

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 1100 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** 1118 kcal ● 91g protéine (33%) ● 58g lipides (47%) ● 39g glucides (14%) ● 18g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

195 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal

## Dîner

360 kcal, 25g de protéines, 17g glucides nets, 18g de lipides



**Temphe au beurre de cacahuète**  
2 once(s) de temphe- 217 kcal



**Salade grecque simple au concombre**  
141 kcal

## Déjeuner

400 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 34g de lipides



**Avocat farci au saumon fumé**  
1/2 avocat(s)- 271 kcal



**Noix**  
1/6 tasse(s)- 131 kcal

## Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

**Day 2** 1117 kcal ● 99g protéine (36%) ● 31g lipides (25%) ● 91g glucides (33%) ● 20g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

195 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal

## Dîner

360 kcal, 25g de protéines, 17g glucides nets, 18g de lipides



**Temphe au beurre de cacahuète**  
2 once(s) de temphe- 217 kcal



**Salade grecque simple au concombre**  
141 kcal

## Déjeuner

400 kcal, 20g de protéines, 55g glucides nets, 7g de lipides



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



**Cabillaud cajun**  
3 oz- 94 kcal



**Purée de patates douces**  
183 kcal

## Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 3

1115 kcal ● 97g protéine (35%) ● 38g lipides (31%) ● 78g glucides (28%) ● 18g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 10g de lipides



**Sandwich œuf & guacamole**

1/2 sandwich(s)- 191 kcal



**Tranches de concombre**

1/4 concombre- 15 kcal

### Dîner

345 kcal, 29g de protéines, 6g glucides nets, 21g de lipides



**Haricots verts au beurre**

147 kcal



**Cabillaud rôti simple**

5 1/3 oz- 198 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 20g de protéines, 55g glucides nets, 7g de lipides



**Purée de patates douces avec beurre**

125 kcal



**Cabillaud cajun**

3 oz- 94 kcal



**Purée de patates douces**

183 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 4

1098 kcal ● 94g protéine (34%) ● 53g lipides (44%) ● 46g glucides (17%) ● 15g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 10g de lipides



**Sandwich œuf & guacamole**

1/2 sandwich(s)- 191 kcal



**Tranches de concombre**

1/4 concombre- 15 kcal

### Dîner

345 kcal, 29g de protéines, 6g glucides nets, 21g de lipides



**Haricots verts au beurre**

147 kcal



**Cabillaud rôti simple**

5 1/3 oz- 198 kcal

### Déjeuner

385 kcal, 17g de protéines, 23g glucides nets, 22g de lipides



**Panini fraise, avocat et fromage de chèvre**

244 kcal



**Salade grecque simple au concombre**

141 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 5

1082 kcal ● 98g protéine (36%) ● 31g lipides (26%) ● 83g glucides (31%) ● 20g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 10g de lipides



**Sandwich œuf & guacamole**

1/2 sandwich(s)- 191 kcal



**Tranches de concombre**

1/4 concombre- 15 kcal

### Dîner

365 kcal, 26g de protéines, 21g glucides nets, 16g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**

1 demi poivron(s)- 228 kcal



**Salade grecque simple au concombre**

70 kcal



**Pêche**

1 pêche(s)- 66 kcal

### Déjeuner

350 kcal, 24g de protéines, 45g glucides nets, 4g de lipides



**Soupe de tomate**

1/2 boîte(s)- 105 kcal



**Yaourt grec protéiné**

1 pot- 139 kcal



**Fraises**

2 tasse(s)- 104 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 6

1100 kcal ● 97g protéine (35%) ● 43g lipides (35%) ● 62g glucides (23%) ● 19g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



**Pêche**

1 pêche(s)- 66 kcal



**Œufs brouillés de base**

2 œuf(s)- 159 kcal

### Dîner

300 kcal, 15g de protéines, 23g glucides nets, 14g de lipides



**Lo-mein au tofu**

226 kcal



**Lait**

1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Déjeuner

410 kcal, 32g de protéines, 25g glucides nets, 15g de lipides



**Tempeh nature**

4 oz- 295 kcal



**Lentilles**

116 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 7

1100 kcal ● 97g protéine (35%) ● 43g lipides (35%) ● 62g glucides (23%) ● 19g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

### Dîner

300 kcal, 15g de protéines, 23g glucides nets, 14g de lipides



Lo-mein au tofu

226 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Déjeuner

410 kcal, 32g de protéines, 25g glucides nets, 15g de lipides



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal



Lentilles

116 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Autre

- ☐ levure nutritionnelle  
1/2 c. à soupe (2g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
3 c. à soupe (46g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)  
1/2 oz (mL)
- ☐ beurre de cacahuète  
2 c. à s. (32g)
- ☐ tempeh  
3/4 livres (340g)
- ☐ tofu extra-ferme  
1/3 livres (151g)
- ☐ lentilles crues  
1/3 tasse (64g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
3/4 fl oz (mL)
- ☐ pêche  
5 moyen (6,5 cm diam.) (750g)
- ☐ avocats  
1 avocat(s) (201g)
- ☐ fraises  
7/8 pinte (312g)
- ☐ jus de citron vert  
1/2 c. à café (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre  
2 1/2 concombre (21 cm) (753g)
- ☐ oignon rouge  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (48g)
- ☐ patates douces  
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
2 tasse (242g)
- ☐ oignon  
1/8 petit (9g)
- ☐ poivron  
1/2 grand (82g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
1/3 livres (151g)

