

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien faible en glucides à 2100 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** 2098 kcal ● 165g protéine (32%) ● 117g lipides (50%) ● 68g glucides (13%) ● 28g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

285 kcal, 13g de protéines, 15g glucides nets, 16g de lipides



### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



### Œuf poché sur toast à l'avocat

1 toast(s)- 272 kcal

## Collations

275 kcal, 3g de protéines, 7g glucides nets, 25g de lipides



### Fromage végan

1 cube de 1"- 91 kcal



### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 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

720 kcal, 52g de protéines, 36g glucides nets, 39g de lipides



### Saumon cuit lentement au citron et au thym

8 oz- 536 kcal



### Maïs

185 kcal

## Dîner

655 kcal, 61g de protéines, 9g glucides nets, 36g de lipides



### Salade de thon à l'avocat

654 kcal

## Day 2

2060 kcal ● 158g protéine (31%) ● 110g lipides (48%) ● 72g glucides (14%) ● 37g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 13g de protéines, 15g glucides nets, 16g de lipides



**Bâtonnets de céleri**  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



**Œuf poché sur toast à l'avocat**  
1 toast(s)- 272 kcal

### Collations

275 kcal, 3g de protéines, 7g glucides nets, 25g de lipides



**Fromage végan**  
1 cube de 1"- 91 kcal



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 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

680 kcal, 44g de protéines, 39g glucides nets, 33g de lipides



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



**Bâtonnets de carotte**  
4 carotte(s)- 108 kcal



**Amandes rôties**  
1/3 tasse(s)- 277 kcal

### Dîner

655 kcal, 61g de protéines, 9g glucides nets, 36g de lipides



**Salade de thon à l'avocat**  
654 kcal

## Day 3

2119 kcal ● 171g protéine (32%) ● 116g lipides (49%) ● 77g glucides (15%) ● 19g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 30g de lipides



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Barre de granola haute en protéines**  
1 barre(s)- 204 kcal

### Collations

280 kcal, 17g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 carotte(s)- 27 kcal



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 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

640 kcal, 39g de protéines, 18g glucides nets, 44g de lipides



**Maïs au beurre**  
159 kcal



**Saumon cuit au four, pesto et pacanes**  
6 oz- 484 kcal

### Dîner

610 kcal, 61g de protéines, 26g glucides nets, 27g de lipides



**Courgettes en spirale aux crevettes citron-ail**  
8 oz de crevettes- 409 kcal



**Lait**  
1 1/3 tasse(s)- 199 kcal

## Day 4

2119 kcal ● 171g protéine (32%) ● 116g lipides (49%) ● 77g glucides (15%) ● 19g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 30g de lipides



#### Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



#### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

### Collations

280 kcal, 17g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



#### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 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

640 kcal, 39g de protéines, 18g glucides nets, 44g de lipides



#### Maïs au beurre

159 kcal



#### Saumon cuit au four, pesto et pacanes

6 oz- 484 kcal

### Dîner

610 kcal, 61g de protéines, 26g glucides nets, 27g de lipides



#### Courgettes en spirale aux crevettes citron-ail

8 oz de crevettes- 409 kcal



#### Lait

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal

## Day 5

2055 kcal (138g protéine (27%) / 124g lipides (54%) / 58g glucides (11%) / 39g fibres (8%))

### Petit-déjeuner

355 kcal, 21g de protéines, 10g glucides nets, 25g de lipides



**Œufs brouillés crémeux**  
182 kcal



**Épinards sautés simples**  
100 kcal



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Collations

310 kcal, 8g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



**Graines de tournesol**  
135 kcal



**Avocat**  
176 kcal

### Déjeuner

595 kcal, 26g de protéines, 24g glucides nets, 38g de lipides



**Salade méditerranéenne au chik'n avec vinaigrette yaourt-citron**  
331 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
3 carotte(s)- 81 kcal



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal

### Dîner

630 kcal, 47g de protéines, 19g glucides nets, 35g de lipides



**Tilapia avec gremolata aux amandes**  
1 filet(s) de tilapia- 465 kcal



**Pois mange-tout**  
164 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

2093 kcal ● 168g protéine (32%) ● 118g lipides (51%) ● 64g glucides (12%) ● 27g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 21g de protéines, 10g glucides nets, 25g de lipides



#### Œufs brouillés crémeux

182 kcal



#### Épinards sautés simples

100 kcal



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Collations

310 kcal, 8g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



#### Graines de tournesol

135 kcal



#### Avocat

176 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, 44g de protéines, 24g glucides nets, 39g de lipides



