

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien faible en glucides à 2400 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

2417 kcal ● 252g protéine (42%) ● 108g lipides (40%) ● 68g glucides (11%) ● 41g fibres (7%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 46g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides



Double shake protéiné chocolat
206 kcal



Noix
1/4 tasse(s)- 175 kcal

Collations

260 kcal, 26g de protéines, 10g glucides nets, 12g de lipides



Graines de tournesol
120 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

800 kcal, 63g de protéines, 16g glucides nets, 46g de lipides



Salade tomate et avocat
117 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat
3 demi poivron(s)- 683 kcal

Dîner

760 kcal, 69g de protéines, 36g glucides nets, 31g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes
9 oz- 635 kcal



Pois mange-tout
123 kcal

Day 2

2382 kcal ● 272g protéine (46%) ● 103g lipides (39%) ● 63g glucides (11%) ● 28g fibres (5%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 46g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides



Double shake protéiné chocolat
206 kcal



Noix
1/4 tasse(s)- 175 kcal

Collations

260 kcal, 26g de protéines, 10g glucides nets, 12g de lipides



Graines de tournesol
120 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

765 kcal, 83g de protéines, 11g glucides nets, 41g de lipides



Tilapia poêlé
14 oz- 521 kcal



Haricots verts au beurre
245 kcal

Dîner

760 kcal, 69g de protéines, 36g glucides nets, 31g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes
9 oz- 635 kcal



Pois mange-tout
123 kcal

Day 3

2404 kcal ● 219g protéine (36%) ● 126g lipides (47%) ● 71g glucides (12%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 23g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Pudding chia avocat chocolat
197 kcal

Collations

335 kcal, 8g de protéines, 12g glucides nets, 27g de lipides



Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal



Mélange de noix
1/4 tasse(s)- 218 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

765 kcal, 83g de protéines, 11g glucides nets, 41g de lipides



Tilapia poêlé
14 oz- 521 kcal



Haricots verts au beurre
245 kcal

Dîner

735 kcal, 57g de protéines, 29g glucides nets, 40g de lipides



Saumon à l'orange et au romarin
9 oz- 696 kcal



Pois mange-tout
41 kcal

Day 4

2391 kcal ● 182g protéine (30%) ● 131g lipides (49%) ● 89g glucides (15%) ● 33g fibres (6%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 23g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Pudding chia avocat chocolat

197 kcal

Collations

335 kcal, 8g de protéines, 12g glucides nets, 27g de lipides



Chocolat noir

2 carré(s)- 120 kcal



Mélange de noix

1/4 tasse(s)- 218 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

755 kcal, 46g de protéines, 28g glucides nets, 46g de lipides



Salade aux galettes de saumon

2 galette (~3 oz chacune)- 598 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Dîner

735 kcal, 57g de protéines, 29g glucides nets, 40g de lipides



Saumon à l'orange et au romarin

9 oz- 696 kcal



Pois mange-tout

41 kcal

Day 5

2376 kcal ● 247g protéine (42%) ● 110g lipides (42%) ● 69g glucides (12%) ● 32g fibres (5%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 45g de protéines, 13g glucides nets, 18g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Shake protéiné (lait)

258 kcal

Collations

290 kcal, 42g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Bouchées concombre-thon

288 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

750 kcal, 62g de protéines, 29g glucides nets, 39g de lipides



Pois mange-tout au beurre

214 kcal



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal

Dîner

725 kcal, 51g de protéines, 18g glucides nets, 42g de lipides



Brocoli au beurre

1 tasse(s)- 134 kcal



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal

Day 6

2361 kcal ● 201g protéine (34%) ● 129g lipides (49%) ● 73g glucides (12%) ● 27g fibres (4%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 45g de protéines, 13g glucides nets, 18g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Shake protéiné (lait)

258 kcal

Collations

290 kcal, 42g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Bouchées concombre-thon

