

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien faible en glucides de 2 300 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

2251 kcal ● 177g protéine (31%) ● 112g lipides (45%) ● 77g glucides (14%) ● 56g fibres (10%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 41g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



[Fromage cottage aux amandes et à la cannelle](#)
386 kcal

Déjeuner

755 kcal, 52g de protéines, 19g glucides nets, 44g de lipides



[Brocoli au beurre](#)
1 1/4 tasse(s)- 167 kcal



[Tempeh nature](#)
8 oz- 590 kcal

Collations

180 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



[Bâtonnets de carotte](#)
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



[Œufs bouillis](#)
2 œuf(s)- 139 kcal

Dîner

765 kcal, 34g de protéines, 40g glucides nets, 39g de lipides



[Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre](#)
2 tasse(s)- 128 kcal



[Salade simple de chou kale et avocat](#)
384 kcal



[Galette de burger végétarien](#)
2 galette- 254 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

2271 kcal ● 186g protéine (33%) ● 123g lipides (49%) ● 62g glucides (11%) ● 43g fibres (7%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 41g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



Fromage cottage aux amandes et à la cannelle
386 kcal

Collations

180 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 1/2 carotte(s)- 41 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

755 kcal, 52g de protéines, 19g glucides nets, 44g de lipides



Brocoli au beurre
1 1/4 tasse(s)- 167 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Dîner

785 kcal, 43g de protéines, 25g glucides nets, 50g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
384 kcal



Saumon miel-moutarde
6 oz- 402 kcal

Day 3

2257 kcal ● 175g protéine (31%) ● 124g lipides (50%) ● 79g glucides (14%) ● 31g fibres (5%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 41g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



Fromage cottage aux amandes et à la cannelle
386 kcal

Collations

285 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



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

700 kcal, 39g de protéines, 30g glucides nets, 41g de lipides



Sandwich salade de thon à l'avocat
1 sandwich(s)- 370 kcal



Amandes rôties
3/8 tasse(s)- 333 kcal

Dîner

720 kcal, 42g de protéines, 23g glucides nets, 47g de lipides



Pois mange-tout au beurre
322 kcal



Tofu nature
6 oz- 257 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Day 4

2250 kcal ● 155g protéine (28%) ● 130g lipides (52%) ● 82g glucides (15%) ● 32g fibres (6%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 22g de protéines, 14g glucides nets, 24g de lipides



Œufs brouillés de base
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

285 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



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

700 kcal, 39g de protéines, 30g glucides nets, 41g de lipides



Sandwich salade de thon à l'avocat
1 sandwich(s)- 370 kcal



Amandes rôties
3/8 tasse(s)- 333 kcal

Dîner

720 kcal, 42g de protéines, 23g glucides nets, 47g de lipides



Pois mange-tout au beurre
322 kcal



Tofu nature
6 oz- 257 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Day 5

2294 kcal ● 216g protéine (38%) ● 119g lipides (47%) ● 62g glucides (11%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 22g de protéines, 14g glucides nets, 24g de lipides



Œufs brouillés de base
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

285 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



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

715 kcal, 92g de protéines, 6g glucides nets, 35g de lipides



Tilapia poêlé
16 oz- 596 kcal



Chou kale sauté
121 kcal

Dîner

745 kcal, 49g de protéines, 28g glucides nets, 42g de lipides



Salade saumon et artichaut
526 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Day 6

2298 kcal ● 155g protéine (27%) ● 130g lipides (51%) ● 80g glucides (14%) ● 46g fibres (8%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 8g de protéines, 12g glucides nets, 28g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Framboises
1 1/4 tasse(s)- 90 kcal



Mélange de noix
1/8 tasse(s)- 109 kcal

Collations

325 kcal, 18g de protéines, 10g glucides nets, 22g de lipides



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Chips de fromage et guacamole
6 chips- 261 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, 45g de protéines, 28g glucides nets, 38g de lipides



Riz brun au beurre
167 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
159 kcal



Saumon chili-citron vert
6 oz- 356 kcal

Dîner

745 kcal, 49g de protéines, 28g glucides nets, 42g de lipides



Salade saumon et artichaut
526 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Day 7

2298 kcal ● 166g protéine (29%) ● 134g lipides (53%) ● 62g glucides (11%) ● 44g fibres (8%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 8g de protéines, 12g glucides nets, 28g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Framboises
1 1/4 tasse(s)- 90 kcal



Mélange de noix
1/8 tasse(s)- 109 kcal

Collations

325 kcal, 18g de protéines, 10g glucides nets, 22g de lipides



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Chips de fromage et guacamole
6 chips- 261 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, 45g de protéines, 28g glucides nets, 38g de lipides



