

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien faible en glucides de 3200 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

3202 kcal ● 277g protéine (35%) ● 174g lipides (49%) ● 93g glucides (12%) ● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 20g de protéines, 15g glucides nets, 33g de lipides



Sandwich œuf & guacamole
1/2 sandwich(s)- 191 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Collations

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



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Shake protéiné (lait)
258 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

975 kcal, 81g de protéines, 29g glucides nets, 53g de lipides



Lait
1 2/3 tasse(s)- 248 kcal



Salade de thon à l'avocat
727 kcal

Dîner

1100 kcal, 72g de protéines, 33g glucides nets, 68g de lipides



Noix de cajou rôties
1/2 tasse(s)- 417 kcal



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

Day 2

3160 kcal ● 202g protéine (26%) ● 190g lipides (54%) ● 110g glucides (14%) ● 52g fibres (7%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 20g de protéines, 15g glucides nets, 33g de lipides



Sandwich œuf & guacamole
1/2 sandwich(s)- 191 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Collations

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



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Shake protéiné (lait)
258 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

990 kcal, 54g de protéines, 49g glucides nets, 54g de lipides



Frites au four
193 kcal



Tomates rôties
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Dîner

1045 kcal, 23g de protéines, 30g glucides nets, 84g de lipides



Steaks de chou rôtis avec vinaigrette
641 kcal



Cacahuètes rôties
1/2 tasse(s)- 403 kcal

Day 3

3142 kcal ● 277g protéine (35%) ● 158g lipides (45%) ● 111g glucides (14%) ● 42g fibres (5%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 20g de protéines, 15g glucides nets, 33g de lipides



Sandwich œuf & guacamole
1/2 sandwich(s)- 191 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Collations

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



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Shake protéiné (lait)
258 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

985 kcal, 72g de protéines, 42g glucides nets, 55g de lipides



Sandwich à la salade de thon
1 1/2 sandwich(s)- 743 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
242 kcal

Dîner

1030 kcal, 80g de protéines, 38g glucides nets, 51g de lipides



Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki
942 kcal

Day 4

3169 kcal ● 244g protéine (31%) ● 166g lipides (47%) ● 116g glucides (15%) ● 59g fibres (7%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 22g de protéines, 8g glucides nets, 39g de lipides



[Parfait yaourt chia](#)
167 kcal



[Œufs frits de base](#)
2 œuf(s)- 159 kcal



[Noix de pécan](#)
1/4 tasse- 183 kcal

Collations

370 kcal, 10g de protéines, 25g glucides nets, 20g de lipides



[Mélange de noix et fruits secs](#)
1/6 tasse(s)- 167 kcal



[Framboises](#)
1 1/4 tasse(s)- 90 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

985 kcal, 72g de protéines, 42g glucides nets, 55g de lipides



[Sandwich à la salade de thon](#)
1 1/2 sandwich(s)- 743 kcal



[Salade simple mozzarella et tomate](#)
242 kcal

Dîner

1030 kcal, 80g de protéines, 38g glucides nets, 51g de lipides



[Tomates rôties](#)
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Tempé façon buffalo avec tzatziki](#)
942 kcal

Day 5

3191 kcal ● 277g protéine (35%) ● 161g lipides (46%) ● 104g glucides (13%) ● 55g fibres (7%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 22g de protéines, 8g glucides nets, 39g de lipides



Parfait yaourt chia
167 kcal



Œufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Collations

370 kcal, 10g de protéines, 25g glucides nets, 20g de lipides



Mélange de noix et fruits secs
1/6 tasse(s)- 167 kcal



Framboises
1 1/4 tasse(s)- 90 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

985 kcal, 144g de protéines, 29g glucides nets, 28g de lipides



Légumes mélangés
2 tasse(s)- 194 kcal



Tilapia cajun
24 oz- 791 kcal

Dîner

1055 kcal, 40g de protéines, 39g glucides nets, 74g de lipides



Salade de tofu à la salsa verte
705 kcal



Noix de cajou rôties
3/8 tasse(s)- 348 kcal

Day 6

3135 kcal ● 269g protéine (34%) ● 158g lipides (45%) ● 106g glucides (14%) ● 52g fibres (7%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 27g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Toast au houmous
2 tranche(s)- 293 kcal