288 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

725 kcal, 49g de protéines, 21g glucides nets, 49g de lipides



Saumon à la sauce avocat

6 once(s)- 479 kcal



Lait

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

Dîner

730 kcal, 17g de protéines, 31g glucides nets, 51g de lipides



Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s)- 261 kcal



Zoodles avec sauce à l'avocat

471 kcal

Day 7

2361 kcal ● 201g protéine (34%) ● 129g lipides (49%) ● 73g glucides (12%) ● 27g fibres (4%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 45g de protéines, 13g glucides nets, 18g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Shake protéiné (lait)

258 kcal

Collations

290 kcal, 42g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Bouchées concombre-thon

288 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

725 kcal, 49g de protéines, 21g glucides nets, 49g de lipides



Saumon à la sauce avocat

6 once(s)- 479 kcal



Lait

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

Dîner

730 kcal, 17g de protéines, 31g glucides nets, 51g de lipides



Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s)- 261 kcal



Zoodles avec sauce à l'avocat

471 kcal

Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ poudre de cacao
1 c. à soupe (6g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec écrémé nature
6 c. à soupe (105g)
- ☐ beurre
2/3 bâtonnet (77g)
- ☐ lait entier
9 tasse(s) (2119mL)
- ☐ yaourt grec faible en gras
4 c. à s. (70g)
- ☐ œufs
7 grand (350g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
3 c. à café (5g)
- ☐ chocolat noir 70–85 %
4 carré(s) (40g)

Boissons

- ☐ eau
17 2/3 tasse(s) (4232mL)
- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (50g)
- ☐ amandes
3/4 tasse, émincé (81g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 1/3 oz (38g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
4 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
2 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/2 oz (16g)
- ☐ poivre noir
3 1/2 g (4g)
- ☐ poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
- ☐ romarin séché
1 1/2 c. à café (2g)
- ☐ basilic frais
2 tasse de feuilles, entières (51g)

Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage
1/2 tasse(s) (62g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Pois mange-tout surgelés
6 2/3 tasse (960g)
- ☐ tomates
3 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (451g)
- ☐ oignon
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (34g)
- ☐ poivron
1 1/2 grand (246g)
- ☐ Haricots verts surgelés
3 1/3 tasse (403g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 tasse (91g)
- ☐ concombre
2 concombre (21 cm) (564g)
- ☐ courgette
2 grand (646g)
- ☐ Ail
1/2 gousse(s) (2g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
4 avocat(s) (779g)

- ☐ mélange de noix
1/2 tasse (67g)
- ☐ graines de chia
2 c. à soupe (28g)
- ☐ noix de cajou rôties
10 c. à s. (86g)
- ☐ lait de coco en conserve
1/8 boîte (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
3 lb (1288g)
- ☐ thon en conserve
4 3/4 boîte (813g)
- ☐ saumon
30 oz (850g)
- ☐ saumon en boîte
5 oz (142g)

- ☐ jus de citron vert
1/2 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron
9 c. à soupe (mL)
- ☐ orange
3 orange (462g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Double shake protéiné chocolat

206 kcal ● 42g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre protéinée, chocolat

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

yaourt grec écrémé nature

3 c. à soupe (53g)

poudre de cacao

1 1/2 c. à café (3g)

eau

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

Pour les 2 repas :

poudre protéinée, chocolat

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

yaourt grec écrémé nature

6 c. à soupe (105g)

poudre de cacao

3 c. à café (5g)

eau

3 tasse(s) (718mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)

4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Pudding chia avocat chocolat

197 kcal ● 15g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

yaourt grec faible en gras

2 c. à s. (35g)

avocats

1/2 tranches (13g)

poudre de cacao

1/2 c. à soupe (3g)

lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

graines de chia

1 c. à soupe (14g)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

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

yaourt grec faible en gras

4 c. à s. (70g)

avocats

1 tranches (25g)

poudre de cacao

1 c. à soupe (6g)

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

graines de chia

2 c. à soupe (28g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.\r\nCouvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.\r\nServez et dégustez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

œufs
6 grand (300g)

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.