Riz brun au beurre
167 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
159 kcal



Saumon chili-citron vert
6 oz- 356 kcal

Dîner

750 kcal, 60g de protéines, 10g glucides nets, 45g de lipides



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal



Salade de thon à l'avocat
582 kcal

Épices et herbes

- cannelle
7 1/2 trait (2g)
- poivre noir
3 g (3g)
- sel
1/3 oz (10g)
- moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
- cumin moulu
3/4 c. à café (2g)
- poudre de chili
1 1/2 c. à café (4g)

Produits à base de noix et de graines

- amandes
1/2 livres (233g)
- beurre d'amande
3 3/4 c. à soupe (60g)
- noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)
- mélange de noix
4 c. à s. (34g)

Produits laitiers et œufs

- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 1/4 tasse (961g)
- beurre
1 bâtonnet (113g)
- œufs
9 1/3 grand (467g)
- fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- fromage
3/4 tasse, râpé (84g)

Légumes et produits à base de légumes

- épinards frais
1 tasse(s) (30g)
- Ail
5 1/2 gousse(s) (17g)
- feuilles de chou frisé (kale)
13 oz (364g)
- carottes
3 moyen (183g)
- Brocoli surgelé
2 1/2 tasse (228g)
- oignon
5/8 petit (41g)

Fruits et jus de fruits

- citron
1 2/3 petit (97g)
- avocats
3 1/3 avocat(s) (670g)
- jus de citron vert
2 1/3 c. à café (mL)
- limes
1 1/2 fruit (5 cm diam.) (101g)
- framboises
2 1/2 tasse (308g)

Graisses et huiles

- huile
3 1/4 oz (mL)
- huile d'olive
3/4 oz (mL)
- vinaigrette balsamique
10 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh
1 livres (454g)
- tofu ferme
3/4 livres (340g)

Boissons

- eau
11 tasse(s) (2675mL)
- poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

Confiseries

- miel
1 oz (25g)

Produits de poissons et fruits de mer

- saumon
18 oz (510g)
- thon en conserve
2 1/3 boîte (401g)
- saumon en boîte
15 oz (425g)
- tilapia, cru
1 lb (448g)

Collations

- Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)
- tomates
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (308g)
- artichauts en conserve
1 2/3 tasse de fonds (280g)
- blettes
1 lb (454g)

Autre

- riz de chou-fleur surgelé
2 tasse, surgelé (212g)
- galette de burger végétale
2 galette (142g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- mélange de jeunes pousses
9 tasse (265g)
- guacamole, acheté en magasin
6 c. à soupe (93g)

- barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

Produits de boulangerie

- pain
6 tranche (192g)

Céréales et pâtes

- riz brun
1/3 tasse (63g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

386 kcal ● 41g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 3 repas :

cannelle
2 1/2 trait (1g)
amandes
7 1/2 amande (9g)
beurre d'amande
1 1/4 c. à soupe (20g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/4 tasse (283g)

cannelle
7 1/2 trait (2g)
amandes
22 1/2 amande (27g)
beurre d'amande
3 3/4 c. à soupe (60g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3 3/4 tasse (848g)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol.
2. Servir.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s) - 212 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

œufs
2 2/3 grand (133g)
huile
2/3 c. à café (mL)

œufs
5 1/3 grand (267g)
huile
1 1/3 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

avocats, mûr, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

pain

1 tranche (32g)

avocats, mûr, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

pain

2 tranche (64g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix de pécan

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



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Framboises

1 1/4 tasse(s) - 90 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

framboises

1 1/4 tasse (154g)

framboises

2 1/2 tasse (308g)

1. Rincez les framboises et servez.

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

mélange de noix

2 c. à s. (17g)

mélange de noix

4 c. à s. (34g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Brocoli au beurre

1 1/4 tasse(s) - 167 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

beurre

1 1/4 c. à soupe (18g)

poivre noir

5/8 trait (0g)

Brocoli surgelé

1 1/4 tasse (114g)

sel

5/8 trait (0g)

beurre

2 1/2 c. à soupe (36g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 1/2 tasse (228g)

sel

1 1/4 trait (1g)

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.

Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

huile

4 c. à café (mL)

tempeh

1/2 livres (227g)

huile

8 c. à café (mL)

tempeh

1 livres (454g)

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 3 et jour 4

Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal Pour les 2 repas :

oignon, haché finement

1/8 petit (9g)

thon en conserve, égoutté

1/2 boîte (86g)

pain

2 tranche (64g)

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

oignon, haché finement

1/4 petit (18g)

thon en conserve, égoutté

1 boîte (172g)

pain

4 tranche (128g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à café (mL)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

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 homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 333 kcal ● 11g protéine ● 27g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal Pour les 2 repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

amandes

3/4 tasse, entière (107g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Tilapia poêlé

16 oz - 596 kcal ● 90g protéine ● 26g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

tilapia, cru

1 lb (448g)

sel

2/3 c. à café (4g)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

huile d'olive

1 1/3 c. à soupe (mL)

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.
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. Servez immédiatement.

