

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien faible en glucides de 3300 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

3340 kcal ● 210g protéine (25%) ● 227g lipides (61%) ● 84g glucides (10%) ● 31g fibres (4%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 35g de protéines, 10g glucides nets, 35g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
249 kcal



Épinards sautés simples
100 kcal



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal

Collations

370 kcal, 24g de protéines, 23g glucides nets, 20g de lipides



Crackers
6 biscuit(s) salé(s)- 101 kcal



Noix
1/6 tasse(s)- 131 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 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

1125 kcal, 40g de protéines, 23g glucides nets, 94g de lipides



Tofu en croûte de noix
989 kcal



Salade simple de jeunes pousses
136 kcal

Dîner

1060 kcal, 51g de protéines, 25g glucides nets, 77g de lipides



Bol asiatique au tofu faible en glucides
982 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Day 2

3337 kcal ● 207g protéine (25%) ● 215g lipides (58%) ● 109g glucides (13%) ● 35g fibres (4%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 35g de protéines, 10g glucides nets, 35g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
249 kcal



Épinards sautés simples
100 kcal



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal

Collations

370 kcal, 24g de protéines, 23g glucides nets, 20g de lipides



Crackers
6 biscuit(s) salé(s)- 101 kcal



Noix
1/6 tasse(s)- 131 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 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

1120 kcal, 36g de protéines, 49g glucides nets, 82g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
237 kcal



Sandwich au fromage grillé et pesto
1 sandwich(s)- 557 kcal



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 327 kcal

Dîner

1060 kcal, 51g de protéines, 25g glucides nets, 77g de lipides



Bol asiatique au tofu faible en glucides
982 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Day 3

3292 kcal ● 223g protéine (27%) ● 192g lipides (52%) ● 103g glucides (12%) ● 66g fibres (8%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 35g de protéines, 10g glucides nets, 35g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
249 kcal



Épinards sautés simples
100 kcal



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal

Collations

465 kcal, 25g de protéines, 10g glucides nets, 34g de lipides



Bouchées concombre-fromage de chèvre
353 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 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, 39g de protéines, 46g glucides nets, 68g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal



Pâtes Alfredo au saumon
418 kcal

Dîner

1055 kcal, 65g de protéines, 34g glucides nets, 53g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail
584 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki
471 kcal

Day 4

3340 kcal ● 239g protéine (29%) ● 194g lipides (52%) ● 122g glucides (15%) ● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner

525 kcal, 25g de protéines, 20g glucides nets, 35g de lipides



Œufs avec tomate et avocat
326 kcal



Lait
1 1/3 tasse(s)- 199 kcal

Collations

465 kcal, 25g de protéines, 10g glucides nets, 34g de lipides



Bouchées concombre-fromage de chèvre
353 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 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, 39g de protéines, 46g glucides nets, 68g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal



Pâtes Alfredo au saumon
418 kcal

Dîner

1090 kcal, 90g de protéines, 43g glucides nets, 55g de lipides



Saucisse végétalienne
3 saucisse(s)- 804 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
288 kcal

Day 5

3286 kcal ● 238g protéine (29%) ● 197g lipides (54%) ● 97g glucides (12%) ● 43g fibres (5%)

Petit-déjeuner

525 kcal, 25g de protéines, 20g glucides nets, 35g de lipides



Œufs avec tomate et avocat
326 kcal



Lait
1 1/3 tasse(s)- 199 kcal

Collations

395 kcal, 25g de protéines, 24g glucides nets, 21g de lipides



Thon et crackers
284 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 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

1035 kcal, 64g de protéines, 25g glucides nets, 69g de lipides



Poke bowl au saumon poêlé
918 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
115 kcal

Dîner

1060 kcal, 64g de protéines, 27g glucides nets, 71g de lipides



Saumon miel-moutarde
10 oz- 670 kcal



Salade tomate et avocat
391 kcal

Day 6

3313 kcal ● 243g protéine (29%) ● 190g lipides (52%) ● 105g glucides (13%) ● 53g fibres (6%)

