

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 2000 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** 1914 kcal ● 165g protéine (34%) ● 83g lipides (39%) ● 99g glucides (21%) ● 28g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

290 kcal, 17g de protéines, 20g glucides nets, 14g de lipides



**Toast au beurre et à la confiture**  
1 tranche(s)- 133 kcal



**Omelette aux légumes en bocal**  
1 bocal(x)- 155 kcal

## Déjeuner

625 kcal, 28g de protéines, 38g glucides nets, 34g de lipides



**Bol salade coleslaw aux edamames**  
294 kcal



**Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 kcal



**Noix**  
1/4 tasse(s)- 175 kcal

## Collations

215 kcal, 17g de protéines, 22g glucides nets, 4g de lipides



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



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal

## Dîner

625 kcal, 66g de protéines, 18g glucides nets, 29g de lipides



**Salade simple au céleri, concombre et tomate**  
171 kcal



**Tilapia au gril**  
10 2/3 oz- 453 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

1956 kcal ● 135g protéine (28%) ● 76g lipides (35%) ● 147g glucides (30%) ● 39g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 17g de protéines, 20g glucides nets, 14g de lipides



**Toast au beurre et à la confiture**  
1 tranche(s)- 133 kcal



**Omelette aux légumes en bocal**  
1 bocal(x)- 155 kcal

### Déjeuner

625 kcal, 28g de protéines, 38g glucides nets, 34g de lipides



**Bol salade coleslaw aux edamames**  
294 kcal



**Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 kcal



**Noix**  
1/4 tasse(s)- 175 kcal

### Collations

215 kcal, 17g de protéines, 22g glucides nets, 4g de lipides



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



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal

### Dîner

665 kcal, 36g de protéines, 65g glucides nets, 22g de lipides



**Salade grecque simple au concombre**  
281 kcal



**Cassoulet aux haricots blancs**  
385 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

2043 kcal ● 126g protéine (25%) ● 70g lipides (31%) ● 176g glucides (35%) ● 52g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 17g de protéines, 24g glucides nets, 18g de lipides



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal



**Double shake protéiné chocolat**  
69 kcal

### Déjeuner

575 kcal, 29g de protéines, 64g glucides nets, 14g de lipides



**Lait**  
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



**Quinoa et haricots noirs**  
389 kcal

### Collations

270 kcal, 8g de protéines, 21g glucides nets, 14g de lipides



**Pistaches**  
188 kcal



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

### Dîner

665 kcal, 36g de protéines, 65g glucides nets, 22g de lipides



**Salade grecque simple au concombre**  
281 kcal



**Cassoulet aux haricots blancs**  
385 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

2005 kcal ● 132g protéine (26%) ● 93g lipides (42%) ● 131g glucides (26%) ● 29g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 17g de protéines, 24g glucides nets, 18g de lipides



Noix de pécan  
1/4 tasse- 183 kcal



Poire  
1 poire(s)- 113 kcal



Double shake protéiné chocolat  
69 kcal

### Collations

270 kcal, 8g de protéines, 21g glucides nets, 14g de lipides



Pistaches  
188 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

580 kcal, 36g de protéines, 61g glucides nets, 18g de lipides



Carottes rôties  
2 carotte(s)- 106 kcal



Saucisse végétalienne  
1 saucisse(s)- 268 kcal



Purée de pommes de terre instantanée  
207 kcal

### Dîner

625 kcal, 35g de protéines, 23g glucides nets, 42g de lipides



Salade grecque simple au concombre  
281 kcal



Tofu nature  
8 oz- 342 kcal

## Day 5

2045 kcal ● 136g protéine (27%) ● 98g lipides (43%) ● 118g glucides (23%) ● 36g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 17g de protéines, 24g glucides nets, 18g de lipides



