

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien faible en glucides de 3000 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

3034 kcal ● 230g protéine (30%) ● 179g lipides (53%) ● 91g glucides (12%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 26g de protéines, 11g glucides nets, 34g de lipides



Œuf dans une aubergine
361 kcal



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Collations

365 kcal, 23g de protéines, 6g glucides nets, 27g de lipides



Bouchées concombre-fromage de chèvre
118 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



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

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

980 kcal, 49g de protéines, 34g glucides nets, 65g de lipides



Graines de tournesol
421 kcal



Sandwich à la salade d'œufs et avocat
1 sandwich(s)- 562 kcal

Dîner

995 kcal, 84g de protéines, 38g glucides nets, 52g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes
12 oz- 847 kcal



Tomates rôties
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Day 2

2949 kcal ● 223g protéine (30%) ● 168g lipides (51%) ● 94g glucides (13%) ● 42g fibres (6%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 26g de protéines, 11g glucides nets, 34g de lipides



Euf dans une aubergine
361 kcal



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Collations

365 kcal, 23g de protéines, 6g glucides nets, 27g de lipides



Bouchées concombre-fromage de chèvre
118 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



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

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

970 kcal, 62g de protéines, 27g glucides nets, 60g de lipides



Champignons sautés
16 oz de champignons- 381 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Dîner

920 kcal, 64g de protéines, 48g glucides nets, 46g de lipides



Lentilles
174 kcal



Saumon & légumes en une seule casserole
8 oz de saumon- 748 kcal

Day 3

3031 kcal ● 304g protéine (40%) ● 155g lipides (46%) ● 76g glucides (10%) ● 29g fibres (4%)

Petit-déjeuner

585 kcal, 40g de protéines, 5g glucides nets, 43g de lipides



Salade œuf & avocat
266 kcal



Œufs brouillés de base
4 œuf(s)- 318 kcal

Collations

365 kcal, 23g de protéines, 6g glucides nets, 27g de lipides



Bouchées concombre-fromage de chèvre
118 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



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

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

940 kcal, 129g de protéines, 15g glucides nets, 38g de lipides



Tilapia cajun
22 oz- 725 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive
217 kcal

Dîner

920 kcal, 64g de protéines, 48g glucides nets, 46g de lipides



Lentilles
174 kcal



Saumon & légumes en une seule casserole
8 oz de saumon- 748 kcal

Day 4

3001 kcal ● 303g protéine (40%) ● 135g lipides (40%) ● 111g glucides (15%) ● 33g fibres (4%)

Petit-déjeuner

585 kcal, 40g de protéines, 5g glucides nets, 43g de lipides



Salade œuf & avocat
266 kcal



Œufs brouillés de base
4 œuf(s)- 318 kcal

Collations

370 kcal, 18g de protéines, 20g glucides nets, 22g de lipides



Compote de pommes
57 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Shake protéiné (lait)
129 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

940 kcal, 129g de protéines, 15g glucides nets, 38g de lipides



Tilapia cajun
22 oz- 725 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive
217 kcal

Dîner

890 kcal, 68g de protéines, 70g glucides nets, 31g de lipides



Frites au four
483 kcal



Crevettes simples
10 oz- 342 kcal



Haricots verts
63 kcal

Day 5

2966 kcal ● 210g protéine (28%) ● 171g lipides (52%) ● 106g glucides (14%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 28g de protéines, 20g glucides nets, 30g de lipides



Muffin anglais beurré
1/2 muffin(s) anglais- 106 kcal



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
373 kcal

Collations

370 kcal, 18g de protéines, 20g glucides nets, 22g de lipides



Compote de pommes
57 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Shake protéiné (lait)
129 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

920 kcal, 64g de protéines, 19g glucides nets, 55g de lipides



Salade tomate et avocat
235 kcal



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

Dîner

980 kcal, 51g de protéines, 46g glucides nets, 63g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
484 kcal



Pain pita
2 pita(s)- 156 kcal



Tofu nature
8 oz- 342 kcal

Day 6

2943 kcal ● 201g protéine (27%) ● 175g lipides (54%) ● 99g glucides (13%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 28g de protéines, 20g glucides nets, 30g de lipides