## Épices et herbes

- ☐ vinaigre de vin rouge  
1 3/4 c. à café (mL)
- ☐ aneth séché  
1 3/4 c. à café (2g)
- ☐ assaisonnement cajun  
2 c. à café (5g)
- ☐ sel  
1 1/2 g (1g)
- ☐ poivre noir  
2 trait (0g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec écrémé nature  
14 c. à s. (245g)
- ☐ lait entier  
2 tasse(s) (480mL)
- ☐ fromage de chèvre  
1 oz (28g)
- ☐ beurre  
8 1/2 c. à café (38g)
- ☐ œufs  
7 grand (350g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
11 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (357g)
- ☐ eau  
12 1/3 tasse(s) (2953mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon fumé  
3/4 oz (21g)
- ☐ morue, crue  
16 2/3 oz (472g)
- ☐ thon en conserve  
1/2 boîte (86g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
3 c. à s., décortiqué (19g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
1/4 livres (128g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
1 3/4 oz (mL)
- ☐ huile  
6 3/4 c. à café (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe de tomates condensée  
(CAMPBELL'S)  
1/2 boîte (300 g) (149g)
  - ☐ ramen aromatisés (saveur orientale)  
1/3 paquet avec sachet d'assaisonnement  
(28g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **pêche**

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

#### **pêche**

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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.

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **concombre**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 3 repas :

#### **concombre**

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

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **pêche**

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

#### **pêche**

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

### Œufs brouillés de base

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **huile**

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### **œufs**

4 grand (200g)

#### **huile**

1 c. à café (mL)

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

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Avocat farci au saumon fumé

1/2 avocat(s) - 271 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Donne 1/2 avocat(s) portions

#### jus de citron

1/4 c. à café (mL)

#### fromage de chèvre

1/2 oz (14g)

#### saumon fumé

3/4 oz (21g)

#### avocats, coupé en deux, épépiné et pelé

1/2 avocat(s) (101g)

1. Hachez le saumon fumé en morceaux.
2. Mettez le saumon dans un bol avec le fromage de chèvre. Mélangez à la fourchette jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Farcissez les cavités de l'avocat avec le mélange saumon/fromage.
4. Ajoutez un filet de jus de citron et poivrez selon votre goût.
5. Servez immédiatement.

### Noix

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



Donne 1/6 tasse(s) portions

#### noix (anglaises)

3 c. à s., décortiqué (19g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Purée de patates douces avec beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### beurre

1 c. à café (5g)

#### patates douces

1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)

Pour les 2 repas :

#### beurre

2 c. à café (9g)

#### patates douces

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

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.

### Cabillaud cajun

3 oz - 94 kcal ● 15g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

1/2 c. à café (mL)

#### assaisonnement cajun

1 c. à café (2g)

#### morue, crue

3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

#### huile

1 c. à café (mL)

#### assaisonnement cajun

2 c. à café (5g)

#### morue, crue

6 oz (170g)

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.

### Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### patates douces

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

Pour les 2 repas :

#### 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 et servez.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

244 kcal ● 8g protéine ● 15g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



#### avocats, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

#### fraises, équeuté et coupé en fines tranches

2 moyen (diam. 3,2 cm) (24g)

#### beurre

1/2 c. à café (2g)

#### fromage de chèvre

1/2 oz (14g)

#### pain

1 tranche (32g)

1. Chauffer une petite poêle ou une plaque à feu moyen et graisser avec un spray de cuisson.
2. Beurrer un côté de chaque tranche de pain.
3. Étaler le fromage de chèvre sur le côté non beurré de chaque tranche de pain.
4. Répartir les fraises sur le fromage de chèvre sur les deux tranches.
5. Déposer l'avocat sur les fraises d'une des tranches, puis placer l'autre tranche par-dessus.
6. Déposer délicatement le sandwich dans la poêle ou sur la plaque et presser le dessus avec une spatule.
7. Retourner délicatement le sandwich au bout d'environ 2 minutes (le dessous doit être doré), puis presser de nouveau avec la spatule. Cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
8. Servir.

## Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



### concombre, coupé en demi-lunes

1/2 concombre (21 cm) (151g)

### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

### vinaigre de vin rouge

1/2 c. à café (mL)

### aneth séché

1/2 c. à café (1g)

### jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

### yaourt grec écrémé nature

4 c. à s. (70g)

### oignon rouge, coupé en fines tranches

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Soupe de tomate

1/2 boîte(s) - 105 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 boîte(s) portions

### soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)

1/2 boîte (300 g) (149g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Yaourt grec protéiné

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



Donne 1 pot portions

### Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

1. Dégustez.

### Fraises

2 tasse(s) - 104 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres





Donne 2 tasse(s) portions

### **fraises**

2 tasse, entière (288g)

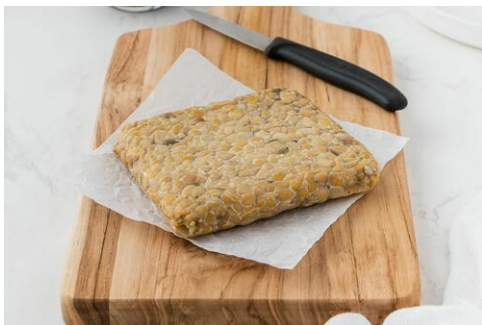
1. La recette n'a pas d'instructions.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **huile**

2 c. à café (mL)

#### **tempeh**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

#### **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.

### Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **sel**

1/8 c. à café (0g)

#### **eau**

2/3 tasse(s) (160mL)

#### **lentilles crues, rincé**

2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **eau**

1 1/3 tasse(s) (319mL)

#### **lentilles crues, rincé**

1/3 tasse (64g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tempeh au beurre de cacahuète

2 once(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **levure nutritionnelle**

1/4 c. à soupe (1g)

#### **sauce soja (tamari)**

1/2 c. à café (mL)

#### **jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **beurre de cacahuète**

1 c. à s. (16g)

#### **tempeh**

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

#### **levure nutritionnelle**

1/2 c. à soupe (2g)

#### **sauce soja (tamari)**

1 c. à café (mL)

#### **jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **beurre de cacahuète**

2 c. à s. (32g)

#### **tempeh**

4 oz (113g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

### Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, coupé en demi-lunes**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**vinaigre de vin rouge**

1/2 c. à café (mL)

**aneth séché**

1/2 c. à café (1g)

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

4 c. à s. (70g)

**oignon rouge, coupé en fines tranches**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

Pour les 2 repas :

**concombre, coupé en demi-lunes**

1 concombre (21 cm) (301g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**vinaigre de vin rouge**

1 c. à café (mL)

**aneth séché**

1 c. à café (1g)

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

1/2 tasse (140g)

**oignon rouge, coupé en fines tranches**

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

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Haricots verts au beurre

147 kcal ● 2g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Haricots verts surgelés**

1 tasse (121g)

**sel**

3/4 trait (0g)

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

**beurre**

3 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

**Haricots verts surgelés**

2 tasse (242g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

**beurre**

6 c. à café (27g)

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

### Cabillaud rôti simple

5 1/3 oz - 198 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**morue, crue**  
1/3 livres (151g)  
**huile d'olive**  
2 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

**morue, crue**  
2/3 livres (302g)  
**huile d'olive**  
4 c. à c. (mL)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s) - 228 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 1 demi poivron(s) portions

**thon en conserve, égoutté**  
1/2 boîte (86g)  
**oignon**  
1/8 petit (9g)  
**poivron**  
1/2 grand (82g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à café (mL)  
**avocats**  
1/4 avocat(s) (50g)

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.

### Salade grecque simple au concombre

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

**concombre, coupé en demi-lunes**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**vinaigre de vin rouge**

1/4 c. à café (mL)

**aneth séché**

1/4 c. à café (0g)

**jus de citron**

1/8 c. à soupe (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

2 c. à s. (35g)

**oignon rouge, coupé en fines tranches**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (7g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

**Pêche**

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres

Donne 1 pêche(s) portions

**pêche**

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)



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

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lo-mein au tofu

226 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### ramen aromatisés (saveur orientale)

1/6 paquet avec sachet d'assaisonnement (14g)

#### légumes mélangés surgelés

2 2/3 oz (76g)

#### huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

#### eau

1/4 tasse(s) (60mL)

#### sauce soja (tamari)

1/6 c. à soupe (mL)

#### tofu extra-ferme

2 2/3 oz (76g)

Pour les 2 repas :

#### ramen aromatisés (saveur orientale)

1/3 paquet avec sachet d'assaisonnement (28g)

#### légumes mélangés surgelés

1/3 livres (151g)

#### huile d'olive

2/3 c. à soupe (mL)

#### eau

1/2 tasse(s) (120mL)

#### sauce soja (tamari)

1/3 c. à soupe (mL)

#### tofu extra-ferme

1/3 livres (151g)

1. Épongez le tofu entre des feuilles de papier absorbant pour retirer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes de la taille d'une bouchée. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il ne brûle.
2. Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez les nouilles du paquet de ramen en conservant les sachets d'assaisonnement. Faites bouillir environ 2 minutes jusqu'à ce que les nouilles ramollissent. Égouttez.
3. Ajoutez les légumes pour sauté dans la poêle avec le tofu, et assaisonnez avec le sachet d'assaisonnement des nouilles ramen. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas pâteux. Ajoutez les nouilles et mélangez pour homogénéiser. Assaisonnez de sauce soja et servez.

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

#### **poudre de protéine**

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)

Pour les 7 repas :

#### **eau**

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

#### **poudre de protéine**

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(326g)

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