

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 1900 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** 1921 kcal ● 121g protéine (25%) ● 99g lipides (47%) ● 115g glucides (24%) ● 21g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

265 kcal, 7g de protéines, 21g glucides nets, 14g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



**Compote de pommes**  
57 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 166 kcal

## Collations

225 kcal, 9g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Fromage végan**  
1 cube de 1"- 91 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

610 kcal, 41g de protéines, 32g glucides nets, 32g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
113 kcal



**Sandwich à la salade de thon**  
1 sandwich(s)- 495 kcal

## Dîner

660 kcal, 27g de protéines, 43g glucides nets, 40g de lipides



**Crevettes scampi**  
523 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
136 kcal

## Day 2

1917 kcal ● 120g protéine (25%) ● 71g lipides (33%) ● 161g glucides (33%) ● 40g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 7g de protéines, 21g glucides nets, 14g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



**Compote de pommes**  
57 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 166 kcal

### Collations

225 kcal, 9g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Fromage végan**  
1 cube de 1"- 91 kcal

### Déjeuner

605 kcal, 32g de protéines, 38g glucides nets, 32g de lipides



**Sandwich au fromage grillé**  
1/2 sandwich(s)- 248 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)**  
1 boîte(s)- 247 kcal



**Mélange de noix**  
1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Dîner

660 kcal, 36g de protéines, 82g glucides nets, 12g de lipides



**Salade de pois chiches facile**  
234 kcal



**Riz brun**  
3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



**Galette de burger végétarien**  
2 galette- 254 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

1885 kcal (137g protéine (29%), 55g lipides (26%), 177g glucides (38%), 34g fibres (7%))

### Petit-déjeuner

295 kcal, 13g de protéines, 28g glucides nets, 13g de lipides



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



**Toast au beurre et à la confiture**  
1 1/2 tranche(s)- 200 kcal



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal

### Collations

200 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 4g de lipides



**Bouchées concombre-thon**  
115 kcal



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal

### Déjeuner

565 kcal, 34g de protéines, 48g glucides nets, 25g de lipides



**Graines de tournesol**  
120 kcal



**Tenders de poulet croustillants**  
6 2/3 tender(s)- 381 kcal



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal

### Dîner

660 kcal, 36g de protéines, 82g glucides nets, 12g de lipides



**Salade de pois chiches facile**  
234 kcal



**Riz brun**  
3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



**Galette de burger végétarien**  
2 galette- 254 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

1897 kcal ● 134g protéine (28%) ● 69g lipides (33%) ● 162g glucides (34%) ● 24g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 13g de protéines, 28g glucides nets, 13g de lipides



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



**Toast au beurre et à la confiture**  
1 1/2 tranche(s)- 200 kcal



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal

### Collations

200 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 4g de lipides



**Bouchées concombre-thon**  
115 kcal



**Orange**  
1 orange(s)- 85 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, 34g de protéines, 48g glucides nets, 25g de lipides



**Graines de tournesol**  
120 kcal



**Tenders de poulet croustillants**  
6 2/3 tender(s)- 381 kcal



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal

### Dîner

670 kcal, 32g de protéines, 67g glucides nets, 26g de lipides



**Sub aux boulettes véganes**  
1 sub(s)- 468 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
203 kcal

## Day 5

1905 kcal ● 143g protéine (30%) ● 59g lipides (28%) ● 167g glucides (35%) ● 33g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 11g de protéines, 47g glucides nets, 10g de lipides



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait**  
164 kcal



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

200 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 4g de lipides



**Bouchées concombre-thon**  
115 kcal



**Orange**  
1 orange(s)- 85 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

525 kcal, 45g de protéines, 34g glucides nets, 19g de lipides



**Tilapia poêlé**  
6 oz- 223 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
159 kcal



**Mélange de riz aromatisé**  
143 kcal

### Dîner

670 kcal, 32g de protéines, 67g glucides nets, 26g de lipides



**Sub aux boulettes véganes**  
1 sub(s)- 468 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
203 kcal

# Day 6

1943 kcal ● 127g protéine (26%) ● 76g lipides (35%) ● 151g glucides (31%) ● 36g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

