Plan alimentaire - Menu régime pescétarien faible en glucides de 1000 calories

Liste de courses Jour 1 Jour 2 Jour 3 Jour 4 Jour 5 Jour 6 Jour 7 Recettes

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur https://www.strongrfastr.com

Jour 1

1002 kcal 120g protéine (48%) 41g lipides (37%) 30g glucides (12%) 8g fibres (3%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 13g de protéines, 1g glucides nets, 10g de lipides

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

295 kcal, 32g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides

Ailes de seitan teriyaki
4 once(s) de seitan- 297 kcal

Dîner

350 kcal, 27g de protéines, 9g glucides nets, 20g de lipides

Saumon miel-moutarde
4 oz- 268 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail
80 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 2

1043 kcal 108g protéine (41%) 50g lipides (43%) 27g glucides (10%) 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 13g de protéines, 1g glucides nets, 10g de lipides

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

340 kcal, 20g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides

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

Sandwich salade de thon à l'avocat
1/2 sandwich(s)- 185 kcal

Dîner

350 kcal, 27g de protéines, 9g glucides nets, 20g de lipides

Saumon miel-moutarde
4 oz- 268 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail
80 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 3

1039 kcal 103g protéine (40%) 48g lipides (41%) 29g glucides (11%) 21g fibres (8%)

Petit-déjeuner

110 kcal, 7g de protéines, 1g glucides nets, 8g de lipides

Omelette chili et fromage
108 kcal

Déjeuner

340 kcal, 20g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides

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

Sandwich salade de thon à l'avocat
1/2 sandwich(s)- 185 kcal

Dîner

375 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides

Chou cavalier (collard) à l'ail
80 kcal

Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 4

967 kcal 104g protéine (43%) 45g lipides (42%) 23g glucides (9%) 14g fibres (6%)

Petit-déjeuner

110 kcal, 7g de protéines, 1g glucides nets, 8g de lipides

Omelette chili et fromage
108 kcal

Déjeuner

290 kcal, 27g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides

Poivron farci à la salade de thon et avocat
1 demi poivron(s)- 228 kcal

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

Dîner

350 kcal, 20g de protéines, 9g glucides nets, 23g de lipides

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes
2 brochette(s)- 233 kcal

Salade tomate et avocat
117 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 5

933 kcal 104g protéine (44%) 45g lipides (44%) 19g glucides (8%) 9g fibres (4%)

Petit-déjeuner

110 kcal, 7g de protéines, 1g glucides nets, 8g de lipides

Omelette chili et fromage
108 kcal

Déjeuner

290 kcal, 27g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides

Poivron farci à la salade de thon et avocat
1 demi poivron(s)- 228 kcal

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

Dîner

315 kcal, 21g de protéines, 5g glucides nets, 23g de lipides

Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco
3 oz saumon- 316 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 6

1043 kcal 104g protéine (40%) 50g lipides (43%) 33g glucides (13%) 12g fibres (5%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 11g de protéines, 10g glucides nets, 13g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Fraises
1 tasse(s)- 52 kcal

Blancs d'œufs brouillés
61 kcal

Déjeuner

285 kcal, 24g de protéines, 16g glucides nets, 13g de lipides

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Salade choux de Bruxelles et brocoli
146 kcal

Dîner

315 kcal, 21g de protéines, 5g glucides nets, 23g de lipides

Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco
3 oz saumon- 316 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 7

1032 kcal 106g protéine (41%) 46g lipides (40%) 32g glucides (13%) 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 11g de protéines, 10g glucides nets, 13g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Fraises
1 tasse(s)- 52 kcal

Blancs d'œufs brouillés
61 kcal

Déjeuner

285 kcal, 24g de protéines, 16g glucides nets, 13g de lipides

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Salade choux de Bruxelles et brocoli
146 kcal

Dîner

305 kcal, 22g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides

Cabillaud rôti simple
4 oz- 148 kcal

Salade tomate et avocat
156 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Liste de courses

Boissons

- [ ] poudre de protéine
  14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- [ ] eau
  14 tasse(s) (3318mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] saumon
  14 oz (397g)
- [ ] thon en conserve
  1 1/2 boîte (258g)
- [ ] morue, crue
  4 oz (113g)

Épices et herbes

- [ ] moutarde de Dijon
  2 c. à soupe (28g)
- [ ] sel
  3 1/2 g (3g)
- [ ] poivre noir
  1/8 oz (1g)
- [ ] poudre de chili
  3/4 c. à café (2g)
- [ ] coriandre moulue
  3/4 c. à café (1g)
- [ ] poudre d'ail
  1/4 c. à café (1g)

Confiseries

- [ ] miel
  1 1/2 oz (39g)

Graisses et huiles

- [ ] huile d'olive
  1 1/3 oz (41mL)
- [ ] huile
  1 oz (36mL)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] Ail
  3 gousse(s) (9g)
- [ ] blettes
  3/4 lb (340g)
- [ ] oignon
  3/8 moyen (6,5 cm diam.) (44g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] œufs
  7 grand (350g)
- [ ] fromage cheddar
  1 1/2 c. à s., râpé (11g)
- [ ] cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
  1/2 tasse (113g)
- [ ] blancs d'œufs
  1/2 tasse (122g)
- [ ] parmesan
  1 c. à café (2g)

