

Meal Plan - Plan alimentaire pescetarien faible en glucides de 2 700 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

2660 kcal ● 281g protéine (42%) ● 120g lipides (41%) ● 89g glucides (13%) ● 25g fibres (4%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 26g de protéines, 12g glucides nets, 30g de lipides



Œuf dans une aubergine
241 kcal



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Collations

345 kcal, 55g de protéines, 4g glucides nets, 11g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Double shake protéiné chocolat
206 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

825 kcal, 66g de protéines, 42g glucides nets, 38g de lipides



Épinards sautés simples
249 kcal



Purée de patates douces
183 kcal



Cabillaud rôti simple
10 2/3 oz- 396 kcal

Dîner

835 kcal, 86g de protéines, 29g glucides nets, 40g de lipides



Tilapia pané poêlé
14 oz- 701 kcal



Brocoli au beurre
1 tasse(s)- 134 kcal

Day 2

2651 kcal ● 244g protéine (37%) ● 132g lipides (45%) ● 97g glucides (15%) ● 25g fibres (4%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 26g de protéines, 12g glucides nets, 30g de lipides



Œuf dans une aubergine

241 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Collations

345 kcal, 55g de protéines, 4g glucides nets, 11g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Double shake protéiné chocolat

206 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

825 kcal, 66g de protéines, 42g glucides nets, 38g de lipides



Épinards sautés simples

249 kcal



Purée de patates douces

183 kcal



Cabillaud rôti simple

10 2/3 oz- 396 kcal

Dîner

825 kcal, 49g de protéines, 37g glucides nets, 52g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s)- 70 kcal



Tofu citron-poivre

21 oz- 756 kcal

Day 3

2697 kcal ● 197g protéine (29%) ● 160g lipides (54%) ● 92g glucides (14%) ● 24g fibres (4%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 26g de protéines, 12g glucides nets, 30g de lipides



Œuf dans une aubergine

241 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Collations

345 kcal, 18g de protéines, 7g glucides nets, 26g de lipides



Bouchées concombre-fromage de chèvre

235 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

870 kcal, 56g de protéines, 34g glucides nets, 52g de lipides



Haricots verts au beurre

342 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz- 529 kcal

Dîner

825 kcal, 49g de protéines, 37g glucides nets, 52g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s)- 70 kcal



Tofu citron-poivre

21 oz- 756 kcal

Day 4

2708 kcal ● 190g protéine (28%) ● 162g lipides (54%) ● 77g glucides (11%) ● 47g fibres (7%)

Petit-déjeuner

450 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 35g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal



Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal

Collations

345 kcal, 18g de protéines, 7g glucides nets, 26g de lipides



Bouchées concombre-fromage de chèvre
235 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

870 kcal, 56g de protéines, 34g glucides nets, 52g de lipides



Haricots verts au beurre
342 kcal



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

Dîner

825 kcal, 51g de protéines, 23g glucides nets, 48g de lipides



Salade tomate et avocat
235 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Day 5

2704 kcal ● 218g protéine (32%) ● 153g lipides (51%) ● 71g glucides (11%) ● 43g fibres (6%)

Petit-déjeuner

450 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 35g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal



Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal

Collations

320 kcal, 23g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



Mug cake protéiné au chocolat
1/2 mug cake(s)- 97 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

895 kcal, 79g de protéines, 31g glucides nets, 48g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
121 kcal



Tilapia en croûte de parmesan
8 oz- 366 kcal



Barre de granola haute en protéines
2 barre(s)- 408 kcal

Dîner

825 kcal, 51g de protéines, 23g glucides nets, 48g de lipides



Salade tomate et avocat
235 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Day 6

2713 kcal ● 199g protéine (29%) ● 148g lipides (49%) ● 97g glucides (14%) ● 50g fibres (7%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 30g de protéines, 10g glucides nets, 32g de lipides



Kale et œufs
378 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Collations

320 kcal, 23g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



Mug cake protéiné au chocolat
1/2 mug cake(s)- 97 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

840 kcal, 53g de protéines, 35g glucides nets, 46g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète
6 once(s) de tempeh- 651 kcal

Dîner

885 kcal, 44g de protéines, 46g glucides nets, 48g de lipides



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
8 moitié(s) de courgette- 768 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
115 kcal

Day 7

2713 kcal ● 199g protéine (29%) ● 148g lipides (49%) ● 97g glucides (14%) ● 50g fibres (7%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 30g de protéines, 10g glucides nets, 32g de lipides



Kale et œufs
378 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Collations

320 kcal, 23g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



Mug cake protéiné au chocolat
1/2 mug cake(s)- 97 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

840 kcal, 53g de protéines, 35g glucides nets, 46g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète
6 once(s) de tempeh- 651 kcal

