# Plan alimentaire - Menu régime pescétarien faible en glucides à 1600 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

1578 kcal 112g protéine (28%) 93g lipides (53%) 56g glucides (14%) 18g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 20g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Kale et œufs
189 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 34g de protéines, 24g glucides nets, 32g de lipides

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Chaudrée de palourdes
1/2 boîte(s)- 182 kcal

### Collations

190 kcal, 9g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides

Graines de tournesol
90 kcal

Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Dîner

465 kcal, 25g de protéines, 19g glucides nets, 29g de lipides

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

Salade simple de jeunes pousses
237 kcal

### Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

## Jour 2

1553 kcal 107g protéine (28%) 92g lipides (53%) 59g glucides (15%) 15g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 20g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Kale et œufs
189 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 34g de protéines, 24g glucides nets, 32g de lipides

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Chaudrée de palourdes
1/2 boîte(s)- 182 kcal

### Collations

190 kcal, 9g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides

Graines de tournesol
90 kcal

Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Dîner

440 kcal, 20g de protéines, 22g glucides nets, 28g de lipides

Patates douces rôties au romarin
158 kcal

Poivrons cuits
3/4 poivron(s)- 90 kcal

Saumon simple
3 oz- 192 kcal

### Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

---

## Jour 3

1630 kcal 134g protéine (33%) 98g lipides (54%) 42g glucides (10%) 12g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 20g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Kale et œufs
189 kcal

### Déjeuner

525 kcal, 43g de protéines, 22g glucides nets, 27g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
102 kcal

Tilapia en croûte d'amandes
6 oz- 424 kcal

### Collations

190 kcal, 9g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides

Graines de tournesol
90 kcal

Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Dîner

535 kcal, 38g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides

Saumon aux tomates et herbes
6 oz- 453 kcal

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
82 kcal

### Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

## Jour 4

1546 kcal 126g protéine (33%) 84g lipides (49%) 51g glucides (13%) 21g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides

Fraises
1 tasse(s)- 52 kcal

Omelette aux légumes en bocal
1 bocal(x)- 155 kcal

### Collations

170 kcal, 7g de protéines, 10g glucides nets, 8g de lipides

Bâtonnets de poivron et houmous
170 kcal

### Déjeuner

525 kcal, 43g de protéines, 22g glucides nets, 27g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
102 kcal

Tilapia en croûte d'amandes
6 oz- 424 kcal

### Dîner

535 kcal, 38g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides

Saumon aux tomates et herbes
6 oz- 453 kcal

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
82 kcal

### Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

---

## Jour 5

1614 kcal 127g protéine (32%) 89g lipides (50%) 48g glucides (12%) 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides

Fraises
1 tasse(s)- 52 kcal

Omelette aux légumes en bocal
1 bocal(x)- 155 kcal

### Collations

170 kcal, 7g de protéines, 10g glucides nets, 8g de lipides

Bâtonnets de poivron et houmous
170 kcal

### Déjeuner

540 kcal, 33g de protéines, 8g glucides nets, 39g de lipides

Amandes rôties
1/3 tasse(s)- 277 kcal

Salade de sardines simple
265 kcal

### Dîner

585 kcal, 48g de protéines, 18g glucides nets, 32g de lipides

Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Salade de thon à l'avocat
436 kcal

### Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

---

## Jour 6

1582 kcal 127g protéine (32%) 85g lipides (49%) 47g glucides (12%) 29g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 11g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
101 kcal

### Déjeuner

515 kcal, 32g de protéines, 18g glucides nets, 31g de lipides

Saumon miel-moutarde
4 oz- 268 kcal

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
245 kcal

### Collations

175 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 6g de lipides

Bouchées concombre-thon
173 kcal

### Dîner

575 kcal, 35g de protéines, 19g glucides nets, 33g de lipides

Crack slaw au tempeh
422 kcal

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

### Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

---

## Jour 7

1582 kcal 127g protéine (32%) 85g lipides (49%) 47g glucides (12%) 29g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 11g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
101 kcal

