Plan alimentaire - Menu régime pescétarien faible en glucides à 1500 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

1483 kcal 156g protéine (42%) 68g lipides (41%) 48g glucides (13%) 14g fibres (4%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 21g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides

Chou kale sauté
61 kcal

Œufs brouillés riches en protéines
198 kcal

Collations

175 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

490 kcal, 71g de protéines, 19g glucides nets, 14g de lipides

Maïs
92 kcal

Tilapia cajun
12 oz- 396 kcal

Dîner

455 kcal, 27g de protéines, 20g glucides nets, 26g de lipides

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Poke bowl au saumon poêlé
394 kcal

Jour 2

1485 kcal 171g protéine (46%) 64g lipides (39%) 43g glucides (12%) 14g fibres (4%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 21g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides

Chou kale sauté
61 kcal

Œufs brouillés riches en protéines
198 kcal

Collations

175 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

490 kcal, 71g de protéines, 19g glucides nets, 14g de lipides

Maïs
92 kcal

Tilapia cajun
12 oz- 396 kcal

Dîner

455 kcal, 42g de protéines, 15g glucides nets, 23g de lipides

Cabillaud rôti simple
8 oz- 297 kcal

Carottes rôties
3 carotte(s)- 158 kcal

Jour 3

1461 kcal 106g protéine (29%) 88g lipides (54%) 34g glucides (9%) 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 21g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides

Chou kale sauté
61 kcal

Œufs brouillés riches en protéines
198 kcal

Collations

175 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

505 kcal, 28g de protéines, 16g glucides nets, 31g de lipides

Courgettes poêlées
208 kcal

Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Dîner

415 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides

Tofu nature
6 oz- 257 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail
159 kcal

Jour 4

1504 kcal 109g protéine (29%) 84g lipides (50%) 46g glucides (12%) 32g fibres (8%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 15g de protéines, 9g glucides nets, 15g de lipides

Kale et œufs
189 kcal

Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Collations

215 kcal, 22g de protéines, 12g glucides nets, 8g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Yaourt et concombre
132 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

505 kcal, 28g de protéines, 16g glucides nets, 31g de lipides

Courgettes poêlées
208 kcal

Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Dîner

415 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides

Tofu nature
6 oz- 257 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail
159 kcal

Jour 5

1443 kcal 122g protéine (34%) 78g lipides (48%) 40g glucides (11%) 24g fibres (7%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 15g de protéines, 9g glucides nets, 15g de lipides

Kale et œufs
189 kcal

Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Collations

215 kcal, 22g de protéines, 12g glucides nets, 8g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Yaourt et concombre
132 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

450 kcal, 34g de protéines, 13g glucides nets, 24g de lipides

Salade tomate et avocat
235 kcal

Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Cabillaud cajun
6 oz- 187 kcal

Dîner

410 kcal, 26g de protéines, 6g glucides nets, 30g de lipides

Saumon aux tomates et herbes
4 oz- 302 kcal

Pois mange-tout au beurre
107 kcal

Jour 6

1511 kcal 146g protéine (39%) 74g lipides (44%) 37g glucides (10%) 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 17g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides

Épinards sautés simples
100 kcal

Œufs brouillés crémeux
182 kcal

Déjeuner

450 kcal, 34g de protéines, 13g glucides nets, 24g de lipides

Salade tomate et avocat
235 kcal

Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Cabillaud cajun
6 oz- 187 kcal

Collations

220 kcal, 20g de protéines, 7g glucides nets, 11g de lipides

Graines de tournesol
90 kcal

Shake protéiné (lait)
129 kcal

Dîner

455 kcal, 51g de protéines, 12g glucides nets, 17g de lipides

Crevettes cajun au citron vert
6 2/3 oz- 179 kcal

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail
199 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Jour 7

1452 kcal 135g protéine (37%) 65g lipides (40%) 55g glucides (15%) 27g fibres (8%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 17g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides

Épinards sautés simples
100 kcal

Œufs brouillés crémeux
182 kcal

Collations

220 kcal, 20g de protéines, 7g glucides nets, 11g de lipides

Graines de tournesol
90 kcal

Shake protéiné (lait)
129 kcal

Déjeuner

390 kcal, 23g de protéines, 30g glucides nets, 15g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
136 kcal

Galette de burger végétarien
2 galette- 254 kcal

Dîner

455 kcal, 51g de protéines, 12g glucides nets, 17g de lipides

Crevettes cajun au citron vert
6 2/3 oz- 179 kcal

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail
199 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Liste de courses

