

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien faible en glucides de 3500 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

3507 kcal ● 272g protéine (31%) ● 191g lipides (49%) ● 118g glucides (13%) ● 57g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

600 kcal, 19g de protéines, 21g glucides nets, 40g de lipides



Fraises

1 3/4 tasse(s)- 91 kcal



Œufs avec avocat et salsa

507 kcal

### Collations

460 kcal, 20g de protéines, 14g glucides nets, 33g de lipides



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 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

1135 kcal, 95g de protéines, 32g glucides nets, 62g de lipides



Salade de thon à l'avocat

873 kcal



Lait

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal

### Dîner

1045 kcal, 78g de protéines, 49g glucides nets, 54g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes

10 1/2 oz- 741 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal

## Day 2

3511 kcal ● 279g protéine (32%) ● 197g lipides (50%) ● 100g glucides (11%) ● 55g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

600 kcal, 19g de protéines, 21g glucides nets, 40g de lipides



#### Fraises

1 3/4 tasse(s)- 91 kcal



#### Œufs avec avocat et salsa

507 kcal

### Déjeuner

1145 kcal, 99g de protéines, 47g glucides nets, 56g de lipides



#### Wedges de patate douce

261 kcal



#### Cabillaud cajun

16 oz- 499 kcal



#### Amandes rôties

1/2 tasse(s)- 388 kcal

### Collations

460 kcal, 20g de protéines, 14g glucides nets, 33g de lipides



#### Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal



#### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

### Dîner

1035 kcal, 81g de protéines, 16g glucides nets, 67g de lipides



#### Brocoli

4 tasse(s)- 116 kcal



#### Saumon à l'ail et au fromage

917 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 3

3498 kcal ● 320g protéine (37%) ● 176g lipides (45%) ● 122g glucides (14%) ● 38g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

565 kcal, 8g de protéines, 29g glucides nets, 42g de lipides



**Chocolat noir**  
8 carré(s)- 479 kcal



**Noix**  
1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Collations

415 kcal, 36g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



**Bouchées concombre-thon**  
230 kcal



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 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

1145 kcal, 99g de protéines, 47g glucides nets, 56g de lipides



**Wedges de patate douce**  
261 kcal



**Cabillaud cajun**  
16 oz- 499 kcal



**Amandes rôties**  
1/2 tasse(s)- 388 kcal

### Dîner

1100 kcal, 116g de protéines, 38g glucides nets, 51g de lipides



**Tilapia au grill**  
20 oz- 850 kcal



**Purée de patates douces avec beurre**  
249 kcal

## Day 4

3446 kcal ● 283g protéine (33%) ● 189g lipides (49%) ● 105g glucides (12%) ● 48g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

565 kcal, 8g de protéines, 29g glucides nets, 42g de lipides



**Chocolat noir**  
8 carré(s)- 479 kcal



**Noix**  
1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Collations

415 kcal, 36g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



**Bouchées concombre-thon**  
230 kcal



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 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

1095 kcal, 62g de protéines, 30g glucides nets, 69g de lipides



**Brocoli au beurre**  
3 1/2 tasse(s)- 467 kcal



**Tempeh façon buffalo avec tzatziki**  
628 kcal

### Dîner

1100 kcal, 116g de protéines, 38g glucides nets, 51g de lipides



**Tilapia au grill**  
20 oz- 850 kcal



**Purée de patates douces avec beurre**  
249 kcal

## Day 5

3466 kcal ● 255g protéine (29%) ● 201g lipides (52%) ● 104g glucides (12%) ● 55g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 31g de protéines, 27g glucides nets, 30g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Fromage en ficelle

4 bâton(s)- 331 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Collations

415 kcal, 36g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



Bouchées concombre-thon

230 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 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

1095 kcal, 62g de protéines, 30g glucides nets, 69g de lipides



Brocoli au beurre

3 1/2 tasse(s)- 467 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

628 kcal

### Dîner

1165 kcal, 65g de protéines, 39g glucides nets, 75g de lipides



Saumon à l'orange et au romarin

10 oz- 774 kcal



Salade tomate et avocat

391 kcal

## Day 6

3502 kcal ● 224g protéine (26%) ● 227g lipides (58%) ● 103g glucides (12%) ● 38g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 31g de protéines, 27g glucides nets, 30g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Fromage en ficelle

