

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien faible en glucides de 2000 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

1941 kcal ● 167g protéine (34%) ● 102g lipides (47%) ● 61g glucides (13%) ● 28g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 23g de lipides



Œufs brouillés au pesto

3 œuf(s)- 297 kcal

### Déjeuner

605 kcal, 41g de protéines, 20g glucides nets, 32g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

163 kcal



Tempeh nature

6 oz- 443 kcal

### Collations

260 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 22g de lipides



Chips de fromage et guacamole

6 chips- 261 kcal

### Dîner

615 kcal, 59g de protéines, 35g glucides nets, 24g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Pain pita

1 pita(s)- 78 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

1947 kcal ● 169g protéine (35%) ● 108g lipides (50%) ● 61g glucides (12%) ● 15g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 23g de lipides



Œufs brouillés au pesto

3 œuf(s)- 297 kcal

### Déjeuner

610 kcal, 43g de protéines, 19g glucides nets, 38g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

### Collations

260 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 22g de lipides



Chips de fromage et guacamole

6 chips- 261 kcal

### Dîner

615 kcal, 59g de protéines, 35g glucides nets, 24g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Pain pita

1 pita(s)- 78 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

1945 kcal ● 139g protéine (29%) ● 126g lipides (59%) ● 53g glucides (11%) ● 10g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 23g de lipides



Œufs brouillés au pesto

3 œuf(s)- 297 kcal

### Déjeuner

610 kcal, 43g de protéines, 19g glucides nets, 38g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

### Collations

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

### Dîner

670 kcal, 30g de protéines, 18g glucides nets, 53g de lipides



Saint-jacques à l'ail crémeuses

630 kcal



Pain pita

1/2 pita(s)- 39 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

1992 kcal ● 147g protéine (30%) ● 129g lipides (58%) ● 50g glucides (10%) ● 12g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 15g de protéines, 14g glucides nets, 20g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Bol œuf dur et avocat

160 kcal

### Collations

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

645 kcal, 56g de protéines, 5g glucides nets, 43g de lipides



Saumon au pesto au four

9 oz- 606 kcal



Pois mange-tout

41 kcal

### Dîner

670 kcal, 30g de protéines, 18g glucides nets, 53g de lipides



Saint-jacques à l'ail crémeuses

630 kcal



Pain pita

1/2 pita(s)- 39 kcal

## Day 5

1956 kcal ● 137g protéine (28%) ● 121g lipides (55%) ● 53g glucides (11%) ● 28g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 15g de protéines, 14g glucides nets, 20g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Bol œuf dur et avocat

160 kcal

### Collations

245 kcal, 20g de protéines, 4g glucides nets, 15g de lipides



Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

650 kcal, 25g de protéines, 12g glucides nets, 54g de lipides



Coupes de laitue au tofu taïwanais

14 coupes de laitue- 650 kcal

### Dîner

590 kcal, 41g de protéines, 22g glucides nets, 31g de lipides



Poivrons cuits

1 poivron(s)- 120 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

471 kcal

## Day 6

1948 kcal ● 146g protéine (30%) ● 101g lipides (46%) ● 69g glucides (14%) ● 46g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 11g de protéines, 8g glucides nets, 18g de lipides



Parfait yaourt chia  
167 kcal



Amandes rôties  
1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Collations

245 kcal, 20g de protéines, 4g glucides nets, 15g de lipides



Mûres  
1/2 tasse(s)- 35 kcal



Œufs bouillis  
3 œuf(s)- 208 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

675 kcal, 39g de protéines, 33g glucides nets, 36g de lipides



Cacahuètes rôties  
3/8 tasse(s)- 345 kcal



Wrap de laitue au tempeh barbecue  
4 wrap(s) de laitue- 329 kcal

### Dîner

590 kcal, 41g de protéines, 22g glucides nets, 31g de lipides



Poivrons cuits  
1 poivron(s)- 120 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki  
471 kcal

## Day 7

1956 kcal ● 151g protéine (31%) ● 104g lipides (48%) ● 71g glucides (14%) ● 34g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 11g de protéines, 8g glucides nets, 18g de lipides



