

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 1800 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.strongfastr.com>

## Day 1

1792 kcal ● 116g protéine (26%) ● 96g lipides (48%) ● 80g glucides (18%) ● 37g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 10g de lipides



[Flocons d'avoine protéinés au chocolat et beurre de cacahuète](#)

234 kcal

### Déjeuner

590 kcal, 28g de protéines, 16g glucides nets, 38g de lipides



[Tempeh nature](#)

4 oz- 295 kcal



[Salade tomate et avocat](#)

293 kcal

### Collations

235 kcal, 9g de protéines, 28g glucides nets, 8g de lipides



[Raisins](#)

44 kcal



[Chips cuites au four](#)

12 chips- 122 kcal



[Œufs bouillis](#)

1 œuf(s)- 69 kcal

### Dîner

570 kcal, 24g de protéines, 20g glucides nets, 39g de lipides



[Tofu épice sriracha-cacahuète](#)

341 kcal



[Salade simple de chou kale et avocat](#)

230 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

1781 kcal ● 127g protéine (28%) ● 38g lipides (19%) ● 195g glucides (44%) ● 39g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 10g de lipides



[Flocons d'avoine protéinés au chocolat et beurre de cacahuète](#)

234 kcal

### Collations

235 kcal, 9g de protéines, 28g glucides nets, 8g de lipides



[Raisins](#)

44 kcal



[Chips cuites au four](#)

12 chips- 122 kcal



[Œufs bouillis](#)

1 œuf(s)- 69 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

620 kcal, 29g de protéines, 92g glucides nets, 6g de lipides



[Carottes glacées au miel](#)

85 kcal



[Ailes de chou-fleur barbecue](#)

535 kcal

### Dîner

530 kcal, 34g de protéines, 59g glucides nets, 13g de lipides



[Pain pita](#)

2 pita(s)- 156 kcal



[Saucisse végétalienne](#)

1 saucisse(s)- 268 kcal



[Pomme](#)

1 pomme(s)- 105 kcal

## Day 3

1862 kcal ● 120g protéine (26%) ● 41g lipides (20%) ● 214g glucides (46%) ● 39g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 34g glucides nets, 13g de lipides



**Grande barre de granola**  
1 barre(s)- 176 kcal



**Pamplemousse**  
1/2 pamplemousse- 59 kcal



**Œufs frits de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

235 kcal, 9g de protéines, 28g glucides nets, 8g de lipides



**Raisins**  
44 kcal



**Chips cuites au four**  
12 chips- 122 kcal



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



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

### Déjeuner

620 kcal, 29g de protéines, 92g glucides nets, 6g de lipides



**Carottes glacées au miel**  
85 kcal



**Ailes de chou-fleur barbecue**  
535 kcal

### Dîner

530 kcal, 34g de protéines, 59g glucides nets, 13g de lipides



**Pain pita**  
2 pita(s)- 156 kcal



**Saucisse végétalienne**  
1 saucisse(s)- 268 kcal



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal

## Day 4

1777 kcal ● 121g protéine (27%) ● 92g lipides (46%) ● 91g glucides (21%) ● 26g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 34g glucides nets, 13g de lipides



**Grande barre de granola**  
1 barre(s)- 176 kcal



**Pamplemousse**  
1/2 pamplemousse- 59 kcal



**Œufs frits de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

200 kcal, 8g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 carotte(s)- 27 kcal



**Tacos fromage et guacamole**  
1 taco(s)- 175 kcal

### Déjeuner

580 kcal, 27g de protéines, 36g glucides nets, 31g de lipides



**Sandwich bagel tempeh bacon & avocat**  
1/2 bagel(s)- 349 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/4 tasse(s)- 230 kcal

### Dîner

515 kcal, 38g de protéines, 14g glucides nets, 32g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
115 kcal



**Saumon miel-moutarde**  
6 oz- 402 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

1802 kcal ● 120g protéine (27%) ● 71g lipides (36%) ● 141g glucides (31%) ● 30g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 13g de protéines, 41g glucides nets, 8g de lipides



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Gaufres et yaourt grec

2 gaufre(s)- 237 kcal

### Collations

200 kcal, 8g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



#### Tacos fromage et guacamole

1 taco(s)- 175 kcal

### Déjeuner

580 kcal, 27g de protéines, 36g glucides nets, 31g de lipides



#### Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1/2 bagel(s)- 349 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal

### Dîner

560 kcal, 35g de protéines, 57g glucides nets, 17g de lipides



#### Couscous

251 kcal



#### Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal



#### Crevettes simples

4 oz- 137 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

1834 kcal ● 115g protéine (25%) ● 59g lipides (29%) ● 176g glucides (38%) ● 34g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 13g de protéines, 41g glucides nets, 8g de lipides



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Gaufres et yaourt grec

2 gaufre(s)- 237 kcal

### Déjeuner

565 kcal, 27g de protéines, 66g glucides nets, 14g de lipides



#### Carottes rôties

3 carotte(s)- 158 kcal



#### Couscous

151 kcal



#### Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal

### Collations

245 kcal, 7g de protéines, 28g glucides nets, 10g de lipides



#### Bretzels

110 kcal



#### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

### Dîner

565 kcal, 32g de protéines, 39g glucides nets, 27g de lipides



#### Salade tomate et avocat

117 kcal



#### Purée de patates douces avec beurre

249 kcal



#### Cabillaud rôti simple

5 1/3 oz- 198 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

1834 kcal ● 115g protéine (25%) ● 59g lipides (29%) ● 176g glucides (38%) ● 34g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

295 kcal, 13g de protéines, 41g glucides nets, 8g de lipides



### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



### Gaufres et yaourt grec

2 gaufre(s)- 237 kcal

## Collations

245 kcal, 7g de protéines, 28g glucides nets, 10g de lipides



### Bretzels

110 kcal



### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Déjeuner

565 kcal, 27g de protéines, 66g glucides nets, 14g de lipides



### Carottes rôties

3 carotte(s)- 158 kcal



### Couscous

151 kcal



### Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal

## Dîner

565 kcal, 32g de protéines, 39g glucides nets, 27g de lipides



### Salade tomate et avocat

117 kcal



### Purée de patates douces avec beurre

249 kcal



### Cabillaud rôti simple

5 1/3 oz- 198 kcal

## Graisses et huiles

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

## Boissons

- eau  
12 tasse(s) (2833mL)
- poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh  
1/2 livres (227g)
- sauce soja (tamari)  
1 c. à café (mL)
- beurre de cacahuète  
3 c. à soupe (48g)
- tofu ferme  
1/2 livres (198g)
- cacahuètes rôties  
1/2 tasse (73g)

## Autre

- sauce sriracha  
3/4 c. à soupe (11g)
- Chips cuits au four, toutes saveurs  
36 crisps (84g)
- poudre protéinée, chocolat  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
- levure nutritionnelle  
1 tasse (60g)
- saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)
- guacamole, acheté en magasin  
4 c. à soupe (62g)
- galette de burger végétale  
4 galette (284g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (138g)
- oignon  
2 1/4 c. à s., haché (34g)
- Ail  
1 1/2 gousse (5g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1 botte (191g)
- carottes  
15 moyen (903g)
- chou-fleur  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- patates douces  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
5 grand (250g)
- beurre  
5 c. à café (23g)
- fromage cheddar  
1/2 tasse, râpé (57g)
- yaourt grec écrémé nature  
3/4 tasse (210g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- sel  
1 2/3 c. à café (10g)
- poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)
- poudre d'oignon  
1/8 c. à café (0g)
- cumin moulu  
1/8 c. à café (0g)
- moutarde de Dijon  
1 c. à soupe (15g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
1/2 tasse (41g)

## Confiseries

- miel  
1 c. à soupe (21g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue  
1 tasse (286g)

## Produits de boulangerie

- pain pita  
4 pita, petit (dia. 10 cm) (112g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
2 3/4 avocat(s) (553g)
- jus de citron vert  
2 1/4 c. à soupe (mL)
- citron  
1 petit (65g)
- raisins  
2 1/4 tasse (207g)
- jus de citron  
1/2 c. à soupe (mL)
- pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- pamplemousse  
2 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (830g)

- bagel  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
- gaufres surgelées  
6 gaufres (210g)

## Collations

- grande barre de granola  
2 barre (74g)
- bretzels durs salés  
2 oz (57g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- saumon  
1 filet(s) (170 g chacun) (170g)
- crevettes crues  
4 oz (113g)
- morue, crue  
2/3 livres (302g)

## Céréales et pâtes

- couscous instantané aromatisé  
1 boîte (165 g) (151g)

## Produits à base de noix et de graines

- mélange de noix  
4 c. à s. (34g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Flocons d'avoine protéinés au chocolat et beurre de cacahuète

234 kcal ● 18g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### poudre protéinée, chocolat

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

#### beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

#### eau

1/2 tasse(s) (120mL)

#### flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

4 c. à s. (20g)

Pour les 2 repas :

