

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien faible en glucides à 1100 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 1052 kcal ● 109g protéine (42%) ● 47g lipides (40%) ● 29g glucides (11%) ● 20g fibres (8%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 14g de lipides



Muffins aux œufs, brocoli et cheddar
2 muffins- 193 kcal

Déjeuner

370 kcal, 31g de protéines, 13g glucides nets, 15g de lipides



Brocoli
2 1/2 tasse(s)- 73 kcal



Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Dîner

330 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 2 1027 kcal ● 103g protéine (40%) ● 49g lipides (43%) ● 28g glucides (11%) ● 14g fibres (5%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 14g de lipides



Muffins aux œufs, brocoli et cheddar
2 muffins- 193 kcal

Déjeuner

325 kcal, 27g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



Pain pita
1/2 pita(s)- 39 kcal



Saumon au citron et à l'aneth
4 oz- 287 kcal

Dîner

345 kcal, 26g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



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



Salade de pois chiches facile
117 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 3

1083 kcal ● 98g protéine (36%) ● 53g lipides (44%) ● 35g glucides (13%) ● 19g fibres (7%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 14g de lipides



Muffins aux œufs, brocoli et cheddar
2 muffins- 193 kcal

Dîner

345 kcal, 26g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



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



Salade de pois chiches facile
117 kcal

Déjeuner

380 kcal, 21g de protéines, 15g glucides nets, 24g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive
181 kcal



Saumon miel-moutarde
3 oz- 201 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 4

1088 kcal ● 115g protéine (42%) ● 47g lipides (39%) ● 34g glucides (13%) ● 16g fibres (6%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 22g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)
129 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Dîner

350 kcal, 30g de protéines, 13g glucides nets, 18g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 tasse(s)- 70 kcal



Tilapia en croûte d'amandes
4 oz- 282 kcal

Déjeuner

375 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides



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



Tempeh façon buffalo avec tzatziki
314 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 5

1112 kcal ● 113g protéine (41%) ● 54g lipides (44%) ● 28g glucides (10%) ● 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 22g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)
129 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Dîner

375 kcal, 28g de protéines, 6g glucides nets, 25g de lipides



Salade de sardines simple
265 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Déjeuner

375 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides



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



Tempeh façon buffalo avec tzatziki
314 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 6

1067 kcal ● 98g protéine (37%) ● 56g lipides (47%) ● 32g glucides (12%) ● 10g fibres (4%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 12g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
203 kcal

Dîner

375 kcal, 28g de protéines, 6g glucides nets, 25g de lipides



Salade de sardines simple
265 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Déjeuner

325 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides



Chips de patate douce
10 chips- 77 kcal



Sandwich à la salade de thon
1/2 sandwich(s)- 248 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 7

1072 kcal

113g protéine (42%)

47g lipides (39%)

40g glucides (15%)

10g fibres (4%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 12g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
203 kcal

Déjeuner

325 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides



Chips de patate douce
10 chips- 77 kcal



Sandwich à la salade de thon
1/2 sandwich(s)- 248 kcal

Dîner

380 kcal, 42g de protéines, 14g glucides nets, 16g de lipides



Courgettes en spirale aux crevettes citron-ail
6 oz de crevettes- 307 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (346g)
- ☐ Brocoli surgelé
4 1/2 tasse (410g)
- ☐ oignon
1/2 petit (35g)
- ☐ poivron
2 grand (328g)
- ☐ persil frais
1 1/2 brins (2g)
- ☐ Haricots verts surgelés
1 2/3 tasse (202g)
- ☐ Ail
1 gousse (3g)
- ☐ céleri cru
1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
- ☐ courgette
1 1/2 moyen (294g)