345 kcal, 11g de protéines, 47g glucides nets, 10g de lipides



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait**  
164 kcal



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal

## Collations

200 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 14g de lipides



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**  
118 kcal

## Déjeuner

600 kcal, 38g de protéines, 27g glucides nets, 30g de lipides



**Tempeh nature**  
6 oz- 443 kcal



**Carottes rôties**  
3 carotte(s)- 158 kcal

## Dîner

635 kcal, 28g de protéines, 72g glucides nets, 22g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
76 kcal



**Salade de pâtes façon caprese**  
485 kcal



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 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

1943 kcal ● 127g protéine (26%) ● 76g lipides (35%) ● 151g glucides (31%) ● 36g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

345 kcal, 11g de protéines, 47g glucides nets, 10g de lipides



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait**  
164 kcal



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal

## Collations

200 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 14g de lipides



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**  
118 kcal

## Déjeuner

600 kcal, 38g de protéines, 27g glucides nets, 30g de lipides



**Tempeh nature**  
6 oz- 443 kcal



**Carottes rôties**  
3 carotte(s)- 158 kcal

## Dîner

635 kcal, 28g de protéines, 72g glucides nets, 22g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
76 kcal



**Salade de pâtes façon caprese**  
485 kcal



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



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

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- carottes  
10 moyen (615g)
- Ail  
3 gousse(s) (9g)
- échalotes  
3/4 c. à soupe, haché (8g)
- tomates  
2 1/2 tasse de tomates cerises (354g)
- céleri cru  
1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)
- persil frais  
3 brins (3g)
- oignon  
1/2 petit (35g)
- concombre  
1 3/4 concombre (21 cm) (527g)
- ketchup  
3 1/3 c. à soupe (57g)
- blettes  
1/2 lb (227g)

## Fruits et jus de fruits

- compote de pommes  
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- pêche  
7 moyen (6,5 cm diam.) (1050g)
- orange  
3 orange (462g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
6 c. à s., entière (54g)
- mélange de noix  
2 c. à s. (17g)
- graines de tournesol décortiquées  
1 1/3 oz (38g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- crevettes crues  
1/6 lb (85g)
- thon en conserve  
2 boîte (364g)
- tilapia, cru  
3/8 lb (168g)

## Produits laitiers et œufs

## Graisses et huiles

- vinaigrette  
17 1/4 c. à soupe (mL)
- mayonnaise  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- huile  
1 3/4 oz (mL)
- huile d'olive  
1/2 c. à soupe (mL)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
17 1/4 tasse (518g)
- Fromage végane en bloc  
2 cube 2,5 cm (57g)
- galette de burger végétale  
4 galette (284g)
- tenders chik'n sans viande  
13 1/3 morceaux (340g)
- boulettes végétaliennes surgelées  
8 boulette(s) (240g)
- levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
- petit(s) pain(s) sub  
2 petit pain(s) (170g)

## Épices et herbes

- sel  
5 g (5g)
- poivre noir  
1 1/2 g (2g)
- vinaigre balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- cannelle  
1 1/2 c. à café (4g)
- aneth séché  
1 c. à café (1g)

## Produits de boulangerie

- pain  
9 tranche (288g)

## Soupes, sauces et jus

- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1 boîte (~539 g) (526g)
- vinaigre de cidre de pomme  
1 c. à soupe (mL)

- parmesan  
3/8 c. à soupe (2g)
- crème épaisse  
2 1/4 c. à soupe (mL)
- beurre  
1/2 bâtonnet (55g)
- œufs  
4 grand (200g)
- fromage tranché  
1 tranche (28 g chacune) (28g)
- lait entier  
2 tasse(s) (511mL)
- mozzarella fraîche  
2 oz (57g)
- fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- fromage de chèvre  
2 oz (57g)

## Boissons

- eau  
11 2/3 tasse(s) (2800mL)
- poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites  
1/3 livres (156g)
- riz brun  
1/2 tasse (95g)

- sauce pour pâtes  
1/2 tasse (130g)
- sauce pesto  
2 c. à s. (31g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
1 boîte (448g)
- haricots blancs (en conserve)  
1/2 boîte(s) (220g)
- tempeh  
3/4 livres (340g)

## Confiseries

- confiture  
3 c. à café (21g)
- sucre  
1 1/2 c. à soupe (20g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- quick oats  
3/4 tasse (60g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé  
1/4 sachet (~159 g) (40g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### carottes

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

#### carottes

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### compote de pommes

1 barquette à emporter (~115 g)  
(122g)

Pour les 2 repas :

#### compote de pommes

2 barquette à emporter (~115 g)  
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### amandes

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

#### amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Œufs frits de base

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**œufs**

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**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.