#### Pois mange-tout au beurre

161 kcal



#### Seitan simple

5 oz- 305 kcal



#### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

### Dîner

615 kcal, 59g de protéines, 25g glucides nets, 28g de lipides



#### Tilapia pané poêlé

9 oz- 451 kcal



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

163 kcal

## Day 7

2093 kcal ● 168g protéine (32%) ● 118g lipides (51%) ● 64g glucides (12%) ● 27g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 21g de protéines, 10g glucides nets, 25g de lipides



#### Œufs brouillés crémeux

182 kcal



#### Épinards sautés simples

100 kcal



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Collations

310 kcal, 8g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



#### Graines de tournesol

135 kcal



#### Avocat

176 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, 44g de protéines, 24g glucides nets, 39g de lipides



#### Pois mange-tout au beurre

161 kcal



#### Seitan simple

5 oz- 305 kcal



#### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

### Dîner

615 kcal, 59g de protéines, 25g glucides nets, 28g de lipides



#### Tilapia pané poêlé

9 oz- 451 kcal



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

163 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- céleri cru  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- oignon  
1 petit (64g)
- tomates  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (172g)
- Grains de maïs surgelés  
2 2/3 tasse (363g)
- carottes  
9 moyen (549g)
- courgette  
4 moyen (784g)
- Ail  
4 1/2 gousse(s) (14g)
- persil frais  
2 c. à s., haché (8g)
- Pois mange-tout surgelés  
7 1/3 tasse (1056g)
- épinards frais  
12 tasse(s) (360g)

## Autre

- guacamole, acheté en magasin  
1/2 tasse (124g)
- mélange de jeunes pousses  
3 3/4 tasse (113g)
- Fromage végane en bloc  
2 cube 2,5 cm (57g)
- sauce teriyaki  
2 c. à soupe (mL)
- Lanières végétaliennes 'chik'n'  
2 1/2 oz (71g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
12 grand (600g)
- beurre  
3/4 bâtonnet (89g)
- lait entier  
4 1/3 tasse(s) (1044mL)
- yaourt grec écrémé nature  
1 1/2 c. à soupe (26g)

## Produits de boulangerie

- pain  
4 tranche (128g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert  
3 c. à café (mL)
- avocats  
3 avocat(s) (603g)
- citron  
1/3 grand (28g)
- jus de citron  
1 3/4 fl oz (mL)
- olives noires en conserve  
3 grosses olives (13g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix de pécan  
5 oz (137g)
- amandes  
1/4 livres (123g)
- graines de tournesol décortiquées  
2 1/4 oz (64g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 1/2 oz (mL)
- huile d'olive  
2 2/3 oz (mL)

## Boissons

- eau  
10 1/2 tasse(s) (2515mL)
- poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

## Céréales et pâtes

- seitan  
14 oz (397g)
- farine tout usage  
3/8 tasse(s) (47g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pesto  
3 c. à soupe (48g)
- bouillon de légumes  
1/2 tasse(s) (mL)

## Collations

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
3 boîte (516g)
- saumon  
1 1/4 livres (567g)
- crevettes crues  
1 livres (454g)
- tilapia, cru  
1 1/2 lb (674g)

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

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
1/6 tasse(s) (40g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
4 1/4 g (4g)
  - sel  
1/2 oz (12g)
  - thym séché  
5/8 c. à café, feuilles (1g)
  - paprika  
1/2 c. à café (1g)
  - poudre d'oignon  
1/4 c. à café (1g)
  - poudre d'ail  
1/4 c. à café (1g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**céleri cru**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru**

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

### Œuf poché sur toast à l'avocat

1 toast(s) - 272 kcal ● 12g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**guacamole, acheté en magasin**

4 c. à s. (62g)

**œufs**

1 grand (50g)

**pain**

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**guacamole, acheté en magasin**

1/2 tasse (124g)

**œufs**

2 grand (100g)

**pain**

2 tranche (64g)

1. Casser l'œuf dans un petit verre doseur. Mettre de côté.
2. Porter une casserole d'eau de taille moyenne à ébullition, puis retirer du feu.
3. À l'aide d'un ustensile, créer un petit tourbillon dans l'eau puis y plonger délicatement l'œuf au centre et cuire 3 minutes.
4. Pendant ce temps, griller le pain puis tartiner de guacamole.
5. Lorsque l'œuf est cuit, le retirer avec une écumoire et le déposer sur du papier absorbant pour l'essuyer délicatement.
6. Déposer l'œuf sur le toast à l'avocat et servir.

## Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Amandes rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **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.

### 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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés crémeux

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

1/8 tasse(s) (15mL)

**beurre**

1 c. à café (5g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

**lait entier**

1/6 tasse(s) (45mL)

**beurre**

3 c. à café (14g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**œufs**

6 grand (300g)

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.