Muffin anglais beurré
1/2 muffin(s) anglais- 106 kcal



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
373 kcal

Collations

345 kcal, 10g de protéines, 13g glucides nets, 27g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Bouchées pêche et fromage de chèvre
1 pêche- 162 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

920 kcal, 64g de protéines, 19g glucides nets, 55g de lipides



Salade tomate et avocat
235 kcal



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

Dîner

980 kcal, 51g de protéines, 46g glucides nets, 63g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
484 kcal



Pain pita
2 pita(s)- 156 kcal



Tofu nature
8 oz- 342 kcal

Day 7

2950 kcal ● 212g protéine (29%) ● 178g lipides (54%) ● 73g glucides (10%) ● 52g fibres (7%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 28g de protéines, 20g glucides nets, 30g de lipides



Muffin anglais beurré
1/2 muffin(s) anglais- 106 kcal



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
373 kcal

Collations

345 kcal, 10g de protéines, 13g glucides nets, 27g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Bouchées pêche et fromage de chèvre
1 pêche- 162 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

955 kcal, 58g de protéines, 24g glucides nets, 64g de lipides



Saumon miel-moutarde
9 oz- 603 kcal



Salade tomate et avocat
352 kcal

Dîner

950 kcal, 68g de protéines, 15g glucides nets, 56g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail
478 kcal



Saumon chili-citron vert
8 oz- 474 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
36 grand (1800g)
- ☐ lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- ☐ fromage de chèvre
5 oz (141g)
- ☐ mozzarella fraîche
1/2 livres (227g)
- ☐ beurre
3 petite portion (1" carr. x 1/3" haut) (15g)
- ☐ parmesan
9 c. à soupe (45g)

Graisses et huiles

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

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ aubergine
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
- ☐ tomates
10 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1212g)
- ☐ concombre
3/4 concombre (21 cm) (226g)
- ☐ champignons
1 livres (454g)
- ☐ poivron
4 1/2 grand (730g)
- ☐ tomates concassées en conserve
2 tasse (484g)
- ☐ oignon
2 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (245g)
- ☐ Haricots verts surgelés
5 1/3 tasse (645g)
- ☐ pommes de terre
1 1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (461g)
- ☐ Ail
7 1/3 gousse(s) (22g)
- ☐ épinards frais
9 tasse(s) (270g)
- ☐ blettes
1 1/2 lb (680g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/2 oz (12g)
- ☐ aneth séché
3 1/2 c. à café (4g)
- ☐ poudre d'ail
2 c. à café (6g)
- ☐ cumin moulu
2 1/2 c. à café (5g)
- ☐ assaisonnement cajun
2 c. à soupe (12g)
- ☐ poivre noir
2 1/2 g (3g)
- ☐ basilic frais
4 c. à soupe, haché (11g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ poudre de chili
1 c. à café (3g)

Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage
1/3 tasse(s) (42g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
2 tranche (64g)
- ☐ pain pita
4 pita, petit (dia. 10 cm) (112g)
- ☐ muffins anglais
1 1/2 muffin(s) (86g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
4 1/2 avocat(s) (888g)
- ☐ compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- ☐ jus de citron vert
2 fl oz (mL)
- ☐ pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (285g)
- ☐ limes
1 fruit (5 cm diam.) (67g)

Boissons

- ☐ eau
16 1/2 tasse(s) (3952mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
3 1/2 lb (1568g)
- ☐ saumon
2 livres (935g)
- ☐ crevettes crues
10 oz (284g)
- ☐ thon en conserve
3 boîte (516g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/2 tasse, émincé (54g)
- ☐ mélange de noix
6 c. à s. (50g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 1/3 oz (66g)
- ☐ noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)

- ☐ poudre de protéine
15 boules (1/3 tasse chacun) (465g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
- ☐ lentilles crues
1/2 tasse (96g)
- ☐ tofu ferme
1 livres (454g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/3 tasse (40g)

Confiseries

- ☐ miel
3/4 c. à soupe (16g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œuf dans une aubergine

361 kcal ● 20g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

3 grand (150g)

huile

3 c. à café (mL)

aubergine

3 tranche(s) 2,5 cm (180g)