#### poudre protéinée, chocolat

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

#### beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

#### eau

1 tasse(s) (239mL)

#### flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

1/2 tasse (41g)

1. Faites cuire les flocons d'avoine et l'eau selon les indications du paquet.
2. Une fois cuits, incorporez la poudre de protéine et le beurre de cacahuète.
3. Servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### grande barre de granola

1 barre (37g)

Pour les 2 repas :

#### grande barre de granola

2 barre (74g)

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

## Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**pamplemousse**

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

**pamplemousse**

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

### Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**œufs**

1 grand (50g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**œufs**

2 grand (100g)

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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 3 repas :

**pamplemousse**

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

**pamplemousse**

1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

### Gaufres et yaourt grec

2 gaufre(s) - 237 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **yaourt grec écrémé nature**

4 c. à s. (70g)

#### **gaufres surgelées**

2 gaufres (70g)

Pour les 3 repas :

#### **yaourt grec écrémé nature**

3/4 tasse (210g)

#### **gaufres surgelées**

6 gaufres (210g)

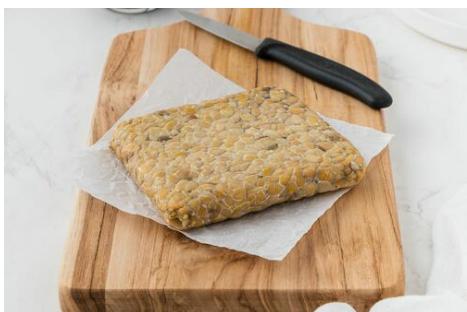
1. Faites griller les gaufres selon les indications du paquet.
2. Étalez du yaourt grec sur les gaufres. Optionnel : coupez la gaufre en deux et assembliez pour faire un sandwich gaufre-yaourt. Servez.

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1

### Tempeh nature

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



Donne 4 oz portions

#### **huile**

2 c. à café (mL)

#### **tempeh**

4 oz (113g)

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. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faire 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.

### Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



#### **tomates, coupé en dés**

5/8 entier moyen (~6,1 cm diam.) (77g)

#### **poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/3 c. à café (2g)

#### **poudre d'ail**

1/3 c. à café (1g)

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

1/3 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

5/8 avocat(s) (126g)

#### **jus de citron vert**

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

1 1/4 c. à s., haché (19g)

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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Carottes glacées au miel

85 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**miel**

1/4 c. à soupe (5g)

**eau**

1/8 tasse(s) (20mL)

**carottes**

1/4 lb (113g)

**beurre**

1/2 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**miel**

1/2 c. à soupe (11g)

**eau**

1/6 tasse(s) (40mL)

**carottes**

1/2 lb (227g)

**beurre**

1 c. à café (5g)

1. Si vous utilisez des carottes entières, coupez-les en bâtonnets de dimensions semblables aux baby carottes.
2. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, combinez l'eau, les carottes, le beurre, le sel et le miel. Couvrez et faites cuire environ 5-7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Retirez le couvercle et continuez la cuisson en remuant fréquemment pendant encore quelques minutes jusqu'à ce que le liquide ait une consistance sirupeuse.
4. Ajoutez le jus de citron.
5. Servez.

### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**chou-fleur**

2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

**levure nutritionnelle**

1/2 tasse (30g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**sauce barbecue**

1/2 tasse (143g)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur**

4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

**levure nutritionnelle**

1 tasse (60g)

**sel**

1 c. à café (6g)

**sauce barbecue**

1 tasse (286g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g protéine ● 13g lipides ● 32g glucides ● 9g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **tempeh, coupé en lanières**

2 oz (57g)

#### **avocats, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **poudre d'oignon**

1/8 c. à café (0g)

#### **huile**

1/4 c. à café (mL)

#### **cumin moulu**

1/8 c. à café (0g)

#### **bagel**

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)

Pour les 2 repas :

#### **tempeh, coupé en lanières**

4 oz (113g)

#### **avocats, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

#### **poudre d'oignon**

1/8 c. à café (0g)

#### **huile**

1/2 c. à café (mL)

#### **cumin moulu**

1/8 c. à café (0g)

#### **bagel**

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(105g)

1. Faire griller le bagel (optionnel).

2. Enduire le tempeh d'huile et l'enrober uniformément d'épices et d'une pincée de sel. Faire frire dans une poêle quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.

3. Garnir le bagel d'avocat et de tempeh et servir.

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres

Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **cacahuètes rôties**

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

#### **cacahuètes rôties**

1/2 tasse (73g)



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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Carottes rôties

3 carotte(s) - 158 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **carottes, tranché**

3 grand (216g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **carottes, tranché**

6 grand (432g)

#### **huile**

1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).

