

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien faible en glucides de 2200 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

2150 kcal ● 155g protéine (29%) ● 139g lipides (58%) ● 47g glucides (9%) ● 23g fibres (4%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides



Œuf dans une aubergine

241 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Collations

325 kcal, 19g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Pistaches

188 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

690 kcal, 41g de protéines, 17g glucides nets, 47g de lipides



Saumon cuit lentement au citron et au thym

6 oz- 402 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

289 kcal

Dîner

645 kcal, 39g de protéines, 19g glucides nets, 43g de lipides



Haricots verts au beurre

245 kcal



Saumon miel-moutarde

6 oz- 402 kcal

Day 2

2230 kcal ● 179g protéine (32%) ● 134g lipides (54%) ● 57g glucides (10%) ● 20g fibres (4%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides



Œuf dans une aubergine
241 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Collations

325 kcal, 19g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Pistaches
188 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

770 kcal, 65g de protéines, 27g glucides nets, 42g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes
7 1/2 oz- 529 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
242 kcal

Dîner

645 kcal, 39g de protéines, 19g glucides nets, 43g de lipides



Haricots verts au beurre
245 kcal



Saumon miel-moutarde
6 oz- 402 kcal

Day 3

2187 kcal ● 144g protéine (26%) ● 131g lipides (54%) ● 77g glucides (14%) ● 31g fibres (6%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 16g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Parfait yaourt chia
167 kcal

Collations

240 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 13g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Shake protéiné (lait)
129 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

760 kcal, 23g de protéines, 28g glucides nets, 58g de lipides



Wrap César
1 wrap(s)- 393 kcal



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal

Dîner

675 kcal, 49g de protéines, 31g glucides nets, 35g de lipides



Frites au four
193 kcal



Brocoli au beurre
1 3/4 tasse(s)- 234 kcal



Cabillaud cajun
8 oz- 249 kcal

Day 4

2210 kcal ● 154g protéine (28%) ● 129g lipides (53%) ● 68g glucides (12%) ● 40g fibres (7%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 16g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Parfait yaourt chia
167 kcal

Collations

240 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 13g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Shake protéiné (lait)
129 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, 37g de protéines, 29g glucides nets, 42g de lipides



Courgettes poêlées
333 kcal



Seitan à l'ail et au poivre
342 kcal

Dîner

785 kcal, 46g de protéines, 21g glucides nets, 49g de lipides



Graines de tournesol
361 kcal



Crack slaw au tempeh
422 kcal

Day 5

2175 kcal ● 164g protéine (30%) ● 120g lipides (50%) ● 65g glucides (12%) ● 44g fibres (8%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 16g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Parfait yaourt chia
167 kcal

Collations

245 kcal, 20g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides



Barre protéinée
1 barre- 245 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

635 kcal, 46g de protéines, 8g glucides nets, 41g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
4 tasse(s)- 279 kcal



Saumon chili-citron vert
6 oz- 356 kcal

Dîner

785 kcal, 46g de protéines, 21g glucides nets, 49g de lipides



Graines de tournesol
361 kcal



Crack slaw au tempeh
422 kcal

Day 6

2138 kcal ● 153g protéine (29%) ● 122g lipides (51%) ● 75g glucides (14%) ● 34g fibres (6%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides



Frittata aux herbes et oignon
306 kcal

Collations

245 kcal, 20g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides



Barre protéinée
1 barre- 245 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

635 kcal, 46g de protéines, 8g glucides nets, 41g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
4 tasse(s)- 279 kcal



Saumon chili-citron vert
6 oz- 356 kcal

Dîner

790 kcal, 33g de protéines, 26g glucides nets, 56g de lipides



Steaks de chou rôtis avec vinaigrette
427 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Day 7

2169 kcal ● 210g protéine (39%) ● 104g lipides (43%) ● 73g glucides (13%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides



Frittata aux herbes et oignon
306 kcal

Collations

245 kcal, 20g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides



Barre protéinée
1 barre- 245 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