Petit-déjeuner

585 kcal, 31g de protéines, 20g glucides nets, 40g de lipides



Lait
1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Œuf dans une aubergine
361 kcal

Collations

395 kcal, 25g de protéines, 24g glucides nets, 21g de lipides



Thon et crackers
284 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 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

1035 kcal, 64g de protéines, 25g glucides nets, 69g de lipides



Poke bowl au saumon poêlé
918 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
115 kcal

Dîner

1030 kcal, 62g de protéines, 34g glucides nets, 60g de lipides



Graines de tournesol
316 kcal



Bol énergétique au tempeh
713 kcal

Day 7

3258 kcal ● 256g protéine (31%) ● 181g lipides (50%) ● 99g glucides (12%) ● 51g fibres (6%)

Petit-déjeuner

585 kcal, 31g de protéines, 20g glucides nets, 40g de lipides



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Œuf dans une aubergine

361 kcal

Collations

395 kcal, 25g de protéines, 24g glucides nets, 21g de lipides



Thon et crackers

284 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 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

980 kcal, 77g de protéines, 19g glucides nets, 60g de lipides



Graines de citrouille

366 kcal



Haricots verts aux amandes et citron

277 kcal



Tilapia poêlé

9 oz- 335 kcal

Dîner

1030 kcal, 62g de protéines, 34g glucides nets, 60g de lipides



Graines de tournesol

316 kcal



Bol énergétique au tempeh

713 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail
17 1/4 gousse(s) (52g)
- ☐ tomates
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (427g)
- ☐ épinards frais
20 tasse(s) (600g)
- ☐ gingembre frais
5 c. à café (10g)
- ☐ brocoli
4 3/4 tasse, haché (432g)
- ☐ concombre
2 2/3 concombre (21 cm) (803g)
- ☐ blettes
2 lb (832g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 botte (191g)
- ☐ oignon
5 c. à c., haché (25g)
- ☐ carottes
2 1/3 moyen (142g)
- ☐ betteraves crues
3 betterave (5 cm diam.) (246g)
- ☐ aubergine
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
- ☐ haricots verts frais
5/8 lb (283g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ parmesan
6 c. à soupe (30g)
- ☐ œufs
16 grand (800g)
- ☐ fromage en ficelle
6 bâtonnet (168g)
- ☐ beurre
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ fromage
2 tranche (28 g chacune) (56g)
- ☐ fromage de chèvre
6 oz (170g)
- ☐ lait entier
5 2/3 tasse(s) (1361mL)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
2 oz (mL)
- ☐ huile
1/2 livres (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame
5 c. à café (15g)
- ☐ noix (anglaises)
1/4 livres (95g)
- ☐ mélange de noix
6 c. à s. (50g)
- ☐ amandes
1/4 livres (106g)
- ☐ noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (99g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Autre

- ☐ riz de chou-fleur surgelé
3 3/4 tasse, préparée (638g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
20 1/4 tasse (608g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ sauce alfredo
1/2 tasse (120g)
- ☐ tzatziki
1/6 tasse(s) (42g)
- ☐ saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)
- ☐ sauce teriyaki
4 2/3 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ crackers
42 crackers (147g)
- ☐ pain
2 tranche (64g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
2 3/4 c. à café (mL)
- ☐ avocats
4 avocat(s) (829g)
- ☐ citron
1 petit (65g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/3 fl oz (mL)

- ☐ vinaigrette
20 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise
3 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/2 oz (12g)
- ☐ poivre noir
3 g (3g)
- ☐ moutarde de Dijon
3 c. à soupe (48g)
- ☐ aneth séché
3 c. à café (3g)
- ☐ basilic frais
4 feuilles (2g)
- ☐ poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
- ☐ romarin séché
3 c. à café (4g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
2 1/3 livres (1049g)
- ☐ sauce soja (tamari)
13 c. à soupe (mL)
- ☐ tempeh
18 oz (510g)
- ☐ houmous
6 c. à soupe (90g)

