

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien faible en glucides de 3100 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** 3137 kcal ● 265g protéine (34%) ● 163g lipides (47%) ● 107g glucides (14%) ● 45g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

485 kcal, 50g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Double shake protéiné chocolat**  
137 kcal



**Fromage en ficelle**  
2 bâton(s)- 165 kcal

## Collations

340 kcal, 20g de protéines, 7g glucides nets, 24g de lipides



**Pistaches**  
188 kcal



**Bâtonnets de céleri**  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Déjeuner

1010 kcal, 51g de protéines, 69g glucides nets, 54g de lipides



**Fromage et crackers**  
8 cracker(s)- 364 kcal



**Lait**  
1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



**Sandwich vegan à l'avocat écrasé**  
1 sandwich(s)- 387 kcal

## Dîner

1030 kcal, 83g de protéines, 20g glucides nets, 58g de lipides



**Salade tomate et avocat**  
117 kcal



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
4 demi poivron(s)- 911 kcal

## Day 2

3034 kcal ● 262g protéine (35%) ● 172g lipides (51%) ● 90g glucides (12%) ● 19g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

485 kcal, 50g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Double shake protéiné chocolat

137 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

### Collations

340 kcal, 20g de protéines, 7g glucides nets, 24g de lipides



Pistaches

188 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

965 kcal, 51g de protéines, 47g glucides nets, 61g de lipides



Noix de cajou rôties

1/2 tasse(s)- 469 kcal



Sandwich à la salade de thon

1 sandwich(s)- 495 kcal

### Dîner

970 kcal, 81g de protéines, 25g glucides nets, 60g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Saumon miel-moutarde

13 1/2 oz- 904 kcal

## Day 3

3119 kcal ● 257g protéine (33%) ● 186g lipides (54%) ● 77g glucides (10%) ● 29g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

485 kcal, 50g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Double shake protéiné chocolat

137 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

### Collations

340 kcal, 20g de protéines, 7g glucides nets, 24g de lipides



Pistaches

188 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

1050 kcal, 45g de protéines, 34g glucides nets, 74g de lipides



Bol asiatique au tofu faible en glucides

786 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

265 kcal

### Dîner

970 kcal, 81g de protéines, 25g glucides nets, 60g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Saumon miel-moutarde

13 1/2 oz- 904 kcal

## Day 4

3115 kcal ● 226g protéine (29%) ● 171g lipides (49%) ● 115g glucides (15%) ● 53g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 22g de protéines, 22g glucides nets, 27g de lipides



Mini-quiches faciles

3 quiche(s)- 288 kcal



Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 139 kcal

### Collations

370 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 28g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Céleri et sauce ranch

222 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

1025 kcal, 66g de protéines, 39g glucides nets, 60g de lipides



Salade de seitan

718 kcal



Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s)- 307 kcal

### Dîner

1020 kcal, 68g de protéines, 35g glucides nets, 55g de lipides



Salade tomate et avocat

235 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

785 kcal

## Day 5

3099 kcal ● 208g protéine (27%) ● 185g lipides (54%) ● 104g glucides (13%) ● 46g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 22g de protéines, 22g glucides nets, 27g de lipides



Mini-quiches faciles

3 quiche(s)- 288 kcal



Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 139 kcal

### Collations

370 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 28g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Céleri et sauce ranch

222 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

1010 kcal, 48g de protéines, 28g glucides nets, 74g de lipides



Tofu buffalo

886 kcal



Pois mange-tout

123 kcal

### Dîner

1020 kcal, 68g de protéines, 35g glucides nets, 55g de lipides



Salade tomate et avocat

235 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

785 kcal

## Day 6

3063 kcal ● 231g protéine (30%) ● 169g lipides (50%) ● 104g glucides (14%) ● 50g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

555 kcal, 27g de protéines, 17g glucides nets, 39g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Boules protéinées aux amandes