665 kcal, 103g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive
72 kcal



Tilapia cajun
18 oz- 593 kcal

Dîner

790 kcal, 33g de protéines, 26g glucides nets, 56g de lipides



Steaks de chou rôtis avec vinaigrette
427 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
14 grand (700g)
- ☐ fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- ☐ beurre
5/8 bâtonnet (70g)
- ☐ mozzarella fraîche
2 oz (57g)
- ☐ lait entier
2 tasse(s) (442mL)
- ☐ parmesan
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
1/6 tasse (46g)
- ☐ fromage
4 c. à s., râpé (28g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigrette César
1 c. à s. (15g)
- ☐ vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ aubergine
4 tranche(s) 2,5 cm (240g)
- ☐ Haricots verts surgelés
6 2/3 tasse (806g)
- ☐ Ail
4 1/4 gousse(s) (13g)
- ☐ tomates
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (168g)
- ☐ laitue romaine
4 feuille intérieure (24g)
- ☐ oignon
2 tasse, haché (350g)
- ☐ pommes de terre
1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)
- ☐ Brocoli surgelé
9 3/4 tasse (887g)

Confiseries

- ☐ miel
1 c. à soupe (21g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
30 oz (850g)
- ☐ tilapia, cru
1 1/2 lb (714g)
- ☐ morue, crue
1/2 livres (227g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ amandes
5 oz (141g)
- ☐ noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
3/4 tasse (89g)
- ☐ graines de chia
1/4 tasse (64g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
5 oz (137g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ citron
1/4 grand (21g)
- ☐ limes
1 1/2 fruit (5 cm diam.) (101g)

Boissons

- ☐ eau
2/3 gallon (2650mL)
- ☐ poudre de protéine
11 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (357g)

Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage
1/4 tasse(s) (26g)
- ☐ seitan
4 oz (113g)

Produits de boulangerie

- ☐ courgette
2 moyen (392g)
- ☐ poivron vert
1 c. à s., haché (9g)
- ☐ chou
1 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (714g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/2 oz (18g)
- ☐ poivre noir
11 g (11g)
- ☐ moutarde de Dijon
2 c. à soupe (30g)
- ☐ thym séché
1 1/4 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ basilic frais
1 c. à soupe, haché (3g)
- ☐ assaisonnement cajun
11 g (11g)
- ☐ poudre d'ail
1 c. à café (3g)
- ☐ origan séché
1 c. à café, moulu (2g)
- ☐ cumin moulu
3/4 c. à café (2g)
- ☐ poudre de chili
1 1/2 c. à café (4g)

- ☐ tortillas de farine
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante
2 c. à café (mL)

Autre

- ☐ mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
3 barre (150g)
- ☐ mélange d'épices italien
1 c. à café (4g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œuf dans une aubergine

241 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

2 grand (100g)

huile

2 c. à café (mL)

aubergine

2 tranche(s) 2,5 cm (120g)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

huile

4 c. à café (mL)

aubergine

4 tranche(s) 2,5 cm (240g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

Fromage en ficelle

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage en ficelle

1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle

2 bâtonnet (56g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

Pour les 3 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

3/4 tasse (89g)

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

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 3 repas :

yaourt grec aromatisé allégé

1/6 tasse (46g)

lait entier

5/6 tasse(s) (203mL)

graines de chia

1/4 tasse (64g)

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.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Frittata aux herbes et oignon

306 kcal ● 18g protéine ● 19g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon

1 tasse, haché (160g)

thym séché

1/2 c. à café, feuilles (1g)

fromage

2 c. à s., râpé (14g)

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

œufs

2 grand (100g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

Pour les 2 repas :

oignon

2 tasse, haché (320g)

thym séché

1 c. à café, feuilles (1g)

fromage

4 c. à s., râpé (28g)

poivre noir

2 trait (0g)

sel

2 trait (1g)