Noix de pécan  
1/4 tasse- 183 kcal



Poire  
1 poire(s)- 113 kcal



Double shake protéiné chocolat  
69 kcal

### Collations

270 kcal, 8g de protéines, 21g glucides nets, 14g de lipides



Pistaches  
188 kcal



Orange  
1 orange(s)- 85 kcal

### Déjeuner

615 kcal, 33g de protéines, 32g glucides nets, 35g de lipides



Salade d'épinards au tofu  
370 kcal



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

### Dîner

625 kcal, 43g de protéines, 40g glucides nets, 29g de lipides



Salade de pois chiches facile  
117 kcal



Saucisses véganes et purée de chou-fleur  
1 saucisse(s)- 361 kcal



Lait  
1 tasse(s)- 149 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

2007 kcal ● 130g protéine (26%) ● 67g lipides (30%) ● 180g glucides (36%) ● 41g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 13g de protéines, 29g glucides nets, 12g de lipides



#### Blancs d'œufs brouillés

61 kcal



#### Orange

1 orange(s)- 85 kcal



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

245 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides



#### Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal



#### Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal

### Déjeuner

655 kcal, 29g de protéines, 95g glucides nets, 10g de lipides



#### Burger végétarien

2 burger- 550 kcal



#### Pois

106 kcal

### Dîner

625 kcal, 43g de protéines, 40g glucides nets, 29g de lipides



#### Salade de pois chiches facile

117 kcal



#### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 saucisse(s)- 361 kcal



#### Lait

1 tasse(s)- 149 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

1974 kcal ● 126g protéine (26%) ● 46g lipides (21%) ● 219g glucides (44%) ● 45g fibres (9%)

## Petit-déjeuner

315 kcal, 13g de protéines, 29g glucides nets, 12g de lipides



### Blancs d'œufs brouillés

61 kcal



### Orange

1 orange(s)- 85 kcal



### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

## Collations

245 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides



### Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal



### Céleri au beurre de cacahuète

109 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

655 kcal, 29g de protéines, 95g glucides nets, 10g de lipides



### Burger végétarien

2 burger- 550 kcal



### Pois

106 kcal

## Dîner

595 kcal, 39g de protéines, 78g glucides nets, 8g de lipides



### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

455 kcal

# Liste de courses



## Confiseries

- confiture  
2 c. à café (14g)
- poudre de cacao  
1 1/2 c. à café (3g)

## Produits laitiers et œufs

- beurre  
2 c. à café (9g)
- œufs  
4 grand (200g)
- lait entier  
4 1/4 tasse(s) (1020mL)
- yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- yaourt grec écrémé nature  
2 3/4 conteneur (473g)
- blancs d'œufs  
1/2 tasse (122g)

## Produits de boulangerie

- pain  
4 tranche (128g)
- pains à hamburger  
4 petit pain(s) (204g)

## Légumes et produits à base de légumes

- oignon  
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (260g)
- poivron  
1 petit (74g)
- tomates  
2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (241g)
- concombre  
4 concombre (21 cm) (1166g)
- céleri cru  
4 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(173g)
- carottes  
7 moyen (438g)
- edamame surgelé, décortiqué  
1 1/2 tasse (177g)
- oignon rouge  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- Ail  
3 3/4 gousse(s) (11g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette  
8 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
2 oz (mL)
- huile  
2 1/2 oz (mL)

## Épices et herbes

- sel  
1/2 c. à café (3g)
- poivre noir  
3/8 c. à café, moulu (1g)
- vinaigre de vin rouge  
3 c. à café (mL)
- aneth séché  
3 c. à café (3g)
- piment de Cayenne  
1/8 c. à café (0g)
- cumin moulu  
1 c. à café (2g)
- vinaigre balsamique  
1/2 c. à soupe (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru  
2/3 lb (299g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
3 1/2 c. à soupe (mL)
- orange  
7 orange (1078g)
- poires  
3 moyen (534g)
- avocats  
3/4 avocat(s) (151g)

## Boissons

- poudre de protéine  
11 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (357g)
- eau  
12 tasse(s) (2874mL)

## Produits à base de noix et de graines

Grains de maïs surgelés  
4 c. à s. (34g)

préparation pour purée de pommes de terre  
2 oz (57g)

persil frais  
3 brins (3g)