Céréales et pâtes

- [ ] seitan
  4 oz (113g)

Autre

- [ ] sauce teriyaki
  2 c. à soupe (30mL)
- [ ] huile de sésame
  1/3 c. à soupe (5mL)
- [ ] Lanières végétaliennes 'chik'n'
  2 2/3 oz (76g)
- [ ] broche(s)
  2 brochette(s) (2g)
- [ ] Yaourt grec protéiné, aromatisé
  2 contenant (300g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] cacahuètes rôties
  1/3 tasse (49g)
- [ ] tempeh
  4 oz (113g)
- [ ] beurre de cacahuète
  2/3 c. à soupe (11g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] jus de citron vert
  1 fl oz (33mL)
- [ ] avocats
  1 1/3 avocat(s) (268g)
- [ ] fraises
  2 tasse, entière (288g)

Produits de boulangerie

- [ ] gingembre frais
  3 g (3g)
- [ ] tomates
  5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (72g)
- [ ] poivron
  1 grand (164g)
- [ ] brocoli
  1/2 livres (242g)
- [ ] choux de Bruxelles
  1 tasse, râpé (50g)
- [ ] pain
  2 tranche (64g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] lait de coco en conserve
  1/4 boîte (113mL)
- [ ] amandes
  1 1/2 oz (46g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] vinaigre de cidre de pomme
  1/2 c. à soupe (0mL)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal 13g protéine 10g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Omelette chili et fromage

108 kcal 7g protéine 8g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

huile d'olive
1/2 c. à café (3mL)
poudre de chili
1/4 c. à café (1g)
coriandre moulue
1/4 c. à café (0g)
fromage cheddar
1/2 c. à s., râpé (4g)
œufs, battu
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

huile d'olive
1 1/2 c. à café (8mL)
poudre de chili
3/4 c. à café (2g)
coriandre moulue
3/4 c. à café (1g)
fromage cheddar
1 1/2 c. à s., râpé (11g)
œufs, battu
3 grand (150g)

1. Battre les œufs avec la coriandre, la poudre de chili et un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une petite poêle et y verser les œufs en une couche uniforme.
3. Une fois cuits, saupoudrer le fromage sur le dessus et cuire encore une minute.
4. Plier l'omelette et servir.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Amandes rôties

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

Pour un seul repas :

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.

Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal 1g protéine 0g lipides 8g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

fraises
1 tasse, entière (144g)

Pour les 2 repas :

fraises
2 tasse, entière (288g)

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

Blancs d'œufs brouillés

61 kcal 7g protéine 4g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

blancs d'œufs
4 c. à s. (61g)
huile
1/4 c. à soupe (4mL)

Pour les 2 repas :

blancs d'œufs
1/2 tasse (122g)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)

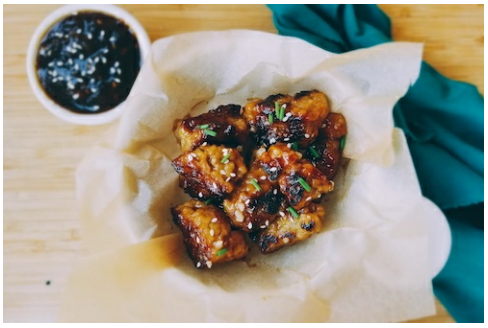
1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits,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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan - 297 kcal 32g protéine 10g lipides 19g glucides 1g fibres



Donne 4 once(s) de seitan portions

seitan
4 oz (113g)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)
sauce teriyaki
2 c. à soupe (30mL)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Cacahuètes rôties

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

Pour un seul repas :

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.

Sandwich salade de thon à l'avocat

1/2 sandwich(s) - 185 kcal 14g protéine 7g lipides 13g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1/4 trait (0g)
sel
1/4 trait (0g)
jus de citron vert
1/4 c. à café (1mL)
avocats
1/8 avocat(s) (25g)
pain
1 tranche (32g)
thon en conserve, égoutté
1/4 boîte (43g)
oignon, haché finement
1/8 petit (4g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
jus de citron vert
1/2 c. à café (3mL)
avocats
1/4 avocat(s) (50g)
pain
2 tranche (64g)
thon en conserve, égoutté
1/2 boîte (86g)
oignon, haché finement
1/8 petit (9g)

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 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s) - 228 kcal 20g protéine 12g lipides 4g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

avocats
1/4 avocat(s) (50g)
jus de citron vert
1/2 c. à café (3mL)
sel
1/2 trait (0g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
poivron
1/2 grand (82g)
oignon
1/8 petit (9g)
thon en conserve, égoutté
1/2 boîte (86g)

Pour les 2 repas :

avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron vert
1 c. à café (5mL)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)
poivron
1 grand (164g)
oignon
1/4 petit (18g)
thon en conserve, égoutté
1 boîte (172g)

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.