œufs

4 grand (200g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

1. Porter l'oignon et presque toute l'eau (conserver environ 1 cuillère à soupe pour plus tard) à ébullition dans une petite poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Couvrir et cuire jusqu'à ce que l'oignon soit légèrement attendri, environ 2 minutes.
2. Découvrir et continuer la cuisson jusqu'à évaporation de l'eau, 1 à 2 minutes. Verser l'huile et remuer pour enrober. Poursuivre la cuisson en remuant souvent jusqu'à ce que l'oignon commence à dorer, encore 1 à 2 minutes.
3. Battre les œufs et les ajouter à la poêle, réduire le feu à moyen-doux et continuer la cuisson en remuant constamment jusqu'à ce que l'œuf commence à prendre, environ 20 secondes. Continuer la cuisson en soulevant les bords pour laisser l'œuf non cuit s'écouler dessous, jusqu'à ce qu'il soit en grande partie pris, encore environ 30 secondes.
4. Réduire le feu au minimum. Saupoudrer les herbes, le sel et le poivre sur la frittata. Déposer le fromage en cuillerées sur le dessus. Soulever un bord de la frittata et verser la cuillère à soupe d'eau restante dessous.
5. Couvrir et cuire jusqu'à ce que l'œuf soit complètement pris et que le fromage soit chaud, environ 2 minutes. Glisser la frittata hors de la poêle à l'aide d'une spatule et servir.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Saumon cuit lentement au citron et au thym

6 oz - 402 kcal ● 35g protéine ● 28g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

citron, coupé en quartiers

1/4 grand (21g)

saumon, avec la peau

6 oz (170g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

thym séché

1/4 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.

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

289 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres



huile d'olive

4 c. à café (mL)

Haricots verts surgelés

2 2/3 tasse (323g)

sel

2 trait (1g)

poivre noir

2 trait (0g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protéine ● 25g lipides ● 20g glucides ● 4g fibres



Donne 7 1/2 oz portions

tilapia, cru

1/2 lb (210g)

amandes

5 c. à s., émincé (34g)

huile d'olive

5/8 c. à soupe (mL)

sel

1 1/4 trait (1g)

farine tout usage

1/6 tasse(s) (26g)

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.

Salade simple mozzarella et tomate

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



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)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Wrap César

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g protéine ● 23g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

laitue romaine, déchiré en morceaux de la taille d'une bouchée

4 feuille intérieure (24g)

œufs, cuits durs et tranchés

2 grand (100g)

tomates, tranché

1/2 tomate prune (31g)

vinaigrette César

1 c. à s. (15g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

oignon

1 c. à s., haché (10g)

parmesan

1/2 c. à soupe (3g)

1. Mélangez la romaine, l'oignon, le fromage et la sauce pour bien enrober.
2. Étalez le mélange au centre de chaque tortilla. Ajoutez les tranches d'œufs durs et les tomates.
3. Repliez une extrémité de la tortilla sur la garniture d'environ 2,5 cm ; repliez ensuite les côtés droit et gauche par-dessus en chevauchant. Maintenez avec un cure-dent si nécessaire.

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasse portions

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Courgettes poêlées

333 kcal ● 6g protéine ● 26g lipides ● 12g glucides ● 7g fibres



huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

sel

1 c. à café (6g)

poudre d'ail

1 c. à café (3g)

origan séché

1 c. à café, moulu (2g)

poivre noir

1 c. à soupe, moulu (7g)

courgette

2 moyen (392g)

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.

Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal ● 31g protéine ● 17g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Ail, haché finement

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

seitan, façon poulet

4 oz (113g)

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/2 c. à soupe (8mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

poivron vert

1 c. à s., haché (9g)

oignon

2 c. à s., haché (20g)

huile d'olive

1 c. à s. (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Brocoli arrosé d'huile d'olive

4 tasse(s) - 279 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

4 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

4 tasse (364g)

sel

2 trait (1g)

poivre noir

2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

8 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

8 tasse (728g)

sel

4 trait (2g)

poivre noir

4 trait (0g)

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

Saumon chili-citron vert

6 oz - 356 kcal ● 35g protéine ● 23g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cumin moulu

3/8 c. à café (1g)

poudre de chili

3/4 c. à café (2g)

limes, coupé en tranches

3/4 fruit (5 cm diam.) (50g)

saumon

3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

cumin moulu

3/4 c. à café (2g)

poudre de chili

1 1/2 c. à café (4g)

limes, coupé en tranches

1 1/2 fruit (5 cm diam.) (101g)

saumon

3/4 lb (340g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et recouvrez une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Disposez suffisamment de rondelles de citron vert sur le parchemin pour former un lit pour le saumon. Déposez le saumon, peau vers le bas, sur les rondelles.
3. Versez un peu de jus de citron vert sur le saumon et frottez-le avec du chili en poudre, du cumin et un peu de sel. Disposez les rondelles de citron restantes sur le dessus.
4. Faites cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que le saumon s'effeuille facilement à la fourchette. Pressez du jus de citron vert supplémentaire dessus et servez.

