

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 2100 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 2050 kcal ● 135g protéine (26%) ● 45g lipides (20%) ● 247g glucides (48%) ● 30g fibres (6%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 22g de protéines, 39g glucides nets, 9g de lipides



[Flocons d'avoine protéinés à la banane et à la cannelle](#)
269 kcal



[Lait](#)
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Déjeuner

680 kcal, 35g de protéines, 84g glucides nets, 20g de lipides



[Salade de sardines simple](#)
265 kcal



[Yaourt faible en matières grasses](#)
1 pot(s)- 181 kcal



[Banane](#)
2 banane(s)- 233 kcal

Collations

315 kcal, 20g de protéines, 41g glucides nets, 6g de lipides



[Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné](#)
248 kcal



[Pêche](#)
1 pêche(s)- 66 kcal

Dîner

550 kcal, 22g de protéines, 82g glucides nets, 10g de lipides



[Burger végétarien](#)
2 burger- 550 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

2122 kcal ● 152g protéine (29%) ● 56g lipides (24%) ● 228g glucides (43%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 22g de protéines, 39g glucides nets, 9g de lipides



Flocons d'avoine protéinés à la banane et à la cannelle
269 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Déjeuner

680 kcal, 35g de protéines, 84g glucides nets, 20g de lipides



Salade de sardines simple
265 kcal



Yaourt faible en matières grasses
1 pot(s)- 181 kcal



Banane
2 banane(s)- 233 kcal

Collations

315 kcal, 20g de protéines, 41g glucides nets, 6g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné
248 kcal



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Dîner

625 kcal, 39g de protéines, 63g glucides nets, 21g de lipides



Philly cheesesteak au seitan
1 sub(s)- 571 kcal



Fraises
1 tasse(s)- 52 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

2098 kcal ● 134g protéine (26%) ● 91g lipides (39%) ● 147g glucides (28%) ● 40g fibres (8%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 21g de protéines, 35g glucides nets, 6g de lipides



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



Céréales riches en fibres

227 kcal

Collations

295 kcal, 12g de protéines, 24g glucides nets, 16g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 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

645 kcal, 30g de protéines, 30g glucides nets, 41g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1/2 sandwich(s)- 281 kcal



Chaudrée de palourdes

1/2 boîte(s)- 182 kcal

Dîner

640 kcal, 35g de protéines, 57g glucides nets, 28g de lipides



Tenders de poulet croustillants

8 tender(s)- 457 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

Day 4

2110 kcal ● 133g protéine (25%) ● 95g lipides (40%) ● 133g glucides (25%) ● 48g fibres (9%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 21g de protéines, 35g glucides nets, 6g de lipides



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



Céréales riches en fibres

227 kcal

Collations

295 kcal, 12g de protéines, 24g glucides nets, 16g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 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

645 kcal, 30g de protéines, 30g glucides nets, 41g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1/2 sandwich(s)- 281 kcal



Chaudrée de palourdes

1/2 boîte(s)- 182 kcal

Dîner

650 kcal, 34g de protéines, 43g glucides nets, 31g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal



Purée de pommes de terre maison

179 kcal



Tofu cajun

314 kcal

Day 5

2090 kcal ● 145g protéine (28%) ● 66g lipides (28%) ● 182g glucides (35%) ● 48g fibres (9%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 21g de protéines, 35g glucides nets, 6g de lipides



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



Céréales riches en fibres

227 kcal

Collations

295 kcal, 12g de protéines, 24g glucides nets, 16g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 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

645 kcal, 35g de protéines, 70g glucides nets, 20g de lipides



Salade saumon et artichaut

315 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal

Dîner

635 kcal, 42g de protéines, 51g glucides nets, 23g de lipides



Tempeh nature

6 oz- 443 kcal



Mélange de riz aromatisé

191 kcal

Day 6

2110 kcal ● 139g protéine (26%) ● 69g lipides (29%) ● 204g glucides (39%) ● 30g fibres (6%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 13g de protéines, 54g glucides nets, 13g de lipides



Petit bagel grillé au fromage à la crème
1 1/2 bagel(s)- 399 kcal

Déjeuner

645 kcal, 35g de protéines, 70g glucides nets, 20g de lipides



Salade saumon et artichaut
315 kcal



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal



Pain naan
1 morceau(x)- 262 kcal

Collations

270 kcal, 14g de protéines, 27g glucides nets, 11g de lipides



Chips de patate douce
15 chips- 116 kcal



Yaourt nature
1 tasse(s)- 155 kcal

Dîner

635 kcal, 42g de protéines, 51g glucides nets, 23g de lipides



Tempeh nature
6 oz- 443 kcal



Mélange de riz aromatisé
191 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

2101 kcal ● 161g protéine (31%) ● 76g lipides (32%) ● 165g glucides (31%) ● 29g fibres (6%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 13g de protéines, 54g glucides nets, 13g de lipides



Petit bagel grillé au fromage à la crème
1 1/2 bagel(s)- 399 kcal

Déjeuner

625 kcal, 35g de protéines, 57g glucides nets, 20g de lipides



Wrap végétal simple
1 wrap(s)- 426 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
196 kcal