3 boule(s)- 405 kcal

### Collations

245 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides



Shake protéiné vert

130 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

1010 kcal, 48g de protéines, 28g glucides nets, 74g de lipides



Tofu buffalo

886 kcal



Pois mange-tout

123 kcal

### Dîner

985 kcal, 78g de protéines, 40g glucides nets, 45g de lipides



Crack slaw au tempeh

843 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

## Day 7

3060 kcal ● 238g protéine (31%) ● 157g lipides (46%) ● 108g glucides (14%) ● 65g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

555 kcal, 27g de protéines, 17g glucides nets, 39g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Boules protéinées aux amandes

3 boule(s)- 405 kcal

### Collations

245 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides



Shake protéiné vert

130 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

1005 kcal, 56g de protéines, 32g glucides nets, 62g de lipides



Courgettes poêlées

416 kcal



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal

### Dîner

985 kcal, 78g de protéines, 40g glucides nets, 45g de lipides



Crack slaw au tempeh

843 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

## Produits à base de noix et de graines Épices et herbes

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> graines de citrouille grillées, non salées<br>3/4 tasse (89g) | <input type="checkbox"/> poivre noir<br>10 1/2 g (10g)               |
| <input type="checkbox"/> pistaches décortiquées<br>3/4 tasse (92g)                     | <input type="checkbox"/> sel<br>1/2 oz (12g)                         |
| <input type="checkbox"/> noix de cajou rôties<br>1 tasse (123g)                        | <input type="checkbox"/> poudre d'ail<br>2 c. à café (6g)            |
| <input type="checkbox"/> graines de sésame<br>2 c. à café (6g)                         | <input type="checkbox"/> moutarde de Dijon<br>4 1/2 c. à soupe (68g) |
| <input type="checkbox"/> graines de tournesol décortiquées<br>4 c. à soupe (48g)       | <input type="checkbox"/> moutarde en poudre<br>1/2 c. à café (1g)    |
| <input type="checkbox"/> beurre d'amande<br>6 c. à s. (94g)                            | <input type="checkbox"/> origan séché<br>1 1/4 c. à café, moulu (2g) |

## Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
8 3/4 tasse (262g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
5 tranches (52g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé  
1 1/2 tasse, préparée (255g)
- ☐ tzatziki  
5/8 tasse(s) (140g)
- ☐ levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
8 tasse (720g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ farine d'amande  
3 c. à soupe (21g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec écrémé nature  
6 c. à soupe (105g)
- ☐ fromage en ficelle  
6 bâtonnet (168g)
- ☐ œufs  
8 grand (400g)
- ☐ fromage  
2 oz (57g)
- ☐ lait entier  
6 1/4 tasse(s) (1500mL)
- ☐ emmental / fromage suisse  
1/2 tasse, râpé (54g)

## Confiseries

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
2 oz (mL)
- ☐ mayonnaise  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
10 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
6 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch  
16 c. à soupe (mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
3 avocat(s) (620g)
- ☐ jus de citron vert  
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ orange  
1 orange (154g)
- ☐ banane  
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
3 boîte (486g)
- ☐ saumon  
4 1/2 filet(s) (170 g chacun) (765g)

## Produits de boulangerie

- ☐ crackers  
8 crackers (28g)
- ☐ pain  
6 3/4 oz (192g)

- ☐ poudre de cacao  
3 c. à café (5g)
- ☐ miel  
2 1/4 c. à soupe (47g)

## Boissons

- ☐ eau  
20 3/4 tasse(s) (4970mL)
- ☐ poudre de protéine  
1 1/4 lb (560g)
- ☐ poudre de protéine, vanille  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (488g)
- ☐ oignon  
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (128g)
- ☐ poivron  
2 grand (328g)
- ☐ céleri cru  
1 1/3 botte (609g)
- ☐ Ail  
8 1/4 gousse (25g)
- ☐ gingembre frais  
2 c. à café (4g)
- ☐ brocoli  
1 tasse, haché (91g)
- ☐ épinards frais  
5 tasse(s) (150g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
4 tasse (576g)
- ☐ courgette  
2 1/2 moyen (490g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante  
5/6 fl oz (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
1 1/2 tasse (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme  
2 2/3 livres (1276g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
4 c. à soupe (mL)
- ☐ tempeh  
2 3/4 livres (1247g)
- ☐ cacahuètes rôties  
9 1/4 c. à s. (85g)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
6 oz (170g)





## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Graines de citrouille

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

Pour les 3 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
3/4 tasse (89g)

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

### Double shake protéiné chocolat

137 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre protéinée, chocolat**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
2 c. à soupe (35g)  
**poudre de cacao**  
1 c. à café (2g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)

Pour les 3 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.