Fruits et jus de fruits

- [ ] pamplemousse
  1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)
- [ ] jus de citron vert
  1 fl oz (33mL)
- [ ] avocats
  1 1/4 avocat(s) (251g)
- [ ] framboises
  3 1/2 tasse (431g)
- [ ] jus de citron
  1/3 c. à soupe (5mL)
- [ ] limes
  5/6 fruit (5 cm diam.) (56g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  5 oz (149mL)
- [ ] huile d'olive
  3 oz (95mL)
- [ ] vinaigrette
  3 c. à soupe (45mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] saumon
  1/2 livres (227g)
- [ ] tilapia, cru
  1 1/2 lb (672g)
- [ ] morue, crue
  1 1/4 livres (567g)
- [ ] crevettes crues
  5/6 lb (378g)

Autre

- [ ] sauce teriyaki
  1 c. à soupe (15mL)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  3 tasse (90g)
- [ ] galette de burger végétale
  2 galette (142g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] carottes
  6 moyen (369g)
- [ ] concombre
  1 1/4 concombre (21 cm) (376g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  4 tasse, haché (160g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] œufs
  20 grand (1000g)
- [ ] cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
  3/4 tasse (170g)
- [ ] fromage en ficelle
  2 bâtonnet (56g)
- [ ] yaourt grec faible en gras
  1 tasse (280g)
- [ ] beurre
  4 c. à café (18g)
- [ ] lait entier
  2 tasse(s) (511mL)

Boissons

- [ ] poudre de protéine
  8 boules (1/3 tasse chacun) (248g)
- [ ] eau
  7 tasse(s) (1659mL)

Épices et herbes

- [ ] assaisonnement cajun
  3/4 oz (21g)
- [ ] poivre noir
  11 g (11g)
- [ ] origan séché
  1 1/2 c. à café, moulu (3g)
- [ ] poudre d'ail
  1 3/4 c. à café (5g)
- [ ] sel
  3/4 oz (18g)
- [ ] thym séché
  1/6 c. à café, moulu (0g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] tempeh
  1/2 livres (227g)
- [ ] tofu ferme
  3/4 livres (340g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] graines de tournesol décortiquées
  1 oz (28g)

- [ ] Grains de maïs surgelés
  1 1/3 tasse (181g)
- [ ] courgette
  2 1/2 moyen (490g)
- [ ] blettes
  2 1/4 lb (1021g)
- [ ] Ail
  7 3/4 gousse(s) (23g)
- [ ] oignon
  1/3 moyen (6,5 cm diam.) (33g)
- [ ] tomates
  1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (154g)
- [ ] Pois mange-tout surgelés
  2/3 tasse (96g)
- [ ] épinards frais
  8 tasse(s) (240g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Chou kale sauté

61 kcal 1g protéine 5g lipides 3g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
huile
1 c. à café (5mL)

Pour les 3 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
3 tasse, haché (120g)
huile
3 c. à café (15mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

Œufs brouillés riches en protéines

198 kcal 20g protéine 12g lipides 2g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
huile
1/2 c. à café (3mL)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 c. à s. (57g)

Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)
huile
1 1/2 c. à café (8mL)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3/4 tasse (170g)

1. Battez ensemble les œufs et le cottage cheese dans un petit bol avec une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-doux et versez les œufs.
3. Quand les œufs commencent à prendre, brouillez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Kale et œufs

189 kcal 13g protéine 14g lipides 2g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (5mL)
œufs
2 grand (100g)
feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)
sel
1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (10mL)
œufs
4 grand (200g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
sel
2 trait (1g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal 2g protéine 1g lipides 7g glucides 8g fibres

Pour un seul repas :

framboises
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

framboises
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Épinards sautés simples

100 kcal 4g protéine 7g lipides 2g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
Ail, coupé en dés
1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
huile d'olive
1 c. à soupe (15mL)
épinards frais
8 tasse(s) (240g)
Ail, coupé en dés
1 gousse (3g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Œufs brouillés crémeux

182 kcal 13g protéine 14g lipides 2g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
beurre
1 c. à café (5g)
lait entier
1/8 tasse(s) (15mL)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
beurre
2 c. à café (9g)
lait entier
1/8 tasse(s) (30mL)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Maïs

92 kcal 3g protéine 1g lipides 17g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

Grains de maïs surgelés
2/3 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

Grains de maïs surgelés
1 1/3 tasse (181g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Tilapia cajun

12 oz - 396 kcal 68g protéine 13g lipides 2g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

assaisonnement cajun
1/2 c. à soupe (3g)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)
tilapia, cru
3/4 lb (336g)