Cottage cheese et miel

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

Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 c. à s. (57g)
miel
1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

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

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

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt grec protéiné

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

Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Salade choux de Bruxelles et brocoli

146 kcal 4g protéine 10g lipides 8g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

amandes
3/4 c. à s., émincé (5g)
miel
1/4 c. à soupe (5g)
vinaigre de cidre de pomme
1/4 c. à soupe (0mL)
moutarde de Dijon
1/4 c. à soupe (4g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
parmesan
1/2 c. à café (1g)
brocoli, haché
1/2 tasse, haché (46g)
choux de Bruxelles, tranché
1/2 tasse, râpé (25g)

Pour les 2 repas :

amandes
1 1/2 c. à s., émincé (10g)
miel
1/2 c. à soupe (11g)
vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (0mL)
moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe (8g)
huile d'olive
1 c. à soupe (15mL)
parmesan
1 c. à café (2g)
brocoli, haché
1 tasse, haché (91g)
choux de Bruxelles, tranché
1 tasse, râpé (50g)

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, la moutarde de Dijon, le miel, le vinaigre de cidre et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Réservez.
2. Mélangez les choux de Bruxelles, le brocoli et les amandes dans un saladier. Saupoudrez de parmesan et arrosez de vinaigrette. Servez.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Saumon miel-moutarde

4 oz - 268 kcal 24g protéine 16g lipides 6g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

saumon
2/3 filet(s) (170 g chacun) (113g)
moutarde de Dijon
2/3 c. à soupe (10g)
miel
1/3 c. à soupe (7g)
huile d'olive
2/3 c. à café (3mL)
Ail, haché
1/3 gousse (1g)

Pour les 2 repas :

saumon
1 1/3 filet(s) (170 g chacun) (227g)
moutarde de Dijon
1 1/3 c. à soupe (20g)
miel
2/3 c. à soupe (14g)
huile d'olive
1 1/3 c. à café (7mL)
Ail, haché
2/3 gousse (2g)

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

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

Pour un seul repas :

blettes
1/4 lb (113g)
huile
1/4 c. à soupe (4mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

blettes
1/2 lb (227g)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)

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.

Dîner 2

Consommer les jour 3

Chou cavalier (collard) à l'ail

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

blettes
1/4 lb (113g)
huile
1/4 c. à soupe (4mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)

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.

Tempeh nature

4 oz - 295 kcal 24g protéine 15g lipides 8g glucides 8g fibres

Donne 4 oz portions

tempeh
4 oz (113g)
huile
2 c. à café (10mL)

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. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites 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.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

2 brochette(s) - 233 kcal 19g protéine 14g lipides 5g glucides 2g fibres

Donne 2 brochette(s) portions

beurre de cacahuète
2/3 c. à soupe (11g)
jus de citron vert
1/2 c. à soupe (7mL)
huile de sésame
1/3 c. à soupe (5mL)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
2 2/3 oz (76g)
broche(s)
2 brochette(s) (2g)
gingembre frais, râpé ou haché
1/3 pouce (2,5 cm) cube (2g)

1. Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites.\r\nFrottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les.\r\nFaites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur.\r\nPendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré.\r\nServez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

Salade tomate et avocat

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

oignon
1/2 c. à s., haché (8g)
jus de citron vert
1/2 c. à soupe (8mL)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (2mL)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
1/4 avocat(s) (50g)
tomates, coupé en dés
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

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

Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

3 oz saumon - 316 kcal 21g protéine 23g lipides 5g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

saumon
3 oz (85g)
lait de coco en conserve
1/8 boîte (56mL)
brocoli, détaillé en fleurettes
1/2 tige (76g)
gingembre frais, épluché et coupé en fines tranches
1/4 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

Pour les 2 repas :

saumon
6 oz (170g)
lait de coco en conserve
1/4 boîte (113mL)
brocoli, détaillé en fleurettes
1 tige (151g)
gingembre frais, épluché et coupé en fines tranches
1/2 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Graissez une plaque de cuisson et placez le saumon dessus, peau vers le bas. Assaisonnez le saumon d'une pincée de sel/poivre. Faites cuire 12 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit. Réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le lait de coco, les tranches de gingembre et les bouquets de brocoli et laissez mijoter à découvert environ 7 minutes.
3. Dressez le saumon et le brocoli. Servez.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Cabillaud rôti simple

4 oz - 148 kcal 20g protéine 8g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 4 oz portions

huile d'olive
1/2 c. à s. (8mL)
morue, crue
4 oz (113g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

Salade tomate et avocat

156 kcal 2g protéine 12g lipides 4g glucides 5g fibres

oignon
2 c. à c., haché (10g)
jus de citron vert
2/3 c. à soupe (10mL)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (3mL)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
1/3 avocat(s) (67g)
tomates, coupé en dés
1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (41g)

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.

Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal 48g protéine 1g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
eau
2 tasse(s) (474mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
eau
14 tasse(s) (3318mL)

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