Pour les 2 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 2 repas :

lait entier

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

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade œuf & avocat

266 kcal ● 15g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs, cuits durs et refroidis

2 grand (100g)

mélange de jeunes pousses

2/3 tasse (20g)

avocats

1/3 avocat(s) (67g)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

œufs, cuits durs et refroidis

4 grand (200g)

mélange de jeunes pousses

1 1/3 tasse (40g)

avocats

2/3 avocat(s) (134g)

poudre d'ail

2/3 c. à café (2g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

Œufs brouillés de base

4 œuf(s) - 318 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

4 grand (200g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs

8 grand (400g)

huile

2 c. à café (mL)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Muffin anglais beurré

1/2 muffin(s) anglais - 106 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre

1 petite portion (1" carr. x 1/3" haut)
(5g)

muffins anglais

1/2 muffin(s) (29g)

Pour les 3 repas :

beurre

3 petite portion (1" carr. x 1/3" haut)
(15g)

muffins anglais

1 1/2 muffin(s) (86g)

1. Couper le muffin anglais en deux.
2. Optionnel : toaster quelques minutes.
3. Tartiner du beurre sur chaque moitié.
4. Servir.

Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

373 kcal ● 26g protéine ● 26g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

3/4 c. à café (2g)

tomates, coupé en deux

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

parmesan

3 c. à soupe (15g)

épinards frais

3 tasse(s) (90g)

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

œufs

3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

Ail, haché

2 1/4 c. à café (6g)

tomates, coupé en deux

1 tasse de tomates cerises (168g)

parmesan

9 c. à soupe (45g)

épinards frais

9 tasse(s) (270g)

huile d'olive

4 1/2 c. à café (mL)

œufs

9 grand (450g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Graines de tournesol

421 kcal ● 20g protéine ● 33g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



graines de tournesol décortiquées

2 1/3 oz (66g)

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

Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s) - 562 kcal ● 30g protéine ● 31g lipides ● 29g glucides ● 11g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

tomates, coupé en deux

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

pain

2 tranche (64g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Champignons sautés

16 oz de champignons - 381 kcal ● 14g protéine ● 30g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 16 oz de champignons portions

champignons, coupé en tranches

1 livres (454g)

huile

2 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tilapia cajun

22 oz - 725 kcal ● 124g protéine ● 24g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tilapia, cru

1 1/2 lb (616g)

huile

1 c. à soupe (mL)

assaisonnement cajun

1 c. à soupe (6g)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru

2 3/4 lb (1232g)

huile

2 c. à soupe (mL)

assaisonnement cajun

2 c. à soupe (12g)

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.

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

217 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

3 c. à café (mL)

Haricots verts surgelés

2 tasse (242g)

sel

1 1/2 trait (1g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

6 c. à café (mL)

Haricots verts surgelés

4 tasse (484g)

sel

3 trait (1g)

poivre noir

3 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 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

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.

Poivron farci à la salade de thon et avocat

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

thon en conserve, égoutté

3 boîte (516g)

oignon

3/4 petit (53g)

poivron

3 grand (492g)

poivre noir

3 trait (0g)

sel

3 trait (1g)

jus de citron vert

3 c. à café (mL)

avocats

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

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
 2. Évider 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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Saumon miel-moutarde

9 oz - 603 kcal ● 53g protéine ● 37g lipides ● 14g glucides ● 1g fibres



Donne 9 oz portions

Ail, haché

3/4 gousse (2g)

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

miel

3/4 c. à soupe (16g)

moutarde de Dijon

1 1/2 c. à soupe (23g)

saumon

1 1/2 filet(s) (170 g chacun) (255g)

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.

Salade tomate et avocat

352 kcal ● 5g protéine ● 27g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



tomates, coupé en dés

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (2g)

poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

3/4 avocat(s) (151g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

oignon

1 1/2 c. à s., haché (23g)

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, tranché
1/4 concombre (21 cm) (75g)
fromage de chèvre
1 oz (28g)
aneth séché
1/2 c. à café (1g)

Pour les 3 repas :

concombre, tranché
3/4 concombre (21 cm) (226g)
fromage de chèvre
3 oz (85g)
aneth séché
1 1/2 c. à café (2g)

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

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 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.