Pour les 2 repas :

assaisonnement cajun
1 c. à soupe (7g)
huile
1 c. à soupe (15mL)
tilapia, cru
1 1/2 lb (672g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Graissez un plat de cuisson de 23x33 cm.
2. Placez les filets de tilapia au fond du plat et badigeonnez les deux faces avec l'huile et l'assaisonnement cajun.
3. Couvrez le plat et faites cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Courgettes poêlées

208 kcal 4g protéine 16g lipides 8g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

courgette
1 1/4 moyen (245g)
poivre noir
5/8 c. à soupe, moulu (4g)
origan séché
5/8 c. à café, moulu (1g)
poudre d'ail
5/8 c. à café (2g)
sel
5/8 c. à café (4g)
huile d'olive
1 1/4 c. à soupe (19mL)

Pour les 2 repas :

courgette
2 1/2 moyen (490g)
poivre noir
1 1/4 c. à soupe, moulu (9g)
origan séché
1 1/4 c. à café, moulu (2g)
poudre d'ail
1 1/4 c. à café (4g)
sel
1 1/4 c. à café (8g)
huile d'olive
2 1/2 c. à soupe (38mL)

1. Coupez la courgette dans le sens de la longueur en quatre ou cinq filets.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et les assaisonnements.
3. Badigeonnez les tranches de courgette sur toutes les faces avec le mélange d'huile.
4. Placez les courgettes dans une poêle chaude pendant 2-3 minutes d'un côté. Puis retournez et faites cuire une minute supplémentaire de l'autre côté.
5. Servez.

Tempeh nature

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

tempeh
1/2 livres (227g)
huile
4 c. à café (20mL)

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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade tomate et avocat

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

oignon
2 c. à s., haché (30g)
jus de citron vert
2 c. à soupe (30mL)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1 avocat(s) (201g)
tomates, coupé en dés
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

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.

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal 1g protéine 0g lipides 4g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

carottes
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

carottes
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Cabillaud cajun

6 oz - 187 kcal 31g protéine 6g lipides 2g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

morue, crue
6 oz (170g)
assaisonnement cajun
2 c. à café (5g)
huile
1 c. à café (5mL)

Pour les 2 repas :

morue, crue
3/4 livres (340g)
assaisonnement cajun
4 c. à café (9g)
huile
2 c. à café (10mL)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Déjeuner 4

Consommer les jour 7

Salade simple de jeunes pousses

136 kcal 3g protéine 9g lipides 8g glucides 2g fibres

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette
3 c. à soupe (45mL)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal 20g protéine 6g lipides 22g glucides 8g fibres

Donne 2 galette portions

galette de burger végétale
2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

Collations 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal 1g protéine 0g lipides 3g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

framboises
1/2 tasse (62g)

Pour les 3 repas :

framboises
1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

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 3 repas :

œufs
6 grand (300g)

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.

Collations 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal 7g protéine 6g lipides 2g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Yaourt et concombre

132 kcal 15g protéine 3g lipides 11g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

concombre
1/2 concombre (21 cm) (151g)
yaourt grec faible en gras
1/2 tasse (140g)

Pour les 2 repas :

concombre
1 concombre (21 cm) (301g)
yaourt grec faible en gras
1 tasse (280g)

1. Trancher le concombre et le tremper dans le yaourt.

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Graines de tournesol

90 kcal 4g protéine 7g lipides 1g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

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

Shake protéiné (lait)

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

Pour un seul repas :

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)
poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 2g fibres

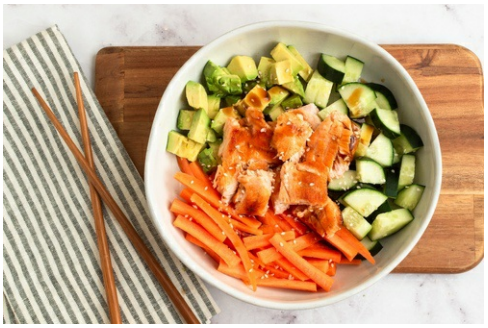
Donne 1/2 pamplemousse portions

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

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)