### Toast au beurre et à la confiture

1 1/2 tranche(s) - 200 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**confiture**

1 1/2 c. à café (11g)

**beurre**

1 1/2 c. à café (7g)

**pain**

1 1/2 tranche (48g)

Pour les 2 repas :

**confiture**

3 c. à café (21g)

**beurre**

3 c. à café (14g)

**pain**

3 tranche (96g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre et la confiture sur la tranche.

### 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 2 repas :

**concombre**

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

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

164 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 23g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**quick oats**

4 c. à s. (20g)

**lait entier**

3/8 tasse(s) (90mL)

**cannelle**

1/2 c. à café (1g)

**sucré**

1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 3 repas :

**quick oats**

3/4 tasse (60g)

**lait entier**

1 tasse(s) (270mL)

**cannelle**

1 1/2 c. à café (4g)

**sucré**

1 1/2 c. à soupe (20g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez le lait dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

### Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**

1 c. à café (5g)

**pain**

1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

**beurre**

3 c. à café (14g)

**pain**

3 tranche (96g)

### 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 3 repas :

**pêche**

3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



#### **vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

#### **mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

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

### Sandwich à la salade de thon

1 sandwich(s) - 495 kcal ● 39g protéine ● 25g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

#### **céleri cru, haché**

1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)

#### **thon en conserve**

5 oz (142g)

#### **sel**

1 trait (0g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

#### **mayonnaise**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **pain**

2 tranche (64g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 11g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

#### fromage tranché

1 tranche (28 g chacune) (28g)

#### beurre

1/2 c. à soupe (7g)

#### pain

1 tranche (32g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

#### soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1 boîte (~539 g) (526g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Mélange de noix

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



Donne 1/8 tasse(s) portions

#### mélange de noix

2 c. à s. (17g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**graines de tournesol  
décortiquées**  
2/3 oz (19g)

Pour les 2 repas :  
**graines de tournesol  
décortiquées**  
1 1/3 oz (38g)

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

### Tenders de poulet croustillants

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**ketchup**  
1 2/3 c. à soupe (28g)  
**tenders chik'n sans viande**  
6 2/3 morceaux (170g)

Pour les 2 repas :  
**ketchup**  
3 1/3 c. à soupe (57g)  
**tenders chik'n sans viande**  
13 1/3 morceaux (340g)

1. Cuire les tenders selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

### 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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Tilapia poêlé

6 oz - 223 kcal ● 34g protéine ● 10g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

#### **tilapia, cru**

3/8 lb (168g)

#### **sel**

1/4 c. à café (2g)

#### **poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

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

1/2 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.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 9g fibres



#### **Ail, haché**

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

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **blettes**

1/2 lb (227g)

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.

### Mélange de riz aromatisé

143 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



**mélange de riz aromatisé**  
1/4 sachet (~159 g) (40g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
3 c. à café (mL)  
**tempeh**  
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
6 c. à café (mL)  
**tempeh**  
3/4 livres (340g)

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.

### 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.

## Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs bouillis

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

2 grand (100g)

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.

### 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.

### Fromage végan

1 cube de 1" - 91 kcal  1g protéine  7g lipides  6g glucides  0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Fromage végane en bloc

1 cube 2,5 cm (28g)

Pour les 2 repas :

#### Fromage végane en bloc

2 cube 2,5 cm (57g)

1. Tranchez et dégustez.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Bouchées concombre-thon

115 kcal ● 17g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **concombre, tranché**

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

#### **thon en conserve**

1 sachet (74g)

Pour les 3 repas :

#### **concombre, tranché**

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

#### **thon en conserve**

3 sachet (222g)