2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Couscous

151 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **couscous instantané aromatisé**

1/4 boîte (165 g) (41g)

Pour les 2 repas :

#### **couscous instantané aromatisé**

1/2 boîte (165 g) (82g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

### Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **galette de burger végétale**

2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

#### **galette de burger végétale**

4 galette (284g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.  
2. Servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Raisins

44 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 3 repas :

**raisins**  
3/4 tasse (69g)

**raisins**  
2 1/4 tasse (207g)

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

### Chips cuites au four

12 chips - 122 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 3 repas :

**Chips cuits au four, toutes saveurs**  
12 crisps (28g) **Chips cuits au four, toutes saveurs**  
36 crisps (84g)

1. Dégustez.

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 3 repas :

**œufs**  
1 grand (50g)

**œufs**  
3 grand (150g)

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.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

#### **carottes**

1 moyen (61g)

#### **carottes**

2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Tacos fromage et guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

#### **guacamole, acheté en magasin**

2 c. à soupe (31g)

#### **fromage cheddar**

4 c. à s., râpé (28g)

#### **guacamole, acheté en magasin**

4 c. à soupe (62g)

#### **fromage cheddar**

1/2 tasse, râpé (57g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**

1 oz (28g)

**bretzels durs salés**

2 oz (57g)

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

### Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**mélange de noix**

2 c. à s. (17g)

**mélange de noix**

4 c. à s. (34g)

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

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**carottes**

1 moyen (61g)

**carottes**

2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tofu épice sriracha-cacahuète

341 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### eau

1/6 tasse(s) (40mL)

#### sauce soja (tamari)

1 c. à café (mL)

#### beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

#### sauce sriracha

3/4 c. à soupe (11g)

#### Ail, haché

1 gousse (3g)

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

1/2 livres (198g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.

2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.

3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit croustillante par endroits, environ 4–5 minutes.

4. Servir.

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



#### 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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pain pita

2 pita(s) - 156 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### pain pita

2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)

Pour les 2 repas :

#### pain pita

4 pita, petit (dia. 10 cm) (112g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**saucisse végétalienne**

1 saucisse (100g)

**saucisse végétalienne**

2 saucisse (200g)

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

## Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

**pommes**

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

---

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Salade simple de chou kale et avocat

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



**citron, pressé**

1/4 petit (15g)

**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/4 botte (43g)

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.

---

### Saumon miel-moutarde

6 oz - 402 kcal ● 35g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

**Ail, haché**

1/2 gousse (2g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**miel**

1/2 c. à soupe (11g)

**moutarde de Dijon**

1 c. à soupe (15g)

**saumon**

1 filet(s) (170 g chacun) (170g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

## Dîner 4

Consommer les jour 5

### Couscous

251 kcal ● 9g protéine ● 1g lipides ● 50g glucides ● 3g fibres



**couscous instantané aromatisé**

3/8 boîte (165 g) (69g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

### Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



**citron, pressé**

3/8 petit (22g)

**avocats, haché**

3/8 avocat(s) (75g)

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

3/8 botte (64g)

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.

### Crevettes simples

4 oz - 137 kcal ● 23g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

4 oz (113g)

**huile**

1 c. à café (mL)

1. Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen.\r\nAjoutez les crevettes et faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et opaques. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou l'assaisonnement de votre choix.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

1/4 entier moyen (~6,1 cm diam.) (31g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1/4 avocat(s) (50g)

**jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

**oignon**

1/2 c. à s., haché (8g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.)

(62g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1/2 avocat(s) (101g)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**oignon**

1 c. à s., haché (15g)

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.

### Purée de patates douces avec beurre

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



Translation missing: fr.for_single_meal	Pour les 2 repas :
<b>beurre</b>	<b>beurre</b>
2 c. à café (9g)	4 c. à café (18g)
<b>patates douces</b>	<b>patates douces</b>
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)	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.

## Cabillaud rôti simple

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



Translation missing: fr.for_single_meal	Pour les 2 repas :
<b>morue, crue</b>	<b>morue, crue</b>
1/3 livres (151g)	2/3 livres (302g)
<b>huile d'olive</b>	<b>huile d'olive</b>
2 c. à c. (mL)	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.

## 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	Pour les 7 repas :
<b>eau</b>	<b>eau</b>
1 1/2 tasse(s) (359mL)	10 1/2 tasse(s) (2515mL)
<b>poudre de protéine</b>	<b>poudre de protéine</b>
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)	10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

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