Poke bowl au saumon poêlé

394 kcal 26g protéine 26g lipides 9g glucides 5g fibres



huile
1/4 c. à soupe (4mL)
saumon
1/4 lb (113g)
sauce teriyaki
1 c. à soupe (15mL)
jus de citron vert
1/2 c. à café (3mL)
carottes, coupé en fines tranches
1/2 moyen (31g)
avocats, coupé en cubes
1/4 avocat(s) (50g)
concombre, coupé en cubes
1/4 concombre (21 cm) (75g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Assaisonner le saumon de sel et de poivre selon le goût.
3. Placer le saumon, côté peau vers le haut, dans la poêle. Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré d'un côté, environ 4 minutes. Retourner le saumon avec une spatule et cuire jusqu'à ce qu'il soit ferme au toucher et que la peau soit croustillante si désiré, environ 3 minutes de plus. Retirer du feu et couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Mettre de côté.
4. Assembler le bowl en disposant avocat, concombre, carottes et saumon puis arroser de jus de citron vert et de sauce teriyaki. Servir.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Cabillaud rôti simple

8 oz - 297 kcal 40g protéine 15g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 8 oz portions

huile d'olive
1 c. à s. (15mL)
morue, crue
1/2 livres (227g)

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.

Carottes rôties

3 carotte(s) - 158 kcal 2g protéine 8g lipides 15g glucides 6g fibres

Donne 3 carotte(s) portions

huile
1/2 c. à soupe (8mL)
carottes, tranché
3 grand (216g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Tofu nature

6 oz - 257 kcal 13g protéine 21g lipides 4g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

huile
3 c. à café (15mL)
tofu ferme
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

huile
6 c. à café (30mL)
tofu ferme
3/4 livres (340g)

1. Coupez le tofu 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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal 7g protéine 8g lipides 5g glucides 9g fibres

Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

blettes
1 lb (454g)
huile
1 c. à soupe (15mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
Ail, haché
3 gousse(s) (9g)

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 4

Consommer les jour 5

Saumon aux tomates et herbes

4 oz - 302 kcal 24g protéine 22g lipides 2g glucides 1g fibres

Donne 4 oz portions

huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
sel
2/3 trait (0g)
poivre noir
1 1/3 trait (0g)
jus de citron
1/3 c. à soupe (5mL)
origan séché
1/6 c. à café, moulu (0g)
thym séché
1/6 c. à café, moulu (0g)
saumon
2/3 filet(s) (170 g chacun) (113g)
oignon
1/3 c. à soupe, haché (3g)
tomates, haché
1/2 tomate prune (31g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Arrosez le saumon avec le tiers de l'huile d'olive, salez et poivrez.
3. Mélangez les tomates, les échalotes, le reste de l'huile d'olive, le jus de citron, l'origan, le thym, le sel et le poivre dans un bol moyen.
4. Placez chaque filet de saumon, côté huilé vers le bas, sur sa propre feuille de papier aluminium.
5. Versez la préparation tomate sur le saumon. Repliez les bords du papier aluminium sur le poisson et la préparation pour couvrir complètement ; scellez les papillotes.
6. Placez les papillotes sur une grande plaque de cuisson solide.
7. Enfournez jusqu'à ce que le saumon soit juste cuit, environ 25 minutes. À l'aide d'une grande spatule métallique, transférez les papillotes dans les assiettes et servez.

Pois mange-tout au beurre

107 kcal 3g protéine 8g lipides 4g glucides 3g fibres

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
beurre
2 c. à café (9g)
Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Crevettes cajun au citron vert

6 2/3 oz - 179 kcal 38g protéine 3g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

assaisonnement cajun
3/8 c. à soupe (3g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (6mL)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
3/8 lb (189g)
limes, pressé
3/8 fruit (5 cm diam.) (28g)

Pour les 2 repas :

assaisonnement cajun
5/6 c. à soupe (6g)
huile d'olive
5/6 c. à soupe (13mL)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
5/6 lb (378g)
limes, pressé
5/6 fruit (5 cm diam.) (56g)

1. Mélangez l'assaisonnement cajun, le jus de citron vert et l'huile dans un sac plastique refermable. Ajoutez les crevettes, enrobez-les de marinade, chassez l'air et fermez le sac. Faites mariner au réfrigérateur pendant 20 minutes.
2. Sortez les crevettes de la marinade et égouttez l'excès. Jetez la marinade restante.
3. Cuisez les crevettes au grill ou à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient d'un rose vif à l'extérieur et opaques à l'intérieur, environ 2–3 minutes par côté.
4. Servez.

Lait

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

Pour un seul repas :

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

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

Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal 9g protéine 11g lipides 6g glucides 12g fibres

Pour un seul repas :

blettes
5/8 lb (284g)
huile
5/8 c. à soupe (9mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

blettes
1 1/4 lb (567g)
huile
1 1/4 c. à soupe (19mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
Ail, haché
3 3/4 gousse(s) (11g)

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.

Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 dose - 109 kcal 24g protéine 1g lipides 1g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
eau
1 tasse(s) (237mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)
eau
7 tasse(s) (1659mL)

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