Collations

270 kcal, 14g de protéines, 27g glucides nets, 11g de lipides



Chips de patate douce
15 chips- 116 kcal



Yaourt nature
1 tasse(s)- 155 kcal

Dîner

645 kcal, 63g de protéines, 26g glucides nets, 30g de lipides



Tilapia au grill
10 2/3 oz- 453 kcal



Frites au four
193 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ banane
5 moyen (18 à 20 cm) (590g)
- ☐ pêche
5 moyen (6,5 cm diam.) (750g)
- ☐ fraises
1 tasse, entière (144g)
- ☐ nectarine
3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)
- ☐ avocats
3/4 avocat(s) (151g)
- ☐ jus de citron vert
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de citron
2/3 c. à soupe (mL)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
12 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (388g)
- ☐ eau
10 1/2 tasse(s) (2515mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
6 1/2 tasse(s) (1591mL)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)
- ☐ fromage
1 tranche (28 g chacune) (28g)
- ☐ œufs
3 grand (150g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)
- ☐ yaourt nature faible en gras
2 tasse (490g)
- ☐ fromage à la crème
4 1/2 c. à soupe (65g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/2 tasse (41g)
- ☐ céréales du petit-déjeuner
2 portion (60g)

Confiseries

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ ketchup
4 c. à soupe (68g)
- ☐ poivron
1/2 petit (37g)
- ☐ oignon
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (35g)
- ☐ tomates
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (388g)
- ☐ Ail
1 1/2 gousse(s) (5g)
- ☐ blettes
1/2 lb (227g)
- ☐ pommes de terre
1 lb (412g)
- ☐ artichauts en conserve
1 tasse de fonds (168g)
- ☐ laitue romaine
1 cœurs (500g)
- ☐ carottes
1/2 moyen (31g)

Produits de boulangerie

- ☐ pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
- ☐ pain
2 tranche (64g)
- ☐ pain naan
2 morceau(x) (180g)
- ☐ bagel
3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)
- ☐ tortillas de farine
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ sardines en conserve à l'huile
2 boîte (184g)
- ☐ saumon en boîte
1/2 livres (255g)
- ☐ tilapia, cru
2/3 lb (299g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
3 oz (85g)

Graisses et huiles

- ☐ sirop d'érable
2 c. à café (mL)
- ☐ miel
6 c. à café (42g)

Épices et herbes

- ☐ cannelle
1 c. à café (3g)
- ☐ poudre d'ail
5/8 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel
5/8 c. à café (3g)
- ☐ assaisonnement cajun
1 c. à café (2g)

Autre

- ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 paquet (156 g) (297g)
- ☐ vinaigrette achetée en magasin, n'importe
quelle saveur
3 c. à soupe (mL)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
1 petit pain(s) (85g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
8 morceaux (204g)
- ☐ céréales riches en fibres
2 tasse (120g)
- ☐ chips de patate douce
30 chips (43g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
7 tranches (73g)

- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
6 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)
- ☐ tofu ferme
10 oz (284g)
- ☐ tempeh
3/4 livres (340g)
- ☐ houmous
2 c. à soupe (30g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ chowder de palourdes en conserve
1 boîte (525 g) (519g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
2/3 sachet (~159 g) (105g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Flocons d'avoine protéinés à la banane et à la cannelle

269 kcal ● 18g protéine ● 5g lipides ● 33g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane, tranché

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

poudre de protéine

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

lait entier

3/8 tasse(s) (90mL)

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

4 c. à s. (20g)

sirop d'érable

1 c. à café (mL)

cannelle

1/2 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

banane, tranché

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

poudre de protéine

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

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

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

1/2 tasse (41g)

sirop d'érable

2 c. à café (mL)

cannelle

1 c. à café (3g)

1. Dans un bol adapté au micro-ondes, mélangez les flocons d'avoine, la poudre de protéine, la cannelle, le sirop d'érable et le lait.
2. Passez au micro-ondes pendant environ 1 à 1,5 minute.
3. Garnissez de tranches de banane.
4. Servez.

Lait

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miel

2 c. à café (14g)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1/2 tasse (113g)

Pour les 3 repas :

miel

6 c. à café (42g)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1 1/2 tasse (339g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Céréales riches en fibres

227 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 21g glucides ● 18g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

céréales riches en fibres

2/3 tasse (40g)

Pour les 3 repas :

lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

céréales riches en fibres

2 tasse (120g)

1. Ajoutez les céréales et le lait dans un bol et servez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Petit bagel grillé au fromage à la crème

1 1/2 bagel(s) - 399 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 54g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage à la crème

2 1/4 c. à soupe (33g)

bagel

1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.)
(104g)

Pour les 2 repas :

fromage à la crème

4 1/2 c. à soupe (65g)

bagel

3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le fromage à la crème.
3. Dégustez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade de sardines simple

265 kcal ● 24g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur

1 1/2 c. à soupe (mL)

sardines en conserve à l'huile, égoutté

1 boîte (92g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur

3 c. à soupe (mL)

sardines en conserve à l'huile, égoutté

2 boîte (184g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

1. Déposez des sardines sur un lit de verdure. Arrosez de vinaigrette et servez.

Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt aromatisé allégé
1 pot (170 g) (170g)

Pour les 2 repas :

yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)

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

Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Pour les 2 repas :

banane
4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

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

Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1/2 sandwich(s) - 281 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs, cuits durs et refroidis

1 1/2 grand (75g)

tomates, coupé en deux

3 c. à s. de tomates cerises (28g)

pain

1 tranche (32g)

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

tomates