### Déjeuner

515 kcal, 32g de protéines, 18g glucides nets, 31g de lipides

Saumon miel-moutarde
4 oz- 268 kcal

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
245 kcal

### Collations

175 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 6g de lipides

Bouchées concombre-thon
173 kcal

### Dîner

575 kcal, 35g de protéines, 19g glucides nets, 33g de lipides

Crack slaw au tempeh
422 kcal

Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 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

- [ ] avocats
  3/4 avocat(s) (151g)
- [ ] jus de citron vert
  1 1/2 c. à café (8mL)
- [ ] jus de citron
  1 c. à soupe (15mL)
- [ ] fraises
  2 tasse, entière (288g)

## Épices et herbes

- [ ] sel
  1/4 oz (7g)
- [ ] poivre noir
  1 1/2 g (2g)
- [ ] romarin séché
  1 g (1g)
- [ ] origan séché
  1/2 c. à café, moulu (1g)
- [ ] thym séché
  1/2 c. à café, moulu (1g)
- [ ] vinaigre balsamique
  1 c. à café (5mL)
- [ ] moutarde de Dijon
  1 1/3 c. à soupe (20g)

## Légumes et produits à base de légumes

- [ ] poivron
  3 grand (517g)
- [ ] oignon
  2/3 moyen (6,5 cm diam.) (71g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  2 1/2 tasse, haché (100g)
- [ ] patates douces
  1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
- [ ] tomates
  2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (228g)
- [ ] Pois mange-tout surgelés
  5 1/3 tasse (768g)
- [ ] concombre
  3/4 concombre (21 cm) (226g)
- [ ] Ail
  2 2/3 gousse (8g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] thon en conserve
  2 3/4 boîte (480g)

## Autre

- [ ] mélange de jeunes pousses
  12 1/4 tasse (368g)
- [ ] Yaourt grec protéiné, aromatisé
  2 contenant (300g)
- [ ] vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur
  1 1/2 c. à soupe (23mL)
- [ ] mélange pour coleslaw
  4 tasse (360g)

## Graisses et huiles

- [ ] vinaigrette
  9 3/4 c. à soupe (146mL)
- [ ] huile
  9 1/2 c. à café (48mL)
- [ ] huile d'olive
  3 oz (92mL)

## Produits laitiers et œufs

- [ ] fromage en ficelle
  3 bâtonnet (84g)
- [ ] œufs
  12 grand (600g)
- [ ] lait entier
  3 tasse(s) (720mL)

## Boissons

- [ ] poudre de protéine
  7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)
- [ ] eau
  1/2 gallon (1728mL)

## Produits à base de noix et de graines

- [ ] amandes
  1/2 livres (206g)
- [ ] graines de tournesol décortiquées
  2 1/3 oz (67g)

## Soupes, sauces et jus

- [ ] chowder de palourdes en conserve
  1 boîte (525 g) (519g)
- [ ] sauce piquante
  2 c. à café (10mL)

## Céréales et pâtes

- [ ] saumon
  1 1/2 livres (652g)
- [ ] tilapia, cru
  3/4 lb (336g)
- [ ] sardines en conserve à l'huile
  1 boîte (92g)

- [ ] farine tout usage
  1/3 tasse(s) (42g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] houmous
  2/3 tasse (162g)
- [ ] tempeh
  1/2 livres (227g)
- [ ] cacahuètes rôties
  1/3 tasse (49g)

### Confiseries

- [ ] miel
  2/3 c. à soupe (14g)

# Recettes

## Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

**fromage en ficelle**
3 bâtonnet (84g)

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

### 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 3 repas :

**huile**
3 c. à café (15mL)
**œufs**
6 grand (300g)
**feuilles de chou frisé (kale)**
1 1/2 tasse, haché (60g)
**sel**
3 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.

# Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

## 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.

## Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal 13g protéine 10g lipides 3g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

**œufs**
2 grand (100g)
**poivron, haché**
1/2 petit (37g)
**oignon, coupé en dés**
1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

**œufs**
4 grand (200g)
**poivron, haché**
1 petit (74g)
**oignon, coupé en dés**
1/2 petit (35g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

# 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.

## Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

101 kcal 7g protéine 6g lipides 3g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

**huile**
1/4 c. à café (1mL)
**eau**
1 1/2 c. à soupe (23mL)
**vinaigre balsamique**
1/2 c. à café (3mL)
**romarin séché**
1/8 c. à café (0g)
**tomates**
4 c. à s., haché (45g)
**œufs**
1 grand (50g)
**feuilles de chou frisé (kale)**
1/2 tasse, haché (20g)

Pour les 2 repas :

**huile**
1/2 c. à café (3mL)
**eau**
3 c. à soupe (45mL)
**vinaigre balsamique**
1 c. à café (5mL)
**romarin séché**
1/4 c. à café (0g)
**tomates**
1/2 tasse, haché (90g)
**œufs**
2 grand (100g)
**feuilles de chou frisé (kale)**
1 tasse, haché (40g)

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 et jour 2

### 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.

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal 8g protéine 18g lipides 3g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

**amandes**
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

**amandes**
1/2 tasse, entière (72g)

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

### Chaudrée de palourdes

1/2 boîte(s) - 182 kcal 6g protéine 11g lipides 13g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

**chowder de palourdes en conserve**
1/2 boîte (525 g) (260g)

Pour les 2 repas :

**chowder de palourdes en conserve**
1 boîte (525 g) (519g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal 2g protéine 7g lipides 6g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**
2 1/4 tasse (68g)
**vinaigrette**
2 1/4 c. à soupe (34mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**
4 1/2 tasse (135g)
**vinaigrette**
4 1/2 c. à soupe (68mL)

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

### Tilapia en croûte d'amandes

6 oz - 424 kcal 41g protéine 20g lipides 16g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

**amandes**
4 c. à s., émincé (27g)
**tilapia, cru**
3/8 lb (168g)
**farine tout usage**
1/6 tasse(s) (21g)
**sel**
1 trait (0g)
**huile d'olive**
1/2 c. à soupe (8mL)

Pour les 2 repas :

**amandes**
1/2 tasse, émincé (54g)
**tilapia, cru**
3/4 lb (336g)
**farine tout usage**
1/3 tasse(s) (42g)
**sel**
2 trait (1g)
**huile d'olive**
1 c. à soupe (15mL)

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.

# Déjeuner 3

Consommer les jour 5

## Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal 10g protéine 22g lipides 4g glucides 6g fibres

Donne 1/3 tasse(s) portions

**amandes**
5 c. à s., entière (45g)

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

## Salade de sardines simple

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

**mélange de jeunes pousses**
1 1/2 tasse (45g)
**vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur**
1 1/2 c. à soupe (23mL)
**sardines en conserve à l'huile, égoutté**
1 boîte (92g)

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

## Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

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

245 kcal 8g protéine 14g lipides 12g glucides 9g fibres

Pour un seul repas :

**poivre noir**
1 1/2 trait (0g)
**sel**
1 1/2 trait (1g)
**Pois mange-tout surgelés**
2 tasse (288g)
**huile d'olive**
3 c. à café (15mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**
3 trait (0g)
**sel**
3 trait (1g)
**Pois mange-tout surgelés**
4 tasse (576g)
**huile d'olive**
6 c. à café (30mL)

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

### 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 3 repas :

**graines de tournesol décortiquées**
1 1/2 oz (43g)

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

### Lait

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**lait entier**
2 tasse(s) (480mL)

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

## Collations 2

Consommer les jour 4 et jour 5

### Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal 7g protéine 8g lipides 10g glucides 7g fibres

Pour un seul repas :

**houmous**
1/3 tasse (81g)
**poivron**
1 moyen (119g)

Pour les 2 repas :

**houmous**
2/3 tasse (162g)
**poivron**
2 moyen (238g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

## Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bouchées concombre-thon

173 kcal 25g protéine 6g lipides 4g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

**thon en conserve**
1 1/2 sachet (111g)
**concombre, tranché**
3/8 concombre (21 cm) (113g)

Pour les 2 repas :