Parfait yaourt chia  
167 kcal



Amandes rôties  
1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Collations

245 kcal, 20g de protéines, 4g glucides nets, 15g de lipides



Mûres  
1/2 tasse(s)- 35 kcal



Œufs bouillis  
3 œuf(s)- 208 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

675 kcal, 39g de protéines, 33g glucides nets, 36g de lipides



Cacahuètes rôties  
3/8 tasse(s)- 345 kcal



Wrap de laitue au tempeh barbecue  
4 wrap(s) de laitue- 329 kcal

### Dîner

600 kcal, 46g de protéines, 24g glucides nets, 34g de lipides



Saumon miel-moutarde  
7 1/2 oz- 502 kcal



Frites au four  
97 kcal

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto  
6 c. à soupe (96g)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
6 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce barbecue  
4 c. à soupe (68g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
20 grand (1000g)
- ☐ fromage  
3/4 tasse, râpé (84g)
- ☐ mozzarella fraîche  
4 oz (113g)
- ☐ crème épaisse  
3/4 tasse (mL)
- ☐ beurre  
1 1/2 c. à soupe (21g)
- ☐ lait entier  
2 1/2 tasse(s) (614mL)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
1/8 tasse (31g)

## Autre

- ☐ saucisse végétalienne  
4 saucisse (400g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
6 c. à soupe (93g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ tzatziki  
3/8 tasse(s) (84g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
2 tasse (180g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain pita  
3 pita, petit (dia. 10 cm) (84g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
3 1/4 c. à café (mL)
- ☐ huile  
4 oz (mL)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
2 trait (1g)
- ☐ poivre noir  
2 trait (0g)
- ☐ basilic frais  
2 c. à soupe, haché (5g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1 1/4 c. à soupe (19g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
26 oz (737g)
- ☐ cacahuètes rôties  
1 1/4 tasse (183g)
- ☐ tofu ferme  
1/2 livres (248g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
3 1/2 c. à café (mL)

## Boissons

- ☐ eau  
10 3/4 tasse(s) (2567mL)
- ☐ poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

## Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats  
1/2 avocat(s) (101g)
- ☐ mûres  
1 1/2 tasse (216g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ coquilles Saint-Jacques  
1 lb (425g)
- ☐ saumon  
2 3/4 filet(s) (170 g chacun) (468g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ vinaigrette balsamique  
2 c. à s. (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Pois mange-tout surgelés  
2 tasse (288g)
- ☐ tomates  
1 1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (273g)
- ☐ Ail  
5 1/2 gousse(s) (16g)
- ☐ poivron  
2 1/2 grand (411g)
- ☐ oignon  
1 c. à soupe, haché (10g)
- ☐ gingembre frais  
1 3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ laitue romaine  
22 feuille intérieure (132g)
- ☐ pommes de terre  
1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (92g)

- ☐ amandes  
1 2/3 oz (48g)
- ☐ graines de chia  
3 c. à s. (43g)

## Confiseries

- ☐ miel  
5/8 c. à soupe (13g)



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Œufs brouillés au pesto

3 œuf(s) - 297 kcal ● 20g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sauce pesto

1 1/2 c. à soupe (24g)

#### œufs

3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

#### sauce pesto

4 1/2 c. à soupe (72g)

#### œufs

9 grand (450g)

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le pesto jusqu'à homogénéité.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.  
Servir.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Lait

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

#### lait entier

2 tasse(s) (480mL)

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

### Bol œuf dur et avocat

160 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**poivron**  
1/2 c. à s., en dés (5g)  
**oignon**  
1/2 c. à soupe, haché (5g)

Pour les 2 repas :

**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**poivron**  
1 c. à s., en dés (9g)  
**oignon**  
1 c. à soupe, haché (10g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

---

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Parfait yaourt chia

167 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt grec aromatisé allégé**  
1/8 tasse (15g)  
**lait entier**  
1/4 tasse(s) (68mL)  
**graines de chia**  
1 1/2 c. à s. (21g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
1/8 tasse (31g)  
**lait entier**  
1/2 tasse(s) (135mL)  
**graines de chia**  
3 c. à s. (43g)