Graisses et huiles

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

Autre

- ☐ saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)
- ☐ tzatziki
1/4 tasse(s) (56g)
- ☐ vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur
3 c. à soupe (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
- ☐ chips de patate douce
20 chips (28g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
3/4 livres (340g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte (224g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage cheddar
1/2 tasse, râpé (57g)
- ☐ œufs
10 grand (500g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
4 c. à c. (23g)
- ☐ lait entier
1 1/2 tasse(s) (360mL)

Boissons

- ☐ eau
2/3 gallon (2611mL)
- ☐ poudre de protéine
11 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (357g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
2 boîte (314g)
- ☐ saumon
1/2 livres (198g)
- ☐ tilapia, cru
1/4 lb (112g)
- ☐ sardines en conserve à l'huile
2 boîte (184g)
- ☐ crevettes crues
6 oz (170g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
1 c. à café (mL)
- ☐ avocats
1/2 avocat(s) (101g)
- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)
- ☐ bouillon de légumes
1/6 tasse(s) (mL)

Produits de boulangerie

Epices et herbes

- ☐ poivre noir
1 1/2 g (2g)
- ☐ sel
5 g (5g)
- ☐ vinaigre balsamique
5/8 fl oz (mL)
- ☐ aneth frais
1/3 c. à soupe, haché (1g)
- ☐ moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ romarin séché
1/2 c. à café (1g)

- ☐ pain pita
1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (14g)

- ☐ pain
2 tranche (64g)

Confiseries

- ☐ miel
1/4 c. à soupe (5g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
2 oz (54g)

Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage
1/8 tasse(s) (14g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Muffins aux œufs, brocoli et cheddar

2 muffins - 193 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Brocoli surgelé, cuit à la vapeur

1/3 tasse (30g)

huile d'olive

1/3 c. à café (mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

fromage cheddar

2 2/3 c. à s., râpé (19g)

œufs

1 1/3 grand (67g)

Pour les 3 repas :

Brocoli surgelé, cuit à la vapeur

1 tasse (91g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

fromage cheddar

1/2 tasse, râpé (57g)

œufs

4 grand (200g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Huiler les moules à muffins ou utiliser des caissettes.
3. Cuire le brocoli haché à la vapeur en le plaçant presque couvert dans un récipient au micro-ondes avec quelques cuillères à café d'eau pendant quelques minutes.
4. Dans un bol, battre les œufs avec le sel, le poivre et le brocoli.
5. Verser le mélange dans les moules à muffins et répartir le fromage sur le dessus.
6. Cuire au four environ 12 à 15 minutes jusqu'à cuisson complète.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

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

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits 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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal ● 15g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
œufs
2 grand (100g)
tomates
1/2 tasse, haché (90g)
romarin séché
1/4 c. à café (0g)
vinaigre balsamique
1 c. à café (mL)
eau
3 c. à soupe (45mL)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
œufs
4 grand (200g)
tomates
1 tasse, haché (180g)
romarin séché
1/2 c. à café (1g)
vinaigre balsamique
2 c. à café (mL)
eau
6 c. à soupe (91mL)
huile
1 c. à café (mL)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Brocoli

2 1/2 tasse(s) - 73 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé
2 1/2 tasse (228g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Tempeh nature

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



Donne 4 oz portions

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

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. \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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Pain pita

1/2 pita(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 pita(s) portions

pain pita
1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (14g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Saumon au citron et à l'aneth

4 oz - 287 kcal ● 26g protéine ● 20g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

aneth frais

1/3 c. à soupe, haché (1g)

jus de citron

1/3 c. à soupe (mL)

yaourt grec écrémé nature

4 c. à c. (23g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

saumon

4 oz (113g)

1. Préchauffez une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-vif.
2. Badigeonnez le saumon d'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre.
3. Faites cuire le saumon 4-5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.
4. Dans un petit bol, mélangez le yaourt grec, le jus de citron, l'aneth et une pincée de sel.
5. Servez le saumon grillé avec la sauce citron-aneth par-dessus.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