Collations

350 kcal, 9g de protéines, 5g glucides nets, 28g de lipides



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 173 kcal



Avocat
176 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

985 kcal, 144g de protéines, 29g glucides nets, 28g de lipides



Légumes mélangés
2 tasse(s)- 194 kcal



Tilapia cajun
24 oz- 791 kcal

Dîner

1055 kcal, 40g de protéines, 39g glucides nets, 74g de lipides



Salade de tofu à la salsa verte
705 kcal



Noix de cajou rôties
3/8 tasse(s)- 348 kcal

Day 7

3152 kcal ● 247g protéine (31%) ● 182g lipides (52%) ● 95g glucides (12%) ● 37g fibres (5%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 27g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Toast au houmous
2 tranche(s)- 293 kcal

Collations

350 kcal, 9g de protéines, 5g glucides nets, 28g de lipides



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 173 kcal



Avocat
176 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, 74g de protéines, 15g glucides nets, 71g de lipides



Saumon cuit lentement au citron et au thym
12 oz- 804 kcal



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Dîner

1050 kcal, 88g de protéines, 42g glucides nets, 55g de lipides



Haricots verts au beurre
245 kcal



Saucisse végétalienne
3 saucisse(s)- 804 kcal

Produits de boulangerie

- ☐ pain
14 2/3 oz (416g)

Autre

- ☐ guacamole, acheté en magasin
3 c. à soupe (46g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
12 tasse (365g)
- ☐ mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)
- ☐ tzatziki
3/4 tasse(s) (168g)
- ☐ saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
6 3/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
3 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
13 grand (650g)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ lait entier
5 1/4 tasse(s) (1255mL)
- ☐ mozzarella fraîche
4 oz (113g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
1/8 tasse (31g)
- ☐ beurre
5 c. à café (23g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan
1 3/4 tasse, moitiés (173g)
- ☐ noix de cajou rôties
1 1/2 tasse (200g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
2 1/2 g (2g)
- ☐ sel
1/4 oz (7g)
- ☐ basilic frais
2 c. à soupe, haché (5g)
- ☐ cumin moulu
4 c. à café (8g)
- ☐ assaisonnement cajun
2 c. à soupe (14g)
- ☐ thym séché
1/2 c. à café, feuilles (1g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
3 c. à café (mL)
- ☐ avocats
3 1/2 avocat(s) (719g)
- ☐ raisins secs
2 c. à s. (non tassée) (18g)
- ☐ framboises
2 1/2 tasse (308g)
- ☐ jus de citron
1 c. à café (mL)
- ☐ citron
1/2 grand (42g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
20 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (636g)
- ☐ eau
17 1/2 tasse(s) (4191mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
2 livres (907g)
- ☐ cacahuètes rôties
1 tasse (164g)
- ☐ haricots noirs
1/2 tasse (120g)
- ☐ tofu ferme
4 tranche(s) (336g)
- ☐ houmous
10 c. à soupe (150g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ graines de chia
3 c. à s. (43g)
- ☐ amandes rôties
1 c. à s. (9g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
8 c. à soupe (59g)

- ☐ sauce Frank's RedHot
3/4 tasse (mL)
- ☐ salsa verde
4 c. à soupe (64g)

Confiseries

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ M&M's
1/4 paquet (48 g) (12g)

- ☐ thon en conserve
5 1/2 boîte (970g)
- ☐ tilapia, cru
3 lb (1344g)
- ☐ saumon
3/4 livres (340g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
3/4 petit (55g)
 - ☐ poivron
1 1/2 grand (246g)
 - ☐ tomates
9 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1100g)
 - ☐ pommes de terre
1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)
 - ☐ chou
3/4 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (536g)
 - ☐ céleri cru
1 1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (26g)
 - ☐ légumes mélangés surgelés
4 tasse (540g)
 - ☐ Haricots verts surgelés
1 2/3 tasse (202g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s) - 191 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pain

1 tranche(s) (32g)

guacamole, acheté en magasin

1 c. à soupe (15g)

huile

1/4 c. à café (mL)

œufs

1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

pain

3 tranche(s) (96g)

guacamole, acheté en magasin

3 c. à soupe (46g)

huile

3/4 c. à café (mL)

œufs

3 grand (150g)

1. Faites griller le pain, si désiré.
2. Chauffez l'huile dans une petite poêle à feu moyen et ajoutez les œufs. Poivrez au goût et faites frire jusqu'à ce qu'ils soient cuits selon vos préférences.
3. Constituez le sandwich en plaçant les œufs sur une tranche de pain et le guacamole étalé sur l'autre.
4. Servez.