Boissons

- ☐ eau
17 1/2 tasse(s) (4191mL)
- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
1 c. à soupe (16g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
3 c. à s. (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
3 oz (86g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
2 1/4 livres (1039g)
- ☐ thon en conserve
1/2 livres (255g)
- ☐ tilapia, cru
1/2 lb (252g)

Confiseries

- ☐ miel
5/6 c. à soupe (18g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

1/2 c. à café (1g)

tomates, coupé en deux

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

parmesan

2 c. à soupe (10g)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

Ail, haché

1 1/2 c. à café (4g)

tomates, coupé en deux

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

parmesan

6 c. à soupe (30g)

épinards frais

6 tasse(s) (180g)

huile d'olive

3 c. à café (mL)

œufs

6 grand (300g)

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.

Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

1/2 gousse (2g)

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 3 repas :

Ail, coupé en dés

1 1/2 gousse (5g)

épinards frais

12 tasse(s) (360g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

sel

3/8 c. à café (2g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

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

Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

basilic frais, haché

2 feuilles (1g)

avocats, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

tomates

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25
cm d'épaisseur) (54g)

poivre noir

2 trait (0g)

œufs

2 grand (100g)

sel

2 trait (1g)

Pour les 2 repas :

basilic frais, haché

4 feuilles (2g)

avocats, tranché

1 avocat(s) (201g)

tomates

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25
cm d'épaisseur) (108g)

poivre noir

4 trait (0g)

œufs

4 grand (200g)

sel

4 trait (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

Lait

1 1/3 tasse(s) - 199 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
1 1/3 tasse(s) (320mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 2/3 tasse(s) (640mL)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

lait entier
3 tasse(s) (720mL)

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

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.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Tofu en croûte de noix

989 kcal ● 37g protéine ● 85g lipides ● 15g glucides ● 5g fibres



tofu ferme, égoutté

3/4 livres (340g)

mayonnaise

3 c. à soupe (mL)

noix (anglaises)

1/2 tasse, haché (58g)

moutarde de Dijon

1 1/2 c. à soupe (23g)

Ail, coupé en dés

3 gousse(s) (9g)

jus de citron

1 1/2 c. à café (mL)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres

**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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres

**vinaigrette**

5 1/4 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

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

Sandwich au fromage grillé et pesto

1 sandwich(s) - 557 kcal ● 22g protéine ● 38g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

beurre, ramolli

1 c. à soupe (14g)

tomates

2 tranche(s), fine/petite (30g)

fromage

2 tranche (28 g chacune) (56g)

sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

pain

2 tranche (64g)

1. Étalez un côté d'une tranche de pain avec du beurre, puis placez-la, côté beurré vers le bas, dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Étalez la moitié du pesto sur le dessus de la tranche de pain dans la poêle, puis disposez les tranches de fromage et les tranches de tomate sur le pesto.
3. Étalez le reste du pesto sur un côté de la seconde tranche de pain, puis déposez cette tranche, côté pesto vers le bas, sur le sandwich. Beurrez le dessus du sandwich.
4. Faites frire délicatement le sandwich en le retournant une fois, jusqu'à ce que les deux côtés du pain soient dorés et que le fromage soit fondu, environ 5 minutes de chaque côté.

Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 327 kcal ● 10g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

mélange de noix

6 c. à s. (50g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

9 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

9 tasse (270g)

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

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan

1 tasse, moitiés (99g)

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

Pâtes Alfredo au saumon

418 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pâtes sèches non cuites
1 1/2 oz (43g)
sauce alfredo
4 c. à s. (60g)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)
saumon
1/4 lb (113g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites
3 oz (86g)
sauce alfredo
1/2 tasse (120g)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
saumon
1/2 lb (227g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez.
3. Déposez le saumon, côté peau vers le bas, sur une plaque de cuisson et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Enfouez 14-16 minutes jusqu'à ce que la chair du saumon s'effeuille.
4. Pendant ce temps, faites chauffer la sauce Alfredo dans une casserole à feu moyen jusqu'à légère ébullition. Ajoutez les épinards et remuez. Faites cuire 1-2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
5. Sortez le saumon du four et, quand il est assez refroidi pour être manipulé, coupez-le en gros morceaux.
6. Mettez les pâtes dans une assiette et versez la sauce Alfredo dessus. Ajoutez le saumon et un peu de poivre. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Poke bowl au saumon poêlé