181 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

Haricots verts surgelés

1 2/3 tasse (202g)

sel

1 1/4 trait (1g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Saumon miel-moutarde

3 oz - 201 kcal ● 18g protéine ● 12g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

Ail, haché

1/4 gousse (1g)

huile d'olive

1/2 c. à café (mL)

miel

1/4 c. à soupe (5g)

moutarde de Dijon

1/2 c. à soupe (8g)

saumon

1/2 filet(s) (170 g chacun) (85g)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal ● 26g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tempeh, grossièrement haché
4 oz (113g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
tzatziki
1/8 tasse(s) (28g)
sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh, grossièrement haché
1/2 livres (227g)
huile
1 c. à soupe (mL)
tzatziki
1/4 tasse(s) (56g)
sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chips de patate douce

10 chips - 77 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chips de patate douce
10 chips (14g)

Pour les 2 repas :

chips de patate douce
20 chips (28g)

1. Servez les chips dans un bol et dégustez.

Sandwich à la salade de thon

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 19g protéine ● 13g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru, haché

1/4 tige, petite (12,5 cm de long)
(4g)

thon en conserve

2 1/2 oz (71g)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

mayonnaise

3/4 c. à soupe (mL)

pain

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

céleri cru, haché

1/2 tige, petite (12,5 cm de long)
(9g)

thon en conserve

5 oz (142g)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

mayonnaise

1 1/2 c. à soupe (mL)

pain

2 tranche (64g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Tomates rôties

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



Donne 1 tomate(s) portions

tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Donne 1 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Poivron farci à la salade de thon et avocat

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

thon en conserve, égoutté

1/2 boîte (86g)

oignon

1/8 petit (9g)

poivron

1/2 grand (82g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

sel

1/2 trait (0g)

jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

thon en conserve, égoutté

1 boîte (172g)

oignon

1/4 petit (18g)

poivron

1 grand (164g)

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

jus de citron vert

1 c. à café (mL)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

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.

Salade de pois chiches facile

117 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

persil frais, haché

3/4 brins (1g)

tomates, coupé en deux

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

oignon, coupé en fines tranches

1/8 petit (9g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/4 boîte (112g)

vinaigre de cidre de pomme

1/4 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

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)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s) - 70 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

huile d'olive

1 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Tilapia en croûte d'amandes

4 oz - 282 kcal ● 27g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Donne 4 oz portions

tilapia, cru

1/4 lb (112g)

amandes

2 2/3 c. à s., émincé (18g)

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

sel

2/3 trait (0g)

farine tout usage

1/8 tasse(s) (14g)

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 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade de sardines simple

265 kcal ● 24g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**vinaigrette achetée en magasin,
n'importe quelle saveur**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**sardines en conserve à l'huile,
égoutté**

1 boîte (92g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette achetée en magasin,
n'importe quelle saveur**

3 c. à soupe (mL)

**sardines en conserve à l'huile,
égoutté**

2 boîte (184g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

1. Déposez des sardines sur un lit de verdure. Arrosez de vinaigrette et servez.

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.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Courgettes en spirale aux crevettes citron-ail

6 oz de crevettes - 307 kcal ● 38g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Donne 6 oz de crevettes portions

courgette, spiralisé

1 1/2 moyen (294g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

bouillon de légumes

1/6 tasse(s) (mL)

Ail, coupé en dés

3/4 gousse (2g)

crevettes crues, décortiqué et déveiné

6 oz (170g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail et les crevettes en une seule couche et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Faites cuire 1-2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les crevettes soient bien cuites et roses. Retirez les crevettes et réservez.
2. Ajoutez le bouillon et le jus de citron dans la poêle et laissez mijoter 2-3 minutes. Ajoutez les courgettes en spirale et mélangez dans le bouillon. Faites cuire environ 1 minute jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées.
3. Remettez les crevettes et servez.

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)



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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

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

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

Pour les 7 repas :

eau

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

poudre de protéine

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(326g)

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