4 bâton(s)- 331 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Collations

405 kcal, 7g de protéines, 11g glucides nets, 33g de lipides



Tranches de concombre

3/4 concombre- 45 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 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

1135 kcal, 53g de protéines, 31g glucides nets, 82g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Bol asiatique au tofu faible en glucides

982 kcal

### Dîner

1170 kcal, 73g de protéines, 32g glucides nets, 81g de lipides



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

9 oz saumon- 948 kcal

## Day 7

3502 kcal ● 224g protéine (26%) ● 227g lipides (58%) ● 103g glucides (12%) ● 38g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 31g de protéines, 27g glucides nets, 30g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Fromage en ficelle

4 bâton(s)- 331 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Collations

405 kcal, 7g de protéines, 11g glucides nets, 33g de lipides



Tranches de concombre

3/4 concombre- 45 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 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

1135 kcal, 53g de protéines, 31g glucides nets, 82g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Bol asiatique au tofu faible en glucides

982 kcal

### Dîner

1170 kcal, 73g de protéines, 32g glucides nets, 81g de lipides



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

9 oz saumon- 948 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises  
3 1/2 tasse, entière (504g)
- ☐ avocats  
5 avocat(s) (972g)
- ☐ jus de citron vert  
1 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron  
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ orange  
4 2/3 orange (719g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
8 grand (400g)
- ☐ lait entier  
4 3/4 tasse(s) (1140mL)
- ☐ parmesan  
6 1/2 c. à s. (41g)
- ☐ beurre  
1 bâtonnet (117g)
- ☐ fromage en ficelle  
12 bâtonnet (336g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa  
6 c. à soupe (108g)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
1/2 tasse (mL)

## Autre

- ☐ pois chiches rôtis  
1/2 tasse (57g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
14 tasse (420g)
- ☐ tzatziki  
1/2 tasse(s) (112g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé  
3 3/4 tasse, préparée (638g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan  
1 3/4 tasse, moitiés (173g)
- ☐ amandes  
6 oz (172g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
12 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
7 oz (mL)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
3/4 oz (21g)
- ☐ poivre noir  
1/6 oz (6g)
- ☐ basilic frais  
2 1/2 feuilles (1g)
- ☐ assaisonnement cajun  
10 2/3 c. à café (24g)
- ☐ romarin séché  
5/6 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail  
3/8 c. à café (1g)

## Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage  
1/4 tasse(s) (36g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (491g)
- ☐ oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (60g)
- ☐ Brocoli surgelé  
11 tasse (1001g)
- ☐ Ail  
6 1/4 gousse(s) (19g)
- ☐ patates douces  
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)
- ☐ concombre  
3 concombre (21 cm) (903g)
- ☐ gingembre frais  
1/2 oz (13g)
- ☐ brocoli  
1 1/2 livres (681g)

## Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %  
16 carré(s) (160g)

- ☐ noix (anglaises)  
4 c. à s., décortiqué (25g)
- ☐ noix de cajou rôties  
6 c. à s. (51g)
- ☐ graines de sésame  
5 c. à café (15g)
- ☐ lait de coco en conserve  
3/4 boîte (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
1 livres (454g)
- ☐ tofu ferme  
1 1/2 livres (709g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
10 c. à soupe (mL)

## Boissons

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

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru  
3 lb (1414g)
  - ☐ thon en conserve  
4 1/2 boîte (788g)
  - ☐ saumon  
2 1/2 livres (1077g)
  - ☐ morue, crue  
2 livres (907g)
-



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Fraises

1 3/4 tasse(s) - 91 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### fraises

1 3/4 tasse, entière (252g)

Pour les 2 repas :

#### fraises

3 1/2 tasse, entière (504g)