### Épinards sautés simples

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, coupé en dés**

1/2 gousse (2g)

**épinards frais**

4 tasse(s) (120g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 3 repas :

**Ail, coupé en dés**

1 1/2 gousse (5g)

**épinards frais**

12 tasse(s) (360g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

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.

### Lait

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

**lait entier**

1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Saumon cuit lentement au citron et au thym

8 oz - 536 kcal ● 47g protéine ● 38g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

**citron, coupé en quartiers**

1/3 grand (28g)

**saumon, avec la peau**

1/2 livres (227g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/3 c. à café, feuilles (0g)

1. Préchauffez le four à 275°F (135°C).
2. Recouvrez une plaque à rebords de papier aluminium légèrement graissé.
3. Mélangez l'huile, le thym et le jus d'1/4 de citron dans un petit bol. Répartissez le mélange sur le saumon. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Placez les filets de saumon, côté peau vers le bas, sur la plaque.
5. Faites cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit juste opaque au centre, environ 15-18 minutes. Servez avec des quartiers de citron.

---

## Maïs

185 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



**Grains de maïs surgelés**

1 1/3 tasse (181g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Ailes de seitan teriyaki

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



Donne 4 once(s) de seitan portions

#### sauce teriyaki

2 c. à soupe (mL)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### seitan

4 oz (113g)

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

### Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Donne 4 carotte(s) portions

#### carottes

4 moyen (244g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### 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.



## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Maïs au beurre

159 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Grains de maïs surgelés

2/3 tasse (91g)

#### beurre

2 c. à café (9g)

#### sel

1/2 trait (0g)

#### poivre noir

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### Grains de maïs surgelés

1 1/3 tasse (181g)

#### beurre

4 c. à café (18g)

#### sel

1 trait (0g)

#### poivre noir

1 trait (0g)

1. Préparez le maïs selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

### Saumon cuit au four, pesto et pacanes

6 oz - 484 kcal ● 36g protéine ● 36g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sauce pesto

1 1/2 c. à soupe (24g)

#### noix de pécan

1 c. à soupe, haché (7g)

#### saumon

1 filet(s) (170 g chacun) (170g)

Pour les 2 repas :

#### sauce pesto

3 c. à soupe (48g)

#### noix de pécan

2 c. à soupe, haché (14g)

#### saumon

2 filet(s) (170 g chacun) (340g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C). Préparer une plaque recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le saumon. Puis recouvrir le filet des pacanes hachées.
3. Placer le saumon côté peau vers le bas sur la plaque et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit cuit (température interne 145°F (63°C)).

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Salade méditerranéenne au chik'n avec vinaigrette yaourt-citron

331 kcal ● 21g protéine ● 20g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/6 tasse(s) (40g)

**olives noires en conserve, dénoyauté**

3 grosses olives (13g)

**tomates, haché**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**oignon, coupé en fines tranches**

1/6 petit (12g)

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

**Lanières végétaliennes 'chik'n'**

2 1/2 oz (71g)

**mélange de jeunes pousses**

3/4 tasse (23g)

**yaourt grec écrémé nature**

1 1/2 c. à soupe (26g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**paprika**

1/4 c. à café (1g)

**thym séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

1. Mélangez le yaourt grec et le jus de citron avec une pincée de sel/poivre. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance de sauce. Si nécessaire, ajoutez un trait d'eau pour l'affiner. Réservez au réfrigérateur.

2. Ajoutez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez les pois chiches. Faites cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps. Saupoudrez de paprika et un peu de sel et faites cuire 30 secondes de plus. Transférez les pois chiches dans un plat et réservez.

3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle et cuisez le chik'n selon le temps indiqué sur son emballage. Saupoudrez de thym et d'un peu de sel/poivre puis retirez du feu.

4. Montez la salade en déposant les pois chiches, le chik'n, les tomates, l'oignon et les olives sur un lit de verdure. Versez la vinaigrette par-dessus et servez.

5. Conseil meal prep : pour de meilleurs résultats, conservez les ingrédients préparés (chik'n, pois chiches, olives, oignon, tomates) ensemble dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Gardez-les séparés des feuilles et de la vinaigrette jusqu'au moment de servir.

