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)

**oignon, coupé en fines tranches**

3/4 petit (53g)

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

1 1/2 boîte (672g)

**vinaigre de cidre de pomme**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade tomate et avocat

469 kcal ● 6g protéine ● 37g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1 avocat(s) (201g)

**jus de citron vert**

2 c. à soupe (mL)

**oignon**

2 c. à s., haché (30g)

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.

### Pâtes de lentilles

673 kcal ● 43g protéine ● 5g lipides ● 81g glucides ● 32g fibres



**Pâtes de lentilles**

1/3 livres (151g)

**sauce pour pâtes**

1/3 pot (680 g) (224g)

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

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

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.