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

### 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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

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

### Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, tranché**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**fromage de chèvre**  
1 oz (28g)  
**aneth séché**  
1/2 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**concombre, tranché**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)  
**fromage de chèvre**  
2 oz (57g)  
**aneth séché**  
1 c. à café (1g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Crevettes scampi

523 kcal ● 25g protéine ● 31g lipides ● 34g glucides ● 2g fibres



**crevettes crues, décortiqué et déveiné**  
1/6 lb (85g)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse (5g)  
**échalotes, haché**  
3/4 c. à soupe, haché (8g)  
**parmesan**  
3/8 c. à soupe (2g)  
**eau**  
1/6 tasse(s) (45mL)  
**pâtes sèches non cuites**  
1 1/2 oz (43g)  
**crème épaisse**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**beurre**  
1 1/2 c. à soupe (21g)

1. Nettoyer les crevettes et commencer la cuisson des pâtes selon les instructions du paquet.
2. Pendant que les pâtes cuisent, hacher l'échalote et l'ail.
3. Une fois les pâtes cuites, les transférer dans un bol séparé. Dans la casserole utilisée pour cuire les pâtes, ajouter le beurre et le faire fondre à feu moyen. Une fois fondu et chaud, ajouter les crevettes. Laisser cuire les crevettes 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles se raffermissent et deviennent légèrement roses.
4. Ajouter l'ail et l'échalote dans la poêle pendant environ 30 secondes pour les attendrir. Travailler rapidement pour éviter de trop cuire les crevettes.
5. Mélanger la crème et réchauffer. Si vous le souhaitez, assaisonner de sel et de poivre. Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.
6. Ajouter les pâtes dans la casserole et chauffer juste assez pour enrober les pâtes de sauce et réchauffer les nouilles.
7. Transférer dans un plat de service et garnir de parmesan (optionnel).

---

### 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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**

1 1/2 brins (2g)

**tomates, coupé en deux**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**oignon, coupé en fines tranches**

1/4 petit (18g)

**pois chiches en conserve,  
égoutté et rincé**

1/2 boîte (224g)

**vinaigre de cidre de pomme**

1/2 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**persil frais, haché**

3 brins (3g)

**tomates, coupé en deux**

1 tasse de tomates cerises (149g)

**oignon, coupé en fines tranches**

1/2 petit (35g)

**pois chiches en conserve,  
égoutté et rincé**

1 boîte (448g)

**vinaigre de cidre de pomme**

1 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

1 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

### Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz brun**

4 c. à s. (48g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**riz brun**

1/2 tasse (95g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

### 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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Sub aux boulettes véganes

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 54g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**boulettes végétaliennes surgelées**  
4 boulette(s) (120g)  
**sauce pour pâtes**  
4 c. à s. (65g)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à café (1g)  
**petit(s) pain(s) sub**  
1 petit pain(s) (85g)

Pour les 2 repas :

**boulettes végétaliennes surgelées**  
8 boulette(s) (240g)  
**sauce pour pâtes**  
1/2 tasse (130g)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)  
**petit(s) pain(s) sub**  
2 petit pain(s) (170g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

### 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.

## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Salade de pâtes façon caprese

485 kcal ● 23g protéine ● 13g lipides ● 61g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**haricots blancs (en conserve),  
égoutté et rincé**

1/4 boîte(s) (110g)

**tomates, coupé en deux**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**sauce pesto**

1 c. à s. (16g)

**mozzarella fraîche, déchiré en  
morceaux**

1 oz (28g)

**pâtes sèches non cuites**

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**haricots blancs (en conserve),  
égoutté et rincé**

1/2 boîte(s) (220g)

**tomates, coupé en deux**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**sauce pesto**

2 c. à s. (31g)

**mozzarella fraîche, déchiré en  
morceaux**

2 oz (57g)

**pâtes sèches non cuites**

4 oz (113g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Optionnel : pendant la cuisson des pâtes, faites rôtir les tomates cerises coupées en deux sur une plaque à 400°F (200°C) pendant 10–15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient molles et qu'elles éclatent.
3. Dans un grand bol, mélangez les pâtes cuites, les tomates, les haricots blancs, la mozzarella et le pesto. Assaisonnez de sel et de poivre selon le goût. Bon appétit !

### 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.