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

### Œufs avec avocat et salsa

507 kcal ● 17g protéine ● 39g lipides ● 7g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### avocats, coupé en dés

1 avocat(s) (201g)

#### œufs

2 grand (100g)

#### salsa

3 c. à soupe (54g)

Pour les 2 repas :

#### avocats, coupé en dés

2 avocat(s) (402g)

#### œufs

4 grand (200g)

#### salsa

6 c. à soupe (108g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence (brouillés, au plat, etc.)
2. Assaisonner avec un peu de sel et de poivre et garnir avec l'avocat en dés et la salsa.
3. Servir.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Chocolat noir

8 carré(s) - 479 kcal ● 6g protéine ● 34g lipides ● 28g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chocolat noir 70–85 %**  
8 carré(s) (80g)

Pour les 2 repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
16 carré(s) (160g)

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

### Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix (anglaises)**  
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

**orange**  
3 orange (462g)

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

## Fromage en ficelle

4 bâton(s) - 331 kcal ● 27g protéine ● 22g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**  
4 bâtonnet (112g)

Pour les 3 repas :

**fromage en ficelle**  
12 bâtonnet (336g)

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

## Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**  
2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

**noix de cajou rôties**  
6 c. à s. (51g)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Salade de thon à l'avocat

873 kcal ● 81g protéine ● 48g lipides ● 12g glucides ● 17g fibres



**oignon, haché finement**

1/2 petit (35g)

**tomates**

1/2 tasse, haché (90g)

**thon en conserve**

2 boîte (344g)

**mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

**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, 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.

## 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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Wedges de patate douce

261 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, coupé en quartiers**

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

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

**patates douces, coupé en quartiers**

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

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1 c. à café (6g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

### Cabillaud cajun

16 oz - 499 kcal ● 82g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
2 2/3 c. à café (mL)  
**assaisonnement cajun**  
5 1/3 c. à café (12g)  
**morue, crue**  
16 oz (453g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
5 1/3 c. à café (mL)  
**assaisonnement cajun**  
10 2/3 c. à café (24g)  
**morue, crue**  
2 livres (907g)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

## Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 388 kcal ● 13g protéine ● 31g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**  
1/2 tasse, entière (63g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
14 c. à s., entière (125g)

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

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Brocoli au beurre

3 1/2 tasse(s) - 467 kcal ● 10g protéine ● 40g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**  
3 1/2 c. à soupe (50g)  
**poivre noir**  
1 3/4 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
3 1/2 tasse (319g)  
**sel**  
1 3/4 trait (1g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
7 c. à soupe (99g)  
**poivre noir**  
3 1/2 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
7 tasse (637g)  
**sel**  
3 1/2 trait (1g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

## Tempeh façon buffalo avec tzatziki



628 kcal ● 52g protéine ● 29g lipides ● 23g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tempeh, grossièrement haché**

1/2 livres (227g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**tzatziki**

1/4 tasse(s) (56g)

**sauce Frank's RedHot**

4 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh, grossièrement haché**

1 livres (454g)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**tzatziki**

1/2 tasse(s) (112g)

**sauce Frank's RedHot**

1/2 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.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

**tomates**

1 tasse de tomates cerises (149g)

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

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

### 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.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pois chiches rôtis

1/4 tasse - 138 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches rôtis**  
4 c. à s. (28g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches rôtis**  
1/2 tasse (57g)

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

### 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.

## Œufs bouillis

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Bouchées concombre-thon

230 kcal ● 34g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, tranché**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)  
**thon en conserve**  
2 sachet (148g)

Pour les 3 repas :

**concombre, tranché**  
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)  
**thon en conserve**  
6 sachet (444g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. 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.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tranches de concombre

3/4 concombre - 45 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

1. Coupez le concombre en rondelles 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.

## 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

### Tilapia en croûte d'amandes

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g protéine ● 35g lipides ● 28g glucides ● 6g fibres



Donne 10 1/2 oz portions

**tilapia, cru**  
2/3 lb (294g)  
**amandes**  
1/2 tasse, émincé (47g)  
**huile d'olive**  
7/8 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 3/4 trait (1g)  
**farine tout usage**  
1/4 tasse(s) (36g)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 6g fibres

**vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

**tomates**

1 tasse de tomates cerises (149g)

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

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

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Brocoli

4 tasse(s) - 116 kcal ● 11g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Donne 4 tasse(s) portions

**Brocoli surgelé**

4 tasse (364g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Saumon à l'ail et au fromage

917 kcal ● 70g protéine ● 67g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres

**Ail, haché**

1 1/4 gousse(s) (4g)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**basilic frais, haché**

2 1/2 feuilles (1g)

**jus de citron**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**saumon**

10 oz (284g)

**parmesan**

6 1/2 c. à s. (41g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
2. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et vaporisez un peu d'huile. Placez les filets de saumon, peau vers le bas, sur la plaque. Réservez.
3. Dans un petit bol, mélangez le fromage, l'ail, le citron, le basilic, l'huile et un peu de sel et de poivre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
4. Étalez le mélange de fromage uniformément sur chaque filet.
5. Enfournerez 13 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63°C (145°F). Servez.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tilapia au grill

20 oz - 850 kcal ● 113g protéine ● 43g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
5/8 c. à café (4g)  
**huile d'olive**  
2 1/2 c. à s. (mL)  
**tilapia, cru**  
1 1/4 lb (560g)  
**poivre noir**  
5/8 c. à café, moulu (1g)  
**jus de citron**  
1 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1 1/4 c. à café (8g)  
**huile d'olive**  
5 c. à s. (mL)  
**tilapia, cru**  
2 1/2 lb (1120g)  
**poivre noir**  
1 1/4 c. à café, moulu (3g)  
**jus de citron**  
2 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le grill du four. Graissez la grille ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Badigeonnez le tilapia d'huile d'olive et assaisonnez d'un filet de jus de citron.
3. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

### Purée de patates douces avec beurre

249 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**patates douces**  
1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
4 c. à café (18g)  
**patates douces**  
2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)

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



## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Saumon à l'orange et au romarin

10 oz - 774 kcal ● 60g protéine ● 44g lipides ● 28g glucides ● 6g fibres



Donne 10 oz portions

**sel**

3/8 c. à café (3g)

**huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

**jus de citron**

5/6 c. à soupe (mL)

**orange**

1 2/3 orange (257g)

**romarin séché**

5/6 c. à café (1g)

**saumon**

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

1. Assaisonnez le saumon de sel.
2. Mettez une poêle sur feu moyen-vif et ajoutez l'huile.
3. Faites cuire le saumon 4 à 5 minutes de chaque côté, puis réservez lorsqu'il est cuit.
4. Ajoutez le romarin dans la poêle et faites cuire environ une minute.
5. Pressez les oranges et versez le jus d'orange et de citron dans la poêle et portez à frémissement.
6. Baissez le feu à moyen-doux jusqu'à ce que le liquide réduise un peu.
7. Remettez le saumon dans la poêle et nappez les filets de sauce.
8. 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

### 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.

### Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

9 oz saumon - 948 kcal ● 62g protéine ● 69g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**gingembre frais, épluché et coupé en fines tranches**

3/4 tranches (2,5 cm diam.) (2g)

**brocoli, détaillé en fleurettes**

1 1/2 tige (227g)

**lait de coco en conserve**

3/8 boîte (mL)

**saumon**

1/2 livres (255g)

Pour les 2 repas :

**gingembre frais, épluché et coupé en fines tranches**

1 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

**brocoli, détaillé en fleurettes**

3 tige (453g)

**lait de coco en conserve**

3/4 boîte (mL)

**saumon**

18 oz (510g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Graissez une plaque de cuisson et placez le saumon dessus, peau vers le bas. Assaisonnez le saumon d'une pincée de sel/poivre. Faites cuire 12 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit. Réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le lait de coco, les tranches de gingembre et les bouquets de brocoli et laissez mijoter à découvert environ 7 minutes.
3. Dressez le saumon et le brocoli. Servez.

# 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.