Shake protéiné (lait)

258 kcal ● 32g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
lait entier
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 3 repas :

poudre de protéine
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
lait entier
3 tasse(s) (720mL)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Donne 3 demi poivron(s) portions

thon en conserve, égoutté

1 1/2 boîte (258g)

oignon

3/8 petit (26g)

poivron

1 1/2 grand (246g)

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)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Éviter le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Tilapia poêlé

14 oz - 521 kcal ● 79g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tilapia, cru

7/8 lb (392g)

sel

5/8 c. à café (3g)

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

1 1/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru

1 3/4 lb (784g)

sel

1 1/6 c. à café (7g)

poivre noir

1 1/6 c. à café, moulu (3g)

huile d'olive

2 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.

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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Salade aux galettes de saumon

2 galette (~3 oz chacune) - 598 kcal ● 33g protéine ● 42g lipides ● 12g glucides ● 10g fibres



Donne 2 galette (~3 oz chacune)
portions

avocats, coupé en tranches

1/2 avocat(s) (101g)

tomates, haché

1 tomate Roma (80g)

huile

1 c. à soupe (mL)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

œufs

1 grand (50g)

saumon en boîte

5 oz (142g)

1. Dans un petit bol, mélangez le saumon, l'œuf, le citron et le sel/poivre (au goût) jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé. Formez des galettes (environ 3 oz par galette).
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire les galettes de saumon quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes à l'extérieur et cuites à l'intérieur.
3. Mélangez la salade verte avec l'avocat, la tomate et la vinaigrette et déposez la galette de saumon dessus. Servez.

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Donne 1 pot(s) portions

yaourt grec aromatisé allégé

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Pois mange-tout au beurre

214 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

beurre

4 c. à café (18g)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 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.

Saucisse végétalienne

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



Donne 2 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

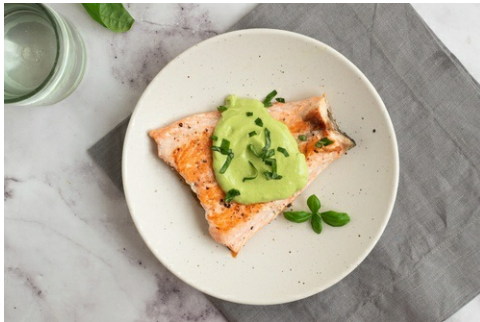
1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Saumon à la sauce avocat

6 once(s) - 479 kcal ● 36g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

basilic frais

1 c. à s. de feuilles, entières (2g)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

Ail

1/4 gousse(s) (1g)

lait de coco en conserve

1/8 boîte (mL)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

saumon

6 oz (170g)

avocats

1/8 avocat(s) (25g)

Pour les 2 repas :

basilic frais

2 c. à s. de feuilles, entières (3g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

Ail

1/2 gousse(s) (2g)

lait de coco en conserve

1/8 boîte (mL)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

saumon

3/4 livres (340g)

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le saumon et cuire environ 6–8 minutes côté peau vers le bas ou jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit.
2. Pendant ce temps, dans un mixeur, mettre l'avocat, le lait de coco, l'ail, le jus de citron et le basilic. Mixer jusqu'à obtenir une consistance verte et onctueuse de type sauce.
3. Dresser le saumon et verser la sauce par-dessus. Servir.

Lait

1 2/3 tasse(s) - 248 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1 2/3 tasse(s) (400mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

3 1/3 tasse(s) (800mL)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
2/3 oz (19g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
1 1/3 oz (38g)

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)

Pour les 2 repas :

chocolat noir 70–85 %
4 carré(s) (40g)

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

Mélange de noix

1/4 tasse(s) - 218 kcal ● 7g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix
4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
1/2 tasse (67g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bouchées concombre-thon

288 kcal ● 42g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, tranché
5/8 concombre (21 cm) (188g)
thon en conserve
2 1/2 sachet (185g)

Pour les 3 repas :

concombre, tranché
2 concombre (21 cm) (564g)
thon en conserve
7 1/2 sachet (555g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tilapia en croûte d'amandes

9 oz - 635 kcal ● 61g protéine ● 30g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tilapia, cru

1/2 lb (252g)

amandes

6 c. à s., émincé (41g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

sel

1 1/2 trait (1g)

farine tout usage

1/4 tasse(s) (31g)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru

1 lb (504g)

amandes

3/4 tasse, émincé (81g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

sel

3 trait (1g)

farine tout usage

1/2 tasse(s) (62g)

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.