Dîner

885 kcal, 44g de protéines, 46g glucides nets, 48g de lipides



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
8 moitié(s) de courgette- 768 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
115 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
5/6 bâtonnet (94g)
- ☐ œufs
19 1/2 grand (975g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
6 c. à soupe (105g)
- ☐ lait entier
3 1/4 tasse(s) (780mL)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ fromage de chèvre
3/4 livres (340g)
- ☐ mozzarella fraîche
1 oz (28g)
- ☐ parmesan
4 c. à s. (25g)

Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage
3/4 tasse(s) (88g)
- ☐ fécule de maïs
6 c. à soupe (48g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
4 oz (mL)
- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1/2 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
4 1/2 g (4g)
- ☐ sel
1/2 oz (15g)
- ☐ poivre citronné
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ aneth séché
2 c. à café (2g)
- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
- ☐ basilic frais
1/2 c. à soupe, haché (1g)

Boissons

- ☐ eau
1 gallon (4070mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)
- ☐ édulcorant sans calories
3 c. à café (11g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 1/2 c. à soupe (6g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
6 c. à café (11g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
2 1/2 livres (1191g)
- ☐ tempeh
1 3/4 livres (794g)
- ☐ beurre de cacahuète
5 2/3 oz (161g)
- ☐ cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)
- ☐ sauce soja (tamari)
3 c. à café (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ citron
3 1/2 petit (203g)
- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
- ☐ jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/2 livres (211g)

- ☐ paprika
2/3 c. à café (2g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
2 1/3 lb (1036g)
- ☐ morue, crue
1 1/3 livres (604g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
- ☐ Ail
2 1/2 gousse (8g)
- ☐ épinards frais
20 tasse(s) (600g)
- ☐ patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- ☐ aubergine
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
- ☐ Haricots verts surgelés
4 2/3 tasse (565g)
- ☐ concombre
1 concombre (21 cm) (301g)
- ☐ tomates
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (378g)
- ☐ oignon
2 c. à s., haché (30g)
- ☐ céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
6 oz (165g)
- ☐ courgette
8 grand (2584g)

Collations

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

Produits de boulangerie

- ☐ levure chimique
3/4 c. à café (4g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
2 tasse (520g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

œufs

6 grand (300g)

huile

6 c. à café (mL)

aubergine

6 tranche(s) 2,5 cm (360g)

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.

Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

lait entier

2 1/4 tasse(s) (540mL)

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

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 3 repas :

fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète
4 c. à soupe (64g)
céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

Cacahuètes rôties

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Kale et œufs

378 kcal ● 26g protéine ● 28g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
2 trait (1g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
œufs
4 grand (200g)
huile
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

sel
4 trait (2g)
feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
œufs
8 grand (400g)
huile
4 c. à café (mL)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

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 2 repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Épinards sautés simples

249 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 6g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

1 1/4 gousse (4g)

épinards frais

10 tasse(s) (300g)

huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

sel

1/3 c. à café (2g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

2 1/2 gousse (8g)

épinards frais

20 tasse(s) (600g)

huile d'olive

2 1/2 c. à soupe (mL)

sel

5/8 c. à café (4g)

poivre noir

5/8 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.

Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces

1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

Pour les 2 repas :

patates douces

2 patate douce, 12,5 cm de long
(420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Cabillaud rôti simple

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

morue, crue
2/3 livres (302g)
huile d'olive
4 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

morue, crue
1 1/3 livres (604g)
huile d'olive
2 2/3 c. à s. (mL)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Haricots verts au beurre

342 kcal ● 5g protéine ● 26g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Haricots verts surgelés
2 1/3 tasse (282g)
sel
1 3/4 trait (1g)
poivre noir
1 3/4 trait (0g)
beurre
7 c. à café (32g)

Pour les 2 repas :

Haricots verts surgelés
4 2/3 tasse (565g)
sel
3 1/2 trait (1g)
poivre noir
3 1/2 trait (0g)
beurre
14 c. à café (63g)

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

Tilapia en croûte d'amandes

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru
1 lb (420g)
amandes
10 c. à s., émincé (68g)
huile d'olive
1 1/4 c. à soupe (mL)
sel
2 1/2 trait (1g)
farine tout usage
3/8 tasse(s) (52g)

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



tomates, tranché
3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.) (68g)
mozzarella fraîche, tranché
1 oz (28g)
basilic frais
1/2 c. à soupe, haché (1g)
vinaigrette balsamique
1/2 c. à s. (mL)

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

Tilapia en croûte de parmesan

8 oz - 366 kcal ● 52g protéine ● 15g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

parmesan, râpé

4 c. à s. (25g)

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

tilapia, cru

1/2 lb (224g)

paprika

2/3 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Recouvrez une plaque de cuisson de papier aluminium.
3. Dans un petit bol, mélangez le parmesan, le paprika et une pincée de sel et de poivre.
4. Enduisez les filets de tilapia d'huile d'olive, puis déposez-les sur la plaque préparée. Pressez le mélange au parmesan sur le dessus du tilapia.
5. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.