Déjeuner 6 [↗](#)

Consommer les jour 7

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



huile d'olive

1 c. à café (mL)

Haricots verts surgelés

2/3 tasse (81g)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

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

Tilapia cajun

18 oz - 593 kcal ● 102g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 18 oz portions

tilapia, cru

1 lb (504g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

assaisonnement cajun

3/4 c. à soupe (5g)

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pistaches décortiquées

4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées

1/2 tasse (62g)

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

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 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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Shake protéiné (lait)

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

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

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

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

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Collations 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

barre protéinée (20 g de protéines)

1 barre (50g)

Pour les 3 repas :

barre protéinée (20 g de protéines)

3 barre (150g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Haricots verts au beurre

245 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Haricots verts surgelés

1 2/3 tasse (202g)

sel

1 1/4 trait (1g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

beurre

5 c. à café (23g)

Pour les 2 repas :

Haricots verts surgelés

3 1/3 tasse (403g)

sel

2 1/2 trait (1g)

poivre noir

2 1/2 trait (0g)

beurre

10 c. à café (45g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Saumon miel-moutarde

6 oz - 402 kcal ● 35g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

1/2 gousse (2g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

miel

1/2 c. à soupe (11g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

saumon

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

Pour les 2 repas :

Ail, haché

1 gousse (3g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

miel

1 c. à soupe (21g)

moutarde de Dijon

2 c. à soupe (30g)

saumon

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

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Frites au four

193 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



huile

1/2 c. à soupe (mL)

pommes de terre

1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)

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.

Brocoli au beurre

1 3/4 tasse(s) - 234 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Donne 1 3/4 tasse(s) portions

beurre
1 3/4 c. à soupe (25g)
poivre noir
7/8 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 3/4 tasse (159g)
sel
7/8 trait (0g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Cabillaud cajun

8 oz - 249 kcal ● 41g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

huile
1 1/3 c. à café (mL)
assaisonnement cajun
2 2/3 c. à café (6g)
morue, crue
1/2 livres (227g)

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.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Graines de tournesol

361 kcal ● 17g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
4 oz (113g)

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

Crack slaw au tempeh

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

tempeh, coupé en dés

4 oz (113g)

Ail, haché

1 gousse (3g)

huile

2 c. à café (mL)

graines de tournesol

décortiquées

1 c. à soupe (12g)

sauce piquante

1 c. à café (mL)

mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

Pour les 2 repas :

tempeh, coupé en dés

1/2 livres (227g)

Ail, haché

2 gousse (6g)

huile

4 c. à café (mL)

graines de tournesol

décortiquées

2 c. à soupe (24g)

sauce piquante

2 c. à café (mL)

mélange pour coleslaw

4 tasse (360g)

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.
-

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Steaks de chou rôtis avec vinaigrette

427 kcal ● 5g protéine ● 35g lipides ● 14g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chou

1/2 tête, petite (env. 11,5 cm diam.)
(357g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

chou

1 tête, petite (env. 11,5 cm diam.)
(714g)

huile

3 c. à soupe (mL)

vinaigrette ranch

4 c. à soupe (mL)

mélange d'épices italien

1 c. à café (4g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

sel

1 c. à café (6g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Retirez les feuilles externes du chou et coupez la tige à la base.
3. Placez le chou debout, côté tige vers la planche, et coupez des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
4. Assaisonnez les deux faces des tranches de chou avec de l'huile, du sel, du poivre et de l'assaisonnement italien selon votre goût.
5. Placez les steaks sur une plaque graissée (ou chemisez de papier aluminium/papier cuisson).
6. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient croustillants et le centre tendre.
7. Servez avec la vinaigrette.

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.

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.

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.