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

Pour les 3 repas :

**fromage en ficelle**  
6 bâtonnet (168g)

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



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Mini-quiches faciles

3 quiche(s) - 288 kcal ● 19g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **oignon, haché**

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

#### **œufs**

1 grand (50g)

#### **lait entier**

1/4 tasse(s) (60mL)

#### **emmental / fromage suisse**

4 c. à s., râpé (27g)

#### **moutarde en poudre**

1/4 c. à café (1g)

#### **pain**

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

#### **oignon, haché**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

#### **emmental / fromage suisse**

1/2 tasse, râpé (54g)

#### **moutarde en poudre**

1/2 c. à café (1g)

#### **pain**

2 tranche (64g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Graissez légèrement les moules à muffins (un moule par portion).
2. Découpez ou ajustez le pain en cercles. Placez les cercles au fond des moules à muffins. Vous pouvez utiliser divers restes de pain et les presser ensemble dans le fond du moule pour optimiser l'utilisation d'une tranche. Répartissez l'oignon et le fromage râpé uniformément entre les moules.
3. Dans un bol moyen, mélangez le lait, les œufs, la moutarde et un peu de sel et de poivre. Versez dans les moules. Les quiches vont gonfler, laissez donc un peu d'espace en haut.
4. Faites cuire 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **noix de cajou rôties**

2 2/3 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

#### **noix de cajou rôties**

1/3 tasse (46g)

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

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

## Boules protéinées aux amandes

3 boule(s) - 405 kcal ● 19g protéine ● 31g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poudre de protéine

1 1/2 c. à soupe (9g)

#### farine d'amande

1 1/2 c. à soupe (11g)

#### beurre d'amande

3 c. à s. (47g)

Pour les 2 repas :

#### poudre de protéine

3 c. à soupe (17g)

#### farine d'amande

3 c. à soupe (21g)

#### beurre d'amande

6 c. à s. (94g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Fromage et crackers

8 cracker(s) - 364 kcal ● 15g protéine ● 25g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



Donne 8 cracker(s) portions

#### crackers

8 crackers (28g)

#### fromage

2 oz (57g)

1. Tranchez le fromage et déposez-le sur les crackers. Servez.

### Lait

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres

Donne 1 3/4 tasse(s) portions

#### lait entier

1 3/4 tasse(s) (420mL)



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

### Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1 sandwich(s) - 387 kcal ● 23g protéine ● 16g lipides ● 29g glucides ● 10g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

#### mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

#### sauce piquante

1 c. à café (mL)

#### avocats, épluché & épépiné

1/3 avocat(s) (67g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

5 tranches (52g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Noix de cajou rôties

1/2 tasse(s) - 469 kcal ● 12g protéine ● 36g lipides ● 23g glucides ● 2g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

#### noix de cajou rôties

1/2 tasse (77g)



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

### Sandwich à la salade de thon

1 sandwich(s) - 495 kcal ● 39g protéine ● 25g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**céleri cru, haché**

1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)

**thon en conserve**

5 oz (142g)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**mayonnaise**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**pain**

2 tranche (64g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

---

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

---

### Bol asiatique au tofu faible en glucides

786 kcal ● 40g protéine ● 58g lipides ● 16g glucides ● 10g fibres

**gingembre frais, finement haché**

2 c. à café (4g)

**Ail, finement haché**

2 gousse (6g)

**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**

10 oz (284g)

**graines de sésame**

2 c. à café (6g)

**huile**

3 c. à soupe (mL)

**sauce soja (tamari)**

4 c. à soupe (mL)

**riz de chou-fleur surgelé**

1 1/2 tasse, préparée (255g)