1. Mélangez les graines de chia, le lait et une pincée de sel dans un grand bol ou un contenant hermétique. Remuez, couvrez et réfrigérez toute la nuit ou au moins 2 heures.
2. Garnissez le pudding de chia de yaourt grec. 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.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

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

163 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



#### huile d'olive

2 c. à café (mL)

#### Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

#### sel

1 trait (0g)

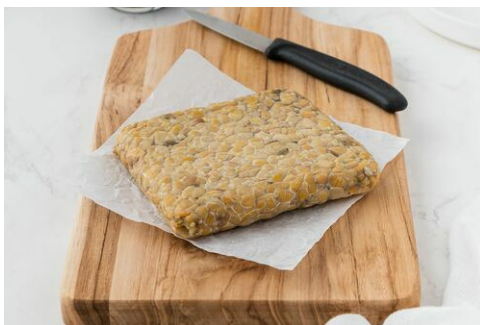
#### poivre noir

1 trait (0g)

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

## Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Donne 6 oz portions

#### huile

3 c. à café (mL)

#### tempeh

6 oz (170g)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates, tranché

3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(137g)

#### mozzarella fraîche, tranché

2 oz (57g)

#### basilic frais

1 c. à soupe, haché (3g)

#### vinaigrette balsamique

1 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

#### tomates, tranché

1 1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(273g)

#### mozzarella fraîche, tranché

4 oz (113g)

#### basilic frais

2 c. à soupe, haché (5g)

#### vinaigrette balsamique

2 c. à s. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

#### cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)

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

### Yaourt grec protéiné

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

#### Yaourt grec protéiné, aromatisé

2 contenant (300g)

1. Dégustez.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Saumon au pesto au four

9 oz - 606 kcal ● 53g protéine ● 43g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 9 oz portions

#### sauce pesto

1 1/2 c. à soupe (24g)

#### saumon

1 1/2 filet(s) (170 g chacun) (255g)

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

### Pois mange-tout

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



#### Pois mange-tout surgelés

2/3 tasse (96g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Coupes de laitue au tofu taïwanais

14 coupes de laitue - 650 kcal ● 25g protéine ● 54g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Donne 14 coupes de laitue portions

#### **gingembre frais, épluché et haché finement**

1 3/4 c. à soupe (11g)

#### **tofu ferme, séché avec du papier absorbant et émietté**

1/2 livres (248g)

#### **eau**

1/4 tasse(s) (52mL)

#### **huile**

2 1/2 c. à soupe (mL)

#### **laitue romaine**

14 feuille intérieure (84g)

#### **sauce soja (tamari)**

3 1/2 c. à café (mL)

#### **vinaigre de cidre de pomme**

2 1/2 c. à soupe (mL)

#### **amandes**

1 3/4 c. à s., émincé (12g)

#### **Ail, haché**

1 3/4 gousse(s) (5g)

1. Faites chauffer environ 2/3 de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu, salez et poivrez, et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré à certains endroits, environ 5-6 minutes. Transférez le tofu dans une assiette et essuyez la poêle.
2. Ajoutez le reste de l'huile dans la même poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail, le gingembre et les amandes, et remuez fréquemment jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme et que les amandes soient toastées, environ 1-2 minutes.
3. Incorporez le vinaigre de cidre, la sauce soja et l'eau, et faites cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement, environ 2-3 minutes.
4. Remettez le tofu dans la poêle et mélangez pour l'enrober.
5. Répartissez le mélange de tofu dans les coupes de laitue et servez.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 345 kcal ● 13g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
6 c. à s. (55g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
3/4 tasse (110g)

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

### Wrap de laitue au tempeh barbecue

4 wrap(s) de laitue - 329 kcal ● 26g protéine ● 9g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron, épépiné et tranché**  
1/2 petit (37g)  
**laitue romaine**  
4 feuille intérieure (24g)  
**tempeh, coupé en cubes**  
4 oz (113g)  
**sauce barbecue**  
2 c. à soupe (34g)  
**mélange pour coleslaw**  
1 tasse (90g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivron, épépiné et tranché**  
1 petit (74g)  
**laitue romaine**  
8 feuille intérieure (48g)  
**tempeh, coupé en cubes**  
1/2 livres (227g)  
**sauce barbecue**  
4 c. à soupe (68g)  
**mélange pour coleslaw**  
2 tasse (180g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.  
Mettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue.  
Mélangez pour enrober.  
Assemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.



## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chips de fromage et guacamole

6 chips - 261 kcal ● 11g protéine ● 22g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**guacamole, acheté en magasin**  
3 c. à soupe (46g)  
**fromage**  
6 c. à s., râpé (42g)

Pour les 2 repas :

**guacamole, acheté en magasin**  
6 c. à soupe (93g)  
**fromage**  
3/4 tasse, râpé (84g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage en petits cercles dans la poêle, environ 1 c. à soupe par croustillant.
3. Faites cuire environ une minute, jusqu'à ce que les bords soient croustillants mais que le centre bouillonne et reste tendre.
4. À l'aide d'une spatule, transférez les croustillants sur une assiette et laissez-les refroidir et durcir pendant quelques minutes.
5. Servez avec du guacamole.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**barre de granola riche en protéines**  
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

---

### Mûres

1/2 tasse(s) - 35 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mûres**  
1/2 tasse (72g)

Pour les 3 repas :

**mûres**  
1 1/2 tasse (216g)

1. Rincez les mûres et servez.

---

### Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
9 grand (450g)

1. Remarque : des œufs préculs 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.
-



## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Saucisse végétalienne

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**saucisse végétalienne**  
4 saucisse (400g)

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

### Pain pita

1 pita(s) - 78 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pain pita**  
1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

Pour les 2 repas :

**pain pita**  
2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)

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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Saint-jacques à l'ail crémeuses

630 kcal ● 29g protéine ● 52g lipides ● 11g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

#### jus de citron

3/8 c. à soupe (mL)

#### crème épaisse

6 c. à s. (mL)

#### beurre

3/4 c. à soupe (11g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### coquilles Saint-Jacques

1/2 lb (212g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

#### jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

#### crème épaisse

3/4 tasse (mL)

#### beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

#### huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### coquilles Saint-Jacques

1 lb (425g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Une fois chaude, ajoutez les noix de Saint-Jacques et faites-les frire 2–3 minutes de chaque côté jusqu'à cuisson complète (opaque à cœur). Transférez les Saint-Jacques dans une assiette et réservez. Ajoutez le beurre dans la poêle et laissez fondre. Ajoutez l'ail et faites frire environ 1 minute jusqu'à ce qu'il dégage son parfum. Ajoutez la crème épaisse et une grosse pincée de sel/poivre, laissez mijoter 2–5 minutes jusqu'à léger épaississement. Retirez du feu, ajoutez le jus de citron et les Saint-Jacques. Servir.

### Pain pita

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### pain pita

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

Pour les 2 repas :

#### pain pita

1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

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.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Poivrons cuits

1 poivron(s) - 120 kcal ● 1g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron, épépiné et coupé en lanières**

1 grand (164g)

**huile**

2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivron, épépiné et coupé en lanières**

2 grand (328g)

**huile**

4 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

471 kcal ● 39g protéine ● 22g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tempeh, grossièrement haché**

6 oz (170g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**tzatziki**

1/6 tasse(s) (42g)

**sauce Frank's RedHot**

3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh, grossièrement haché**

3/4 livres (340g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**tzatziki**

3/8 tasse(s) (84g)

**sauce Frank's RedHot**

6 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.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Saumon miel-moutarde

7 1/2 oz - 502 kcal ● 44g protéine ● 31g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Donne 7 1/2 oz portions

#### **Ail, haché**

5/8 gousse (2g)

#### **huile d'olive**

1 1/4 c. à café (mL)

#### **miel**

5/8 c. à soupe (13g)

#### **moutarde de Dijon**

1 1/4 c. à soupe (19g)

#### **saumon**

1 1/4 filet(s) (170 g chacun) (213g)

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.

### Frites au four

97 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



#### **huile**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **pommes de terre**

1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (92g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

---

# 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.
-