épinards frais  
1 1/2 tasse(s) (45g)

ketchup  
4 c. à soupe (68g)

pois surgelés  
2 tasse (268g)

noix (anglaises)  
1/2 tasse, décortiqué (50g)

pistaches décortiquées  
3/4 tasse (92g)

noix de pécan  
3/4 tasse, moitiés (74g)

graines de tournesol décortiquées  
1/4 c. à soupe (3g)

## Autre

mélange de jeunes pousses  
1 1/2 paquet (156 g) (217g)

mélange pour coleslaw  
4 1/2 tasse (405g)

poudre protéinée, chocolat  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

saucisse végétalienne  
3 saucisse (300g)

chou-fleur surgelé  
1 1/2 tasse (170g)

pois chiches rôtis  
1/2 tasse (57g)

galette de burger végétale  
4 galette (284g)

Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

haricots blancs (en conserve)  
1 boîte(s) (439g)

haricots noirs  
1/2 boîte(s) (220g)

tofu ferme  
3/4 livres (340g)

pois chiches en conserve  
1 boîte (411g)

sauce soja (tamari)  
1 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète  
2 c. à soupe (32g)

## Soupes, sauces et jus

bouillon de légumes  
7/8 tasse(s) (mL)

vinaigre de cidre de pomme  
1/2 c. à soupe (mL)

soupe en conserve consistante (variétés non crèmeuses)  
1 boîte (~539 g) (526g)

## Céréales et pâtes

quinoa, cru  
3 c. à s. (32g)

couscous instantané aromatisé  
3/8 boîte (165 g) (69g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**confiture**

1 c. à café (7g)

**beurre**

1 c. à café (5g)

**pain**

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**confiture**

2 c. à café (14g)

**beurre**

2 c. à café (9g)

**pain**

2 tranche (64g)

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

### Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, coupé en dés**

1/4 petit (18g)

**poivron, haché**

1/2 petit (37g)

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**oignon, coupé en dés**

1/2 petit (35g)

**poivron, haché**

1 petit (74g)

**œufs**

4 grand (200g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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)

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poires**  
1 moyen (178g)

Pour les 3 repas :

**poires**  
3 moyen (534g)

### Double shake protéiné chocolat

69 kcal ● 14g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre protéinée, chocolat**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
1 c. à soupe (18g)  
**poudre de cacao**  
1/2 c. à café (1g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

**poudre protéinée, chocolat**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
3 c. à soupe (53g)  
**poudre de cacao**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Blancs d'œufs brouillés

61 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**blancs d'œufs**

4 c. à s. (61g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

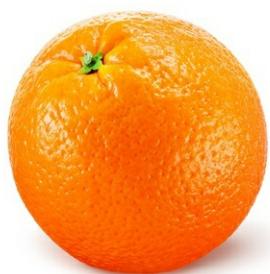
**blancs d'œufs**

1/2 tasse (122g)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. 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 2 repas :

**orange**

2 orange (308g)

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

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, mûr, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

**pain**

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**avocats, mûr, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

**pain**

2 tranche (64g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bol salade coleslaw aux edamames

294 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, coupé en julienne**  
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)  
**mélange pour coleslaw**  
2 1/4 tasse (203g)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
3/4 tasse (89g)

Pour les 2 repas :

**carottes, coupé en julienne**  
3 petit (14 cm de long) (150g)  
**vinaigrette**  
6 c. à soupe (mL)  
**mélange pour coleslaw**  
4 1/2 tasse (405g)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
1 1/2 tasse (177g)

1. Préparez les edamames selon les instructions du paquet.\r\nPréparez la salade en mélangeant le mélange pour coleslaw, les carottes, les edamames et la sauce. Servir.

### Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt grec aromatisé allégé**  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

### Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres

Donne 1 1/4 tasse(s) portions



#### **lait entier**

1 1/4 tasse(s) (300mL)

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

### Quinoa et haricots noirs

389 kcal ● 20g protéine ● 4g lipides ● 50g glucides ● 19g fibres



#### **haricots noirs, rincé et égoutté**

1/2 boîte(s) (220g)

#### **Ail, haché**

3/4 gousse(s) (2g)

#### **oignon, haché**

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

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **piment de Cayenne**

1/8 c. à café (0g)

#### **bouillon de légumes**

3/8 tasse(s) (mL)

#### **huile**

1/4 c. à café (mL)

#### **Grains de maïs surgelés**

4 c. à s. (34g)

#### **cumin moulu**

1/4 c. à café (1g)

#### **quinoa, cru**

3 c. à s. (32g)

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen ; faites revenir et remuez l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 10 minutes.
2. Incorporez le quinoa au mélange d'oignon et couvrez avec du bouillon de légumes ; assaisonnez avec du cumin, du piment de Cayenne, du sel et du poivre. Portez à ébullition. Couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que le bouillon soit absorbé, environ 20 minutes.
3. Ajoutez le maïs surgelé dans la casserole et continuez de mijoter jusqu'à ce qu'il soit réchauffé, environ 5 minutes ; incorporez ensuite les haricots noirs et la coriandre.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 2 carotte(s) portions

#### carottes, tranché

2 grand (144g)

#### huile

1/3 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.

### Saucisse végétalienne

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



Donne 1 saucisse(s) portions

#### saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

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

### Purée de pommes de terre instantanée

207 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 40g glucides ● 4g fibres



#### préparation pour purée de pommes de terre

2 oz (57g)

1. Préparez les pommes de terre selon les instructions du paquet.
2. Essayez aussi différentes marques si le résultat ne vous plaît pas, certaines sont bien meilleures que d'autres.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Salade d'épinards au tofu

370 kcal ● 15g protéine ● 28g lipides ● 9g glucides ● 6g fibres



#### Ail, finement haché

1 gousse(s) (3g)

#### avocats, coupé en cubes

1/4 avocat(s) (50g)

#### tofu ferme, égoutté, pressé et coupé en cubes

1/4 paquet (454 g) (113g)

#### épinards frais, haché

1 1/2 tasse(s) (45g)

#### tomates

3 tomates cerises (51g)

#### huile, divisé

1 c. à soupe (mL)

#### jus de citron

1 c. à soupe (mL)

#### cumin moulu

1/4 c. à café (1g)

#### sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

#### graines de tournesol décortiquées

1/4 c. à soupe (3g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Dans un petit bol, mélanger la sauce soja, l'ail, le cumin et la moitié de l'huile.
3. Ajouter le tofu en cubes et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
4. Optionnel : envelopper dans du film plastique et faire mariner au réfrigérateur pendant quelques heures ou toute la nuit.
5. Placer du papier parchemin graissé sur une plaque de cuisson. Ajouter le tofu.
6. Cuire au four 30 minutes en retournant à mi-cuisson.
7. Assembler la salade en disposant le tofu, les tomates et l'avocat sur un lit d'épinards.
8. Ajouter le jus de citron, les graines de tournesol, le reste de l'huile et du sel/poivre selon le goût.
9. Mélanger et servir.
10. Remarque stockage : si vous préparez les repas à l'avance, conserver le tofu supplémentaire dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Préparer la vinaigrette et la conserver séparément, également dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Mélanger tous les éléments juste avant de manger.

### 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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Burger végétarien

2 burger - 550 kcal ● 22g protéine ● 10g lipides ● 82g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**galette de burger végétale**

2 galette (142g)

**mélange de jeunes pousses**

2 oz (57g)

**ketchup**

2 c. à soupe (34g)

**pains à hamburger**

2 petit pain(s) (102g)

Pour les 2 repas :

**galette de burger végétale**

4 galette (284g)

**mélange de jeunes pousses**

4 oz (113g)

**ketchup**

4 c. à soupe (68g)

**pains à hamburger**

4 petit pain(s) (204g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.