918 kcal ● 61g protéine ● 61g lipides ● 20g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, coupé en cubes
5/8 concombre (21 cm) (176g)
carottes, coupé en fines tranches
1 1/6 moyen (71g)
jus de citron vert
1 1/6 c. à café (mL)
avocats, coupé en cubes
5/8 avocat(s) (117g)
sauce teriyaki
2 1/3 c. à soupe (mL)
saumon
5/8 lb (265g)
huile
5/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

concombre, coupé en cubes
1 1/6 concombre (21 cm) (351g)
carottes, coupé en fines tranches
2 1/3 moyen (142g)
jus de citron vert
2 1/3 c. à café (mL)
avocats, coupé en cubes
1 1/6 avocat(s) (234g)
sauce teriyaki
4 2/3 c. à soupe (mL)
saumon
1 1/6 lb (529g)
huile
1 1/6 c. à soupe (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Assaisonner le saumon de sel et de poivre selon le goût.
3. Placer le saumon, côté peau vers le haut, dans la poêle. Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré d'un côté, environ 4 minutes. Retourner le saumon avec une spatule et cuire jusqu'à ce qu'il soit ferme au toucher et que la peau soit croustillante si désiré, environ 3 minutes de plus. Retirer du feu et couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Mettre de côté.
4. Assembler le bowl en disposant avocat, concombre, carottes et saumon puis arroser de jus de citron vert et de sauce teriyaki. Servir.

Salade simple de chou kale et avocat

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé

1/4 petit (15g)

avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/4 botte (43g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé

1/2 petit (29g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/2 botte (85g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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

Haricots verts aux amandes et citron

277 kcal ● 9g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 10g fibres

**haricots verts frais, paré**

5/8 lb (283g)

sel

1/6 c. à café (1g)

amandes

2 1/2 c. à s., émincé (17g)

jus de citron

1 1/4 c. à café (mL)

beurre

5/8 c. à soupe (9g)

1. Portez une grande casserole d'eau à ébullition et ajoutez les haricots verts. Faites cuire environ 4 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et transférez dans un bol.
2. Pendant ce temps, ajoutez le beurre dans une petite poêle à feu moyen et faites-le fondre.
3. Lorsque ça crépite, ajoutez les amandes et faites cuire environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient légèrement toastées.
4. Ajoutez le jus de citron et le sel, remuez et poursuivez la cuisson environ 30 secondes de plus.
5. Versez le mélange beurre-amandes sur les haricots verts.
6. Servez.

Tilapia poêlé

9 oz - 335 kcal ● 51g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 9 oz portions

tilapia, cru

1/2 lb (252g)

sel

3/8 c. à café (2g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Crackers

6 biscuit(s) salé(s) - 101 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

crackers

6 crackers (21g)

Pour les 2 repas :

crackers

12 crackers (42g)

1. Dégustez.

Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)

3 c. à s., décortiqué (19g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

6 c. à s., décortiqué (38g)

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

Yaourt grec protéiné

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé

2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Bouchées concombre-fromage de chèvre

353 kcal ● 21g protéine ● 26g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, tranché

3/4 concombre (21 cm) (226g)

fromage de chèvre

3 oz (85g)

aneth séché

1 1/2 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

concombre, tranché

1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

fromage de chèvre

6 oz (170g)

aneth séché

3 c. à café (3g)

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

Amandes rôties

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Thon et crackers

284 kcal ● 21g protéine ● 12g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

crackers

10 crackers (35g)

thon en conserve

3 oz (85g)

Pour les 3 repas :

crackers

30 crackers (105g)

thon en conserve

1/2 livres (255g)

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

Amandes rôties

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bol asiatique au tofu faible en glucides

982 kcal ● 50g protéine ● 73g lipides ● 20g glucides ● 13g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

gingembre frais, finement haché

2 1/2 c. à café (5g)