Barre de granola haute en protéines

2 barre(s) - 408 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Donne 2 barre(s) portions

barre de granola riche en protéines

2 barre (80g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

tomates

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

7 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)

mélange de jeunes pousses

7 1/2 tasse (225g)

1. Mélanger les jeunes pousses, les tomates et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protéine ● 34g lipides ● 22g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

levure nutritionnelle

3/4 c. à soupe (3g)

sauce soja (tamari)

1 1/2 c. à café (mL)

jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

3 c. à s. (48g)

tempeh

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

levure nutritionnelle

1 1/2 c. à soupe (6g)

sauce soja (tamari)

3 c. à café (mL)

jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

6 c. à s. (97g)

tempeh

3/4 livres (340g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 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.

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Bouchées concombre-fromage de chèvre

235 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, tranché
1/2 concombre (21 cm) (151g)
fromage de chèvre
2 oz (57g)
aneth séché
1 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

concombre, tranché
1 concombre (21 cm) (301g)
fromage de chèvre
4 oz (113g)
aneth séché
2 c. à café (2g)

1. Garnissez des tranches de concombre de fromage de chèvre et d'aneth.
2. Servez.

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Mug cake protéiné au chocolat

1/2 mug cake(s) - 97 kcal ● 16g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

édulcorant sans calories

1 c. à café (4g)

eau

1 c. à thé (5mL)

œufs

1/2 grand (25g)

poudre de cacao

1 c. à café (2g)

levure chimique

1/4 c. à café (1g)

poudre protéinée, chocolat

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

Pour les 3 repas :

édulcorant sans calories

3 c. à café (11g)

eau

3 c. à thé (15mL)

œufs

1 1/2 grand (75g)

poudre de cacao

3 c. à café (5g)

levure chimique

3/4 c. à café (4g)

poudre protéinée, chocolat

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

1. Mélangez tous les ingrédients dans une grande tasse. Veillez à laisser de l'espace en haut de la tasse car le gâteau va gonfler en cuisant.
2. Faites cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant environ 45-80 secondes, en vérifiant toutes les quelques secondes quand le gâteau approche de la cuisson. Le temps varie selon le micro-ondes. Attention à ne pas trop cuire, la texture deviendrait spongieuse. Servez.

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 3 repas :

amandes

3/4 tasse, entière (107g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Tilapia pané poêlé

14 oz - 701 kcal ● 83g protéine ● 28g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Donne 14 oz portions

beurre, fondu

1 1/6 c. à soupe (17g)

farine tout usage

1/4 tasse(s) (36g)

huile d'olive

5/8 c. à soupe (mL)

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

sel

5/8 c. à café (3g)

tilapia, cru

7/8 lb (392g)

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.

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s) - 70 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 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.

Tofu citron-poivre

21 oz - 756 kcal ● 46g protéine ● 47g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

1 1/3 livres (595g)

poivre citronné

3/4 c. à café (2g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

3 c. à soupe (24g)

citron, zesté

1 1/2 petit (87g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

2 1/2 livres (1191g)

poivre citronné

1 1/2 c. à café (3g)

huile

3 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

6 c. à soupe (48g)

citron, zesté

3 petit (174g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(62g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

oignon

1 c. à s., haché (15g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(123g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1 avocat(s) (201g)

jus de citron vert

2 c. à soupe (mL)

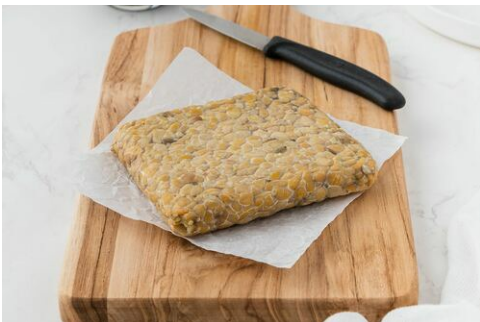
oignon

2 c. à s., haché (30g)

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.

Tempeh nature

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

4 c. à café (mL)

tempeh

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

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.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

8 moitié(s) de courgette - 768 kcal ● 42g protéine ● 40g lipides ● 42g glucides ● 18g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

courgette
4 grand (1292g)
fromage de chèvre
4 oz (113g)
sauce pour pâtes
1 tasse (260g)

Pour les 2 repas :

courgette
8 grand (2584g)
fromage de chèvre
1/2 livres (227g)
sauce pour pâtes
2 tasse (520g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé
1/4 petit (15g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
1/4 botte (43g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé
1/2 petit (29g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
1/2 botte (85g)

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.

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.
-