**brocoli**

1 tasse, haché (91g)

1. Couper le tofu en morceaux.
2. Dans une poêle à feu moyen, chauffer environ 1/3 de l'huile, en réservant le reste pour plus tard. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
3. Pendant ce temps, préparer le riz de chou-fleur selon le paquet et préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, le gingembre, l'ail, les graines de sésame et le reste de l'huile dans un petit bol.
4. Quand le tofu est presque cuit, baisser le feu et verser environ la moitié de la sauce. Remuer et cuire encore une minute jusqu'à ce que la sauce soit majoritairement absorbée.
5. Dans un bol, ajouter le riz de chou-fleur et le tofu, et mettre de côté.
6. Ajouter le brocoli dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
7. Ajouter le brocoli et le reste de la sauce au bol contenant le chou-fleur et le tofu. Servir.

---

**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

265 kcal ● 6g protéine ● 16g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres

**vinaigrette**

5 1/4 c. à soupe (mL)

**tomates**

14 c. à s. de tomates cerises (130g)

**mélange de jeunes pousses**

5 1/4 tasse (158g)

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



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Salade de seitan

718 kcal ● 54g protéine ● 35g lipides ● 33g glucides ● 13g fibres



#### avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

#### tomates, coupé en deux

12 tomates cerises (204g)

#### seitan, émietté ou tranché

6 oz (170g)

#### épinards frais

4 tasse(s) (120g)

#### vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

#### levure nutritionnelle

2 c. à café (3g)

#### huile

2 c. à café (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

### Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 307 kcal ● 12g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres

Donne 1/3 tasse(s) portions

#### cacahuètes rôties

1/3 tasse (49g)



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

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tofu buffalo

886 kcal ● 40g protéine ● 73g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme, séché et coupé en cubes**

17 1/2 oz (496g)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**vinaigrette ranch**

5 c. à soupe (mL)

**sauce Frank's RedHot**

6 1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme, séché et coupé en cubes**

35 oz (992g)

**huile**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**vinaigrette ranch**

10 c. à soupe (mL)

**sauce Frank's RedHot**

13 c. à s. (mL)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

### 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.



## Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Courgettes poêlées

416 kcal ● 8g protéine ● 32g lipides ● 16g glucides ● 9g fibres



#### huile d'olive

2 1/2 c. à soupe (mL)

#### sel

1 1/4 c. à café (8g)

#### poudre d'ail

1 1/4 c. à café (4g)

#### origan séché

1 1/4 c. à café, moulu (2g)

#### poivre noir

1 1/4 c. à soupe, moulu (9g)

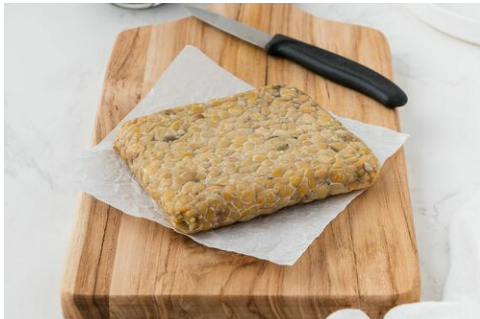
#### courgette

2 1/2 moyen (490g)

1. Coupez la courgette dans le sens de la longueur en quatre ou cinq filets.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et les assaisonnements.
3. Badigeonnez les tranches de courgette sur toutes les faces avec le mélange d'huile.
4. Placez les courgettes dans une poêle chaude pendant 2-3 minutes d'un côté. Puis retournez et faites cuire une minute supplémentaire de l'autre côté.
5. Servez.