Pois mange-tout

123 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pois mange-tout surgelés

2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés

4 tasse (576g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Saumon à l'orange et au romarin

9 oz - 696 kcal ● 54g protéine ● 40g lipides ● 25g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
3/8 c. à café (2g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
orange
1 1/2 orange (231g)
romarin séché
3/4 c. à café (1g)
saumon
1 1/2 filet(s) (170 g chacun) (255g)

Pour les 2 repas :

sel
3/4 c. à café (5g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
orange
3 orange (462g)
romarin séché
1 1/2 c. à café (2g)
saumon
3 filet(s) (170 g chacun) (510g)

1. Assaisonnez le saumon de sel.
2. Mettez une poêle sur feu moyen-vif et ajoutez l'huile.
3. Faites cuire le saumon 4 à 5 minutes de chaque côté, puis réservez lorsqu'il est cuit.
4. Ajoutez le romarin dans la poêle et faites cuire environ une minute.
5. Pressez les oranges et versez le jus d'orange et de citron dans la poêle et portez à frémissement.
6. Baissez le feu à moyen-doux jusqu'à ce que le liquide réduise un peu.
7. Remettez le saumon dans la poêle et nappez les filets de sauce.
8. Servez.

Pois mange-tout

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Brocoli au beurre

1 tasse(s) - 134 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

beurre

1 c. à soupe (14g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

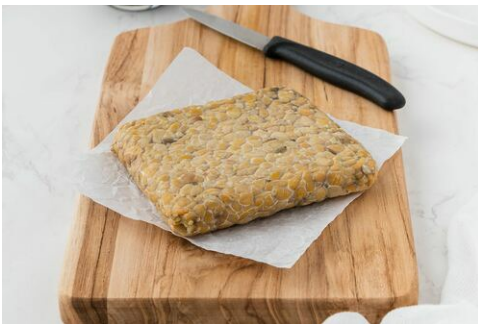
sel

1/2 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.

Tempeh nature

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



Donne 8 oz portions

huile

4 c. à café (mL)

tempeh

1/2 livres (227g)

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.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s) - 261 kcal ● 7g protéine ● 20g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties
5 c. à s. (43g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
10 c. à s. (86g)

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

Zoodles avec sauce à l'avocat

471 kcal ● 10g protéine ● 31g lipides ● 18g glucides ● 20g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, pelé et épépiné
1 avocat(s) (201g)
courgette
1 grand (323g)
basilic frais
1 tasse de feuilles, entières (24g)
tomates, coupé en deux
10 tomates cerises (170g)
jus de citron
3 c. à soupe (mL)
eau
1/3 tasse(s) (80mL)

Pour les 2 repas :

avocats, pelé et épépiné
2 avocat(s) (402g)
courgette
2 grand (646g)
basilic frais
2 tasse de feuilles, entières (48g)
tomates, coupé en deux
20 tomates cerises (340g)
jus de citron
6 c. à soupe (mL)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)

1. À l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes, réalisez les nouilles de courgette.
2. Mettez l'eau, le jus de citron, l'avocat et le basilic dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Dans un bol, mélangez les nouilles de courgette, les tomates et la sauce et remuez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Salez et poivrez selon votre goût. Servez.
4. Remarque : bien que cette recette soit meilleure fraîche, elle se conserve au réfrigérateur pendant un jour ou deux.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

2 tasse(s) (479mL)

poudre de protéine

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

eau

14 tasse(s) (3353mL)

poudre de protéine

14 boules (1/3 tasse chacun)
(434g)

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