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 3 repas :

noix de pécan

3/4 tasse, moitiés (74g)

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

Parfait yaourt chia

167 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt grec aromatisé allégé
1/8 tasse (15g)
lait entier
1/4 tasse(s) (68mL)
graines de chia
1 1/2 c. à s. (21g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
1/8 tasse (31g)
lait entier
1/2 tasse(s) (135mL)
graines de chia
3 c. à s. (43g)

1. Mélangez les graines de chia, le lait et une pincée de sel dans un grand bol ou un contenant hermétique. Remuez, couvrez et réfrigérez toute la nuit ou au moins 2 heures.
2. Garnissez le pudding de chia de yaourt grec. Servez.

Œufs frits de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
1/2 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

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.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix de pécan

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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.

Toast au houmous

2 tranche(s) - 293 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

houmous
5 c. à soupe (75g)

pain
2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

houmous
10 c. à soupe (150g)

pain
4 tranche (128g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
 2. Étalez le houmous sur le pain et servez.
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Lait

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

Donne 1 2/3 tasse(s) portions

lait entier

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



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

Salade de thon à l'avocat

727 kcal ● 68g protéine ● 40g lipides ● 10g glucides ● 14g fibres



oignon, haché finement

3/8 petit (29g)

tomates

6 2/3 c. à s., haché (75g)

thon en conserve

1 2/3 boîte (287g)

mélange de jeunes pousses

1 2/3 tasse (50g)

poivre noir

1 2/3 trait (0g)

sel

1 2/3 trait (1g)

jus de citron vert

1 2/3 c. à café (mL)

avocats

5/6 avocat(s) (168g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Frites au four

193 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



huile

1/2 c. à soupe (mL)

pommes de terre

1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)

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.

Tomates rôties

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protéine ● 16g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Donne 3 1/2 tomate(s) portions

tomates

3 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (319g)

huile

3 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.

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

Sandwich à la salade de thon

1 1/2 sandwich(s) - 743 kcal ● 58g protéine ● 38g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru, haché

3/4 tige, petite (12,5 cm de long)
(13g)

thon en conserve

1/2 livres (213g)

sel

1 1/2 trait (1g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

mayonnaise

2 1/4 c. à soupe (mL)

pain

3 tranche (96g)

Pour les 2 repas :

céleri cru, haché

1 1/2 tige, petite (12,5 cm de long)
(26g)

thon en conserve

15 oz (425g)

sel

3 trait (1g)

poivre noir

3 trait (0g)

mayonnaise

4 1/2 c. à soupe (mL)

pain

6 tranche (192g)

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.

Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, tranché
3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(137g)
mozzarella fraîche, tranché
2 oz (57g)
basilic frais
1 c. à soupe, haché (3g)
vinaigrette balsamique
1 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

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)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Légumes mélangés

2 tasse(s) - 194 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

légumes mélangés surgelés
2 tasse (270g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
4 tasse (540g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Tilapia cajun

24 oz - 791 kcal ● 136g protéine ● 26g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tilapia, cru
1 1/2 lb (672g)
huile
1 c. à soupe (mL)
assaisonnement cajun
1 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru
3 lb (1344g)
huile
2 c. à soupe (mL)
assaisonnement cajun
2 c. à soupe (14g)

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.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Saumon cuit lentement au citron et au thym

12 oz - 804 kcal ● 70g protéine ● 56g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 12 oz portions

citron, coupé en quartiers

1/2 grand (42g)

saumon, avec la peau

3/4 livres (340g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

thym séché

1/2 c. à café, feuilles (1g)

1. Préchauffez le four à 275°F (135°C).
2. Recouvrez une plaque à rebords de papier aluminium légèrement graissé.
3. Mélangez l'huile, le thym et le jus d'1/4 de citron dans un petit bol. Répartissez le mélange sur le saumon. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Placez les filets de saumon, côté peau vers le bas, sur la plaque.
5. Faites cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit juste opaque au centre, environ 15-18 minutes. Servez avec des quartiers de citron.

Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs bouillis

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Shake protéiné (lait)

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 3 repas :

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

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Mélange de noix et fruits secs

1/6 tasse(s) - 167 kcal ● 4g protéine ● 10g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

M&M's

1/8 paquet (48 g) (6g)

amandes rôties

1/2 c. à s. (4g)

raisins secs

1 c. à s. (non tassée) (9g)

cacahuètes rôties

1/2 c. à s. (5g)

noix de cajou rôties

1 c. à s. (9g)

Pour les 2 repas :

M&M's

1/4 paquet (48 g) (12g)

amandes rôties

1 c. à s. (9g)

raisins secs

2 c. à s. (non tassée) (18g)

cacahuètes rôties

1 c. à s. (9g)

noix de cajou rôties

2 c. à s. (17g)

1. Mélangez les ingrédients et dégustez.

Framboises

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises

1 1/4 tasse (154g)

Pour les 2 repas :

framboises

2 1/2 tasse (308g)

1. Rincez les framboises et servez.

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.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
3 c. à s. (27g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

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

Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de citron
1/2 c. à café (mL)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

jus de citron
1 c. à café (mL)
avocats
1 avocat(s) (201g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Noix de cajou rôties

1/2 tasse(s) - 417 kcal ● 10g protéine ● 32g lipides ● 20g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

noix de cajou rôties
1/2 tasse (69g)

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

Poivron farci à la salade de thon et avocat

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



Donne 3 demi poivron(s) portions

thon en conserve, égoutté

1 1/2 boîte (258g)

oignon

3/8 petit (26g)

poivron

1 1/2 grand (246g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

sel

1 1/2 trait (1g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à café (mL)

avocats

3/4 avocat(s) (151g)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Steaks de chou rôtis avec vinaigrette

641 kcal ● 8g protéine ● 52g lipides ● 22g glucides ● 14g fibres



chou

3/4 tête, petite (env. 11,5 cm diam.)
(536g)

huile

2 1/4 c. à soupe (mL)

vinaigrette ranch

3 c. à soupe (mL)

mélange d'épices italien

3/4 c. à café (3g)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

sel

3/4 c. à café (5g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Retirez les feuilles externes du chou et coupez la tige à la base.
3. Placez le chou debout, côté tige vers la planche, et coupez des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
4. Assaisonnez les deux faces des tranches de chou avec de l'huile, du sel, du poivre et de l'assaisonnement italien selon votre goût.
5. Placez les steaks sur une plaque graissée (ou chemisez de papier aluminium/papier cuisson).
6. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient croustillants et le centre tendre.
7. Servez avec la vinaigrette.

Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s) - 403 kcal ● 15g protéine ● 32g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

1/2 tasse (64g)



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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(137g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tomates

3 entier petit (≈6,1 cm diam.) (273g)

huile

3 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.

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

942 kcal ● 78g protéine ● 44g lipides ● 35g glucides ● 24g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tempeh, grossièrement haché

3/4 livres (340g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

tzatziki

3/8 tasse(s) (84g)

sauce Frank's RedHot

6 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh, grossièrement haché

1 1/2 livres (680g)

huile

3 c. à soupe (mL)

tzatziki

3/4 tasse(s) (168g)

sauce Frank's RedHot

3/4 tasse (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 5 et jour 6

Salade de tofu à la salsa verde

705 kcal ● 31g protéine ● 47g lipides ● 22g glucides ● 16g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, haché

1 tomate Roma (80g)

haricots noirs, égoutté et rincé

4 c. à s. (60g)

avocats, tranché

4 tranches (100g)

salsa verde

2 c. à soupe (32g)

cumin moulu

2 c. à café (4g)

graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à soupe (30g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

huile

2 c. à café (mL)

tofu ferme

2 tranche(s) (168g)

Pour les 2 repas :

tomates, haché

2 tomate Roma (160g)

haricots noirs, égoutté et rincé

1/2 tasse (120g)

avocats, tranché

8 tranches (200g)

salsa verde

4 c. à soupe (64g)

cumin moulu

4 c. à café (8g)

graines de citrouille grillées, non salées

8 c. à soupe (59g)

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

huile

4 c. à café (mL)

tofu ferme

4 tranche(s) (336g)

1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verde. Servez.

Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 348 kcal ● 9g protéine ● 27g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties

6 2/3 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties

13 1/3 c. à s. (114g)

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

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Haricots verts au beurre

245 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Haricots verts surgelés

1 2/3 tasse (202g)

sel

1 1/4 trait (1g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

beurre

5 c. à café (23g)

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

Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Donne 3 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

3 saucisse (300g)

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

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.