Ail, finement haché

2 1/2 gousse (8g)

tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant

3/4 livres (354g)

graines de sésame

2 1/2 c. à café (8g)

huile

3 3/4 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

5 c. à soupe (mL)

riz de chou-fleur surgelé

2 tasse, préparée (319g)

brocoli

1 1/4 tasse, haché (114g)

Pour les 2 repas :

gingembre frais, finement haché

5 c. à café (10g)

Ail, finement haché

5 gousse (15g)

tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant

1 1/2 livres (709g)

graines de sésame

5 c. à café (15g)

huile

7 1/2 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

10 c. à soupe (mL)

riz de chou-fleur surgelé

3 3/4 tasse, préparée (638g)

brocoli

2 1/2 tasse, haché (228g)

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

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Chou cavalier (collard) à l'ail

584 kcal ● 26g protéine ● 31g lipides ● 17g glucides ● 34g fibres



Ail, haché

5 1/2 gousse(s) (17g)

sel

1/2 c. à café (3g)

huile

2 c. à soupe (mL)

blettes

2 lb (832g)

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.

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

471 kcal ● 39g protéine ● 22g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



tempeh, grossièrement haché
6 oz (170g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
tzatziki
1/6 tasse(s) (42g)
sauce Frank's RedHot
3 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 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

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.

Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



citron, pressé
5/8 petit (36g)
avocats, haché
5/8 avocat(s) (126g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
5/8 botte (106g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Saumon miel-moutarde

10 oz - 670 kcal ● 59g protéine ● 41g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

Ail, haché

5/6 gousse (3g)

huile d'olive

1 2/3 c. à café (mL)

miel

5/6 c. à soupe (18g)

moutarde de Dijon

1 2/3 c. à soupe (25g)

saumon

1 2/3 filet(s) (170 g chacun) (283g)

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

391 kcal ● 5g protéine ● 31g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



tomates, coupé en dés

5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (103g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (3g)

poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

5/6 avocat(s) (168g)

jus de citron vert

1 2/3 c. à soupe (mL)

oignon

5 c. à c., haché (25g)

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.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Graines de tournesol

316 kcal ● 15g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
1/4 livres (99g)

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

Bol énergétique au tempeh

713 kcal ● 47g protéine ● 35g lipides ● 30g glucides ● 22g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**betteraves crues, épluché et
coupé en morceaux de la taille
d'une bouchée**
1 1/2 betterave (5 cm diam.) (123g)
huile, séparé
1 1/2 c. à soupe (mL)
romarin séché
1 1/2 c. à café (2g)
sauce soja (tamari)
1 1/2 c. à soupe (mL)
houmous
3 c. à soupe (45g)
brocoli
1 tasse, haché (102g)
tempeh
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**betteraves crues, épluché et
coupé en morceaux de la taille
d'une bouchée**
3 betterave (5 cm diam.) (246g)
huile, séparé
3 c. à soupe (mL)
romarin séché
3 c. à café (4g)
sauce soja (tamari)
3 c. à soupe (mL)
houmous
6 c. à soupe (90g)
brocoli
2 1/4 tasse, haché (205g)
tempeh
3/4 livres (340g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Recouvrir une plaque de cuisson de papier d'aluminium et ajouter les betteraves et le brocoli coupés.
3. Verser la moitié de l'huile sur les légumes avec le romarin et du sel/poivre selon le goût. Mélanger les légumes jusqu'à ce qu'ils soient entièrement enrobés.
4. Rôtir les légumes au four environ 25 minutes en remuant une fois.
5. [Optionnel] Faire bouillir le tempeh dans de l'eau pendant 10 minutes pour enlever l'amertume éventuelle. Égoutter.
6. Couper le tempeh en dés.
7. Chauffer une poêle à feu moyen et ajouter le reste de l'huile. Ajouter le tempeh et cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré, en remuant de temps en temps, environ 5 minutes.
8. Mélanger le houmous et la sauce soja.
9. Lorsque tous les éléments sont prêts, dresser les légumes, ajouter le tempeh et napper de la sauce au houmous.
10. 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.
-