---

## Bâtonnets de carotte

3 carotte(s) - 81 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Donne 3 carotte(s) portions

**carottes**

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

**noix de pécan**

4 c. à s., moitiés (25g)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pois mange-tout au beurre

161 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pois mange-tout surgelés**

1 tasse (144g)

**beurre**

3 c. à café (14g)

**sel**

3/4 trait (0g)

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**

2 tasse (288g)

**beurre**

6 c. à café (27g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

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

### Seitan simple

5 oz - 305 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1 1/4 c. à café (mL)

**seitan**

5 oz (142g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 1/2 c. à café (mL)

**seitan**

10 oz (284g)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

## Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de pécan**

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Fromage végan

1 cube de 1" - 91 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Fromage végane en bloc**

1 cube 2,5 cm (28g)

Pour les 2 repas :

**Fromage végane en bloc**

2 cube 2,5 cm (57g)

1. Tranchez et dégustez.

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**noix de pécan**  
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :  
**noix de pécan**  
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

---

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Bâtonnets de carotte

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**carottes**  
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :  
**carottes**  
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

---

### Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :  
**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**pain**  
2 tranche (64g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

---

### Œufs bouillis

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

4 grand (200g)

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

---

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Graines de tournesol

135 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décorquées**

3/4 oz (21g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol  
décorquées**

2 1/4 oz (64g)

---

## Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de citron**

1/2 c. à café (mL)

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 3 repas :

**jus de citron**

1 1/2 c. à café (mL)

**avocats**

1 1/2 avocat(s) (302g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de thon à l'avocat

654 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 9g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, haché finement**

3/8 petit (26g)

**tomates**

6 c. à s., haché (68g)

**thon en conserve**

1 1/2 boîte (258g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**jus de citron vert**

1 1/2 c. à café (mL)

**avocats**

3/4 avocat(s) (151g)

Pour les 2 repas :

**oignon, haché finement**

3/4 petit (53g)

**tomates**

3/4 tasse, haché (135g)

**thon en conserve**

3 boîte (516g)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**poivre noir**

3 trait (0g)

**sel**

3 trait (1g)

**jus de citron vert**

3 c. à café (mL)

**avocats**

1 1/2 avocat(s) (302g)

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 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Courgettes en spirale aux crevettes citron-ail

8 oz de crevettes - 409 kcal ● 51g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**courgette, spiralisé**

2 moyen (392g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

1/4 tasse(s) (mL)

**Ail, coupé en dés**

1 gousse (3g)

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**courgette, spiralisé**

4 moyen (784g)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**jus de citron**

2 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

1/2 tasse(s) (mL)

**Ail, coupé en dés**

2 gousse (6g)

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

1 livres (454g)

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 1/3 tasse(s) - 199 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

1 1/3 tasse(s) (320mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

2 2/3 tasse(s) (640mL)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 5

### Tilapia avec gremolata aux amandes

1 filet(s) de tilapia - 465 kcal ● 36g protéine ● 33g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 1 filet(s) de tilapia portions

#### Ail, haché finement

1 gousse(s) (3g)

#### persil frais

2 c. à s., haché (8g)

#### paprika

1/4 c. à café (1g)

#### poudre d'oignon

1/4 c. à café (1g)

#### poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

#### huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

#### jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

#### amandes

1 c. à s., émincé (7g)

#### tilapia, cru

6 oz (170g)

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C).
2. Dans un petit bol, préparer la gremolata en mélangeant environ les 3/4 de l'huile d'olive (en réservant le reste), le persil, le jus de citron, l'ail émincé et une pincée de sel et de poivre. Mettre de côté.
3. Sécher le tilapia et le badigeonner avec le reste de l'huile d'olive. Assaisonner le tilapia de poudre d'ail, poudre d'oignon et paprika. Rôtir sur une plaque jusqu'à ce que le poisson soit cuit, environ 12-15 minutes.
4. Pendant ce temps, dans une poêle sèche à feu moyen, toaster les amandes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 3 minutes. Réserver sur une planche et hacher. Ajouter à la gremolata et mélanger.
5. Dresser le poisson et napper de gremolata. Servir.

### Pois mange-tout

164 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



#### Pois mange-tout surgelés

2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tilapia pané poêlé

9 oz - 451 kcal ● 53g protéine ● 18g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre, fondu**

3/4 c. à soupe (11g)

**farine tout usage**

1/6 tasse(s) (23g)

**huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**tilapia, cru**

1/2 lb (252g)

Pour les 2 repas :

**beurre, fondu**

1 1/2 c. à soupe (21g)

**farine tout usage**

3/8 tasse(s) (47g)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

3/4 c. à café, moulu (2g)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

**tilapia, cru**

1 lb (504g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre. Placez la farine dans un plat peu profond ; pressez délicatement chaque filet dans la farine pour l'enrober et secouez l'excédent.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Badigeonnez le beurre fondu sur le tilapia durant la dernière minute avant de le retirer de la poêle. Servez immédiatement.

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

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

4 c. à café (mL)

**Pois mange-tout surgelés**

2 2/3 tasse (384g)

**sel**

2 trait (1g)

**poivre noir**

2 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.

## 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.