Chou kale sauté

121 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



huile

2 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Riz brun au beurre

167 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal Pour les 2 repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1/3 tasse(s) (80mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
riz brun
2 2/3 c. à s. (32g)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)

poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
riz brun
1/3 tasse (63g)
beurre
1 c. à soupe (14g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Chou cavalier (collard) à l'ail

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



Translation missing: fr.for_single_meal Pour les 2 repas :

Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
blettes
1/2 lb (227g)

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

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Saumon chili-citron vert

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



Translation missing: fr.for_single_meal Pour les 2 repas :

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)

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal Pour les 2 repas :

carottes
1 1/2 moyen (92g)

carottes
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Œufs bouillis

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



Translation missing: fr.for_single_meal Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)

œufs
4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits 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, jour 4 et jour 5

Fromage en ficelle

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



Translation missing: fr.for_single_meal Pour les 3 repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

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 Pour les 3 repas :

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

barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal Pour les 2 repas :

miel

1 c. à café (7g)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

4 c. à s. (57g)

miel

2 c. à café (14g)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1/2 tasse (113g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Chips de fromage et guacamole

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



Translation missing: fr.for_single_meal Pour les 2 repas :

guacamole, acheté en magasin

3 c. à soupe (46g)

fromage

6 c. à s., râpé (42g)

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.
-

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre

2 tasse(s) - 128 kcal ● 6g protéine ● 8g lipides ● 2g glucides ● 6g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

épinards frais, haché

1 tasse(s) (30g)

Ail, finement haché

2 gousse (6g)

riz de chou-fleur surgelé

2 tasse, surgelé (212g)

beurre

2/3 c. à soupe (9g)

1. Cuire le chou-fleur râpé selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hacher finement les épinards et l'ail.
3. Lorsque le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajouter les épinards, l'ail, le beurre et un peu de sel et de poivre. Bien mélanger jusqu'à ce que le beurre ait fondu.
4. Servir.

Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal ● 8g protéine ● 26g lipides ● 16g glucides ● 15g fibres



citron, pressé

5/6 petit (48g)

avocats, haché

5/6 avocat(s) (168g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

5/6 botte (142g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Galette de burger végétarien

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



Donne 2 galette portions

galette de burger végétale

2 galette (142g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal ● 8g protéine ● 26g lipides ● 16g glucides ● 15g fibres



citron, pressé

5/6 petit (48g)

avocats, haché

5/6 avocat(s) (168g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

5/6 botte (142g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Saumon miel-moutarde

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



Donne 6 oz portions

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)

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pois mange-tout au beurre

322 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

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)

Pois mange-tout surgelés

4 tasse (576g)

beurre

12 c. à café (54g)

sel

3 trait (1g)

poivre noir

3 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.

Tofu nature

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



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

tofu ferme

6 oz (170g)

huile

3 c. à café (mL)

tofu ferme

3/4 livres (340g)

huile

6 c. à café (mL)

1. Coupez le tofu en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Yaourt grec protéiné

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



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

Yaourt grec protéiné, aromatisé

2 contenant (300g)

1. Dégustez.
-

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade saumon et artichaut

526 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 25g glucides ● 12g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux
13 1/3 c. à s. de tomates cerises (124g)
vinaigrette balsamique
5 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
3 3/4 tasse (113g)
artichauts en conserve
13 1/3 c. à s. de fonds (140g)
saumon en boîte
1/2 livres (213g)

tomates, coupé en deux
1 2/3 tasse de tomates cerises (248g)
vinaigrette balsamique
10 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)
artichauts en conserve
1 2/3 tasse de fonds (280g)
saumon en boîte
15 oz (425g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

Amandes rôties

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



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

amandes
1/2 tasse, entière (72g)

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

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

amandes
3 c. à s., entière (27g)

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

Salade de thon à l'avocat

582 kcal ● 54g protéine ● 32g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres

**oignon, haché finement**

1/3 petit (23g)

tomates

1/3 tasse, haché (60g)

thon en conserve

1 1/3 boîte (229g)

mélange de jeunes pousses

1 1/3 tasse (40g)

poivre noir

1 1/3 trait (0g)

sel

1 1/3 trait (1g)

jus de citron vert

1 1/3 c. à café (mL)

avocats

2/3 avocat(s) (134g)

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.

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

Pour les 7 repas :

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

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.
-