Mélange de noix

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix
2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

mélange de noix
6 c. à s. (50g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

compote de pommes

1 barquette à emporter (~115 g)
(122g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes

2 barquette à emporter (~115 g)
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

Noix de pécan

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

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 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

noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Bouchées pêche et fromage de chèvre

1 pêche - 162 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1 trait (0g)
fromage de chèvre
2 c. à soupe (28g)
pêche
1 moyen (6,5 cm diam.) (143g)

Pour les 2 repas :

sel
2 trait (1g)
fromage de chèvre
4 c. à soupe (56g)
pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (285g)

1. Coupez la pêche de haut en bas en fines lamelles.
2. Mettez du fromage de chèvre et une pincée de sel (le sel de mer est préférable, mais tout type conviendra) entre deux lamelles de pêche pour former un mini-sandwich. Servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tilapia en croûte d'amandes

12 oz - 847 kcal ● 82g protéine ● 40g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Donne 12 oz portions

tilapia, cru

3/4 lb (336g)

amandes

1/2 tasse, émincé (54g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

sel

2 trait (1g)

farine tout usage

1/3 tasse(s) (42g)

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.

Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 2 1/2 tomate(s) portions

tomates

2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (228g)

huile

2 1/2 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Saumon & légumes en une seule casserole

8 oz de saumon - 748 kcal ● 53g protéine ● 46g lipides ● 23g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron, coupé en lanières
1 moyen (119g)
cumin moulu
1 c. à café (2g)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)
huile
1 c. à soupe (mL)
aneth séché
1 c. à café (1g)
tomates concassées en conserve
1 tasse (242g)
oignon, tranché
1 petit (70g)
saumon
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

poivron, coupé en lanières
2 moyen (238g)
cumin moulu
2 c. à café (4g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
huile
2 c. à soupe (mL)
aneth séché
2 c. à café (2g)
tomates concassées en conserve
2 tasse (484g)
oignon, tranché
2 petit (140g)
saumon
1 livres (454g)

1. Chauffez l'huile, le poivron et l'oignon dans une poêle à feu moyen. Faites revenir environ 6-8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez l'eau, le cumin et du sel/poivre selon votre goût. Laissez mijoter 5 minutes.
3. Déposez le saumon sur les légumes. Couvrez avec un couvercle et laissez cuire encore 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit.
4. Parsemez d'aneth et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Frites au four

483 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 62g glucides ● 11g fibres



huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

pommes de terre

1 1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (461g)

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.

Crevettes simples

10 oz - 342 kcal ● 57g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 oz portions

crevettes crues, décortiqué et déveiné

10 oz (284g)

huile

2 1/2 c. à café (mL)

1. Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les crevettes et faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et opaques. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou l'assaisonnement de votre choix.

Haricots verts

63 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Haricots verts surgelés

1 1/3 tasse (161g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple mozzarella et tomate

484 kcal ● 28g protéine ● 34g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, tranché

1 1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(273g)

mozzarella fraîche, tranché

4 oz (113g)

basilic frais

2 c. à soupe, haché (5g)

vinaigrette balsamique

2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché

3 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(546g)

mozzarella fraîche, tranché

1/2 livres (227g)

basilic frais

4 c. à soupe, haché (11g)

vinaigrette balsamique

4 c. à s. (mL)

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

Pain pita

2 pita(s) - 156 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pain pita

2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)

Pour les 2 repas :

pain pita

4 pita, petit (dia. 10 cm) (112g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme
1/2 livres (227g)
huile
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tofu ferme
1 livres (454g)
huile
8 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.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Chou cavalier (collard) à l'ail

478 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 14g glucides ● 28g fibres



Ail, haché
4 1/2 gousse(s) (14g)
sel
3/8 c. à café (2g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
blettes
1 1/2 lb (680g)

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

8 oz - 474 kcal ● 47g protéine ● 31g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

poudre de chili

1 c. à café (3g)

limes, coupé en tranches

1 fruit (5 cm diam.) (67g)

saumon

1/2 lb (227g)

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.

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.