2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

### Pois

106 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois surgelés**

1 tasse (134g)

Pour les 2 repas :

**pois surgelés**

2 tasse (268g)

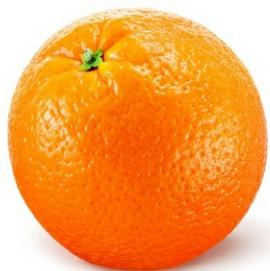
1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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 2 repas :

#### orange

2 orange (308g)

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

## 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.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### pistaches décortiquées

4 c. à s. (31g)

Pour les 3 repas :

#### pistaches décortiquées

3/4 tasse (92g)

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

## 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

### 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.

---

### Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

### céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

Pour les 2 repas :

### beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

### céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

171 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



#### **tomates, coupé en dés**

2/3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (82g)

#### **concombre, tranché**

2/3 concombre (21 cm) (201g)

#### **mélange de jeunes pousses**

2/3 paquet (156 g) (103g)

#### **céleri cru, haché**

1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(53g)

#### **vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.

2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

### Tilapia au gril

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g protéine ● 23g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

#### **sel**

1/3 c. à café (2g)

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

4 c. à c. (mL)

#### **tilapia, cru**

2/3 lb (299g)

#### **poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### **jus de citron**

2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le gril 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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade grecque simple au concombre

281 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **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)

Pour les 2 repas :

#### **concombre, coupé en demi-lunes**

2 concombre (21 cm) (602g)

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

2 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre de vin rouge**

2 c. à café (mL)

#### **aneth séché**

2 c. à café (2g)

#### **jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

#### **yaourt grec écrémé nature**

1 tasse (280g)

#### **oignon rouge, coupé en fines tranches**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

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.

### Cassoulet aux haricots blancs

385 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 47g glucides ● 14g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

**oignon, coupé en dés**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

**carottes, épluché et tranché**

1 grand (72g)

**haricots blancs (en conserve),**

**égoutté et rincé**

1/2 boîte(s) (220g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

1/4 tasse(s) (mL)

**céleri cru, coupé en fines**

**tranches**

1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

2 gousse(s) (6g)

**oignon, coupé en dés**

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

**carottes, épluché et tranché**

2 grand (144g)

**haricots blancs (en conserve),**

**égoutté et rincé**

1 boîte(s) (439g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

1/2 tasse(s) (mL)

**céleri cru, coupé en fines**

**tranches**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

---

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Salade grecque simple au concombre

281 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



**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.

## Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

### tofu ferme

1/2 livres (227g)

### huile

4 c. à café (mL)

1. Coupez le tofu 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 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.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade de pois chiches facile

117 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### persil frais, haché

3/4 brins (1g)

### tomates, coupé en deux

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

### oignon, coupé en fines tranches

1/8 petit (9g)

### pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/4 boîte (112g)

### vinaigre de cidre de pomme

1/4 c. à soupe (mL)

### vinaigre balsamique

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

### 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)

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

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 saucisse(s) - 361 kcal ● 29g protéine ● 19g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, tranché finement**  
1/2 petit (35g)  
**saucisse végétalienne**  
1 saucisse (100g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**chou-fleur surgelé**  
3/4 tasse (85g)

Pour les 2 repas :

**oignon, tranché finement**  
1 petit (70g)  
**saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**chou-fleur surgelé**  
1 1/2 tasse (170g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

## Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
2 tasse(s) (480mL)

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

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### 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.

### Bowl taboulé épice aux pois chiches

455 kcal ● 19g protéine ● 5g lipides ● 70g glucides ● 13g fibres



**persil frais, haché**  
1 2/3 brins (2g)  
**tomates, haché**  
3/8 tomate Roma (33g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3/8 boîte (187g)  
**concombre, haché**  
1/4 concombre (21 cm) (63g)  
**jus de citron**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
3/8 c. à café (1g)  
**huile**  
1/4 c. à café (mL)  
**couscous instantané aromatisé**  
3/8 boîte (165 g) (69g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

## 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.