**thon en conserve**
3 sachet (222g)
**concombre, tranché**
3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

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

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

Donne 1 demi poivron(s) portions

**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)

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 simple de jeunes pousses

237 kcal 5g protéine 16g lipides 15g glucides 4g fibres

**mélange de jeunes pousses**
5 1/4 tasse (158g)
**vinaigrette**
5 1/4 c. à soupe (79mL)

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

## Dîner 2

Consommer les jour 2

### Patates douces rôties au romarin

158 kcal 2g protéine 7g lipides 18g glucides 4g fibres

**huile d'olive**
1/2 c. à soupe (8mL)
**sel**
1/4 c. à café (2g)
**poivre noir**
1/4 c. à café, moulu (1g)
**romarin séché**
1/4 c. à soupe (1g)
**patates douces, coupé en cubes de 1\"**
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

### Poivrons cuits

3/4 poivron(s) - 90 kcal 1g protéine 7g lipides 4g glucides 2g fibres

Donne 3/4 poivron(s) portions

**huile**
1 1/2 c. à café (8mL)
**poivron, épépiné et coupé en lanières**
3/4 grand (123g)

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.

### Saumon simple

3 oz - 192 kcal 17g protéine 14g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 3 oz portions

**saumon**
3 oz (85g)
**huile**
1/2 c. à café (3mL)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Servez.

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Saumon aux tomates et herbes

6 oz - 453 kcal 35g protéine 33g lipides 3g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

**huile d'olive**
3/4 c. à soupe (11mL)
**sel**
1 trait (0g)
**poivre noir**
2 trait (0g)
**jus de citron**
1/2 c. à soupe (8mL)
**origan séché**
1/4 c. à café, moulu (0g)
**thym séché**
1/4 c. à café, moulu (0g)
**saumon**
1 filet(s) (170 g chacun) (170g)
**oignon**
1/2 c. à soupe, haché (5g)
**tomates, haché**
3/4 tomate prune (47g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**
1 1/2 c. à soupe (23mL)
**sel**
2 trait (1g)
**poivre noir**
4 trait (0g)
**jus de citron**
1 c. à soupe (15mL)
**origan séché**
1/2 c. à café, moulu (1g)
**thym séché**
1/2 c. à café, moulu (1g)
**saumon**
2 filet(s) (170 g chacun) (340g)
**oignon**
1 c. à soupe, haché (10g)
**tomates, haché**
1 1/2 tomate prune (93g)

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 arrosés d'huile d'olive

82 kcal 3g protéine 5g lipides 4g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

**poivre noir**
1/2 trait (0g)
**sel**
1/2 trait (0g)
**Pois mange-tout surgelés**
2/3 tasse (96g)
**huile d'olive**
1 c. à café (5mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**
1 trait (0g)
**sel**
1 trait (0g)
**Pois mange-tout surgelés**
1 1/3 tasse (192g)
**huile d'olive**
2 c. à café (10mL)

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

# Dîner 4

Consommer les jour 5

## Lait

1 tasse(s) - 149 kcal 8g protéine 8g lipides 12g glucides 0g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

**lait entier**
1 tasse(s) (240mL)

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

## Salade de thon à l'avocat

436 kcal 41g protéine 24g lipides 6g glucides 8g fibres

**avocats**
1/2 avocat(s) (101g)
**jus de citron vert**
1 c. à café (5mL)
**sel**
1 trait (0g)
**poivre noir**
1 trait (0g)
**mélange de jeunes pousses**
1 tasse (30g)
**thon en conserve**
1 boîte (172g)
**tomates**
4 c. à s., haché (45g)
**oignon, haché finement**
1/4 petit (18g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Crack slaw au tempeh

422 kcal 29g protéine 21g lipides 16g glucides 13g fibres

Pour un seul repas :

**mélange pour coleslaw**
2 tasse (180g)
**sauce piquante**
1 c. à café (5mL)
**graines de tournesol décortiquées**
1 c. à soupe (12g)
**huile**
2 c. à café (10mL)
**tempeh, coupé en dés**
4 oz (113g)
**Ail, haché**
1 gousse (3g)

Pour les 2 repas :

**mélange pour coleslaw**
4 tasse (360g)
**sauce piquante**
2 c. à café (10mL)
**graines de tournesol décortiquées**
2 c. à soupe (24g)
**huile**
4 c. à café (20mL)
**tempeh, coupé en dés**
1/2 livres (227g)
**Ail, haché**
2 gousse (6g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

### 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.

## 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.