### 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.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Pistaches

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)

Pour les 3 repas :

**pistaches décortiquées**  
3/4 tasse (92g)

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

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**céleri cru**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

Pour les 3 repas :

**céleri cru**  
6 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(240g)

1. Coupez le céleri 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

**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.

---

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### 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.
- 

### Céleri et sauce ranch

222 kcal ● 2g protéine ● 20g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **céleri cru, coupé en lanières**

4 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (180g)

#### **vinaigrette ranch**

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **céleri cru, coupé en lanières**

9 tige, moyenne (19–20 cm de long) (360g)

#### **vinaigrette ranch**

6 c. à soupe (mL)

1. Couper le céleri en bâtonnets. Servir avec la sauce ranch pour tremper.
-

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Shake protéiné vert

130 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange, épluché, tranché et épépiné**

1/2 orange (77g)

**banane, congelé**

1/4 moyen (18 à 20 cm) (30g)

**poudre de protéine, vanille**

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

**épinards frais**

1/2 tasse(s) (15g)

**eau**

1/8 tasse(s) (30mL)

Pour les 2 repas :

**orange, épluché, tranché et épépiné**

1 orange (154g)

**banane, congelé**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

**poudre de protéine, vanille**

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

**épinards frais**

1 tasse(s) (30g)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

4 c. à s. (37g)

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

## Dîner 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

4 demi poivron(s) - 911 kcal ● 82g protéine ● 49g lipides ● 17g glucides ● 20g fibres



Donne 4 demi poivron(s) portions

#### thon en conserve, égoutté

2 boîte (344g)

#### oignon

1/2 petit (35g)

#### poivron

2 grand (328g)

#### poivre noir

2 trait (0g)

#### sel

2 trait (1g)

#### jus de citron vert

2 c. à café (mL)

#### avocats

1 avocat(s) (201g)

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.



## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

#### **vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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

### Saumon miel-moutarde

13 1/2 oz - 904 kcal ● 80g protéine ● 55g lipides ● 21g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Ail, haché**

1 gousse (3g)

#### **huile d'olive**

2 1/4 c. à café (mL)

#### **miel**

1 c. à soupe (24g)

#### **moutarde de Dijon**

2 1/4 c. à soupe (34g)

#### **saumon**

2 1/4 filet(s) (170 g chacun) (383g)

Pour les 2 repas :

#### **Ail, haché**

2 1/4 gousse (7g)

#### **huile d'olive**

4 1/2 c. à café (mL)

#### **miel**

2 1/4 c. à soupe (47g)

#### **moutarde de Dijon**

4 1/2 c. à soupe (68g)

#### **saumon**

4 1/2 filet(s) (170 g chacun) (765g)

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 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 façon buffalo avec tzatziki

785 kcal ● 65g protéine ● 37g lipides ● 29g glucides ● 20g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tempeh, grossièrement haché

10 oz (284g)

#### huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### tzatziki

1/3 tasse(s) (70g)

#### sauce Frank's RedHot

5 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

#### tempeh, grossièrement haché

1 1/4 livres (567g)

#### huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

#### tzatziki

5/8 tasse(s) (140g)

#### sauce Frank's RedHot

10 c. à s. (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.



## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Crack slaw au tempeh

843 kcal ● 58g protéine ● 42g lipides ● 32g glucides ● 26g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tempeh, coupé en dés**

1/2 livres (227g)

#### **Ail, haché**

2 gousse (6g)

#### **huile**

4 c. à café (mL)

#### **graines de tournesol**

#### **décortiquées**

2 c. à soupe (24g)

#### **sauce piquante**

2 c. à café (mL)

#### **mélange pour coleslaw**

4 tasse (360g)

Pour les 2 repas :

#### **tempeh, coupé en dés**

1 livres (454g)

#### **Ail, haché**

4 gousse (12g)

#### **huile**

8 c. à café (mL)

#### **graines de tournesol**

#### **décortiquées**

4 c. à soupe (48g)

#### **sauce piquante**

4 c. à café (mL)

#### **mélange pour coleslaw**

8 tasse (720g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

### Yaourt grec protéiné

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Yaourt grec protéiné, aromatisé**

1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

#### **Yaourt grec protéiné, aromatisé**

2 contenant (300g)

1. Dégustez.

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **eau**

2 1/2 tasse(s) (599mL)

#### **poudre de protéine**

2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(78g)

Pour les 7 repas :

#### **eau**

17 1/2 tasse(s) (4191mL)

#### **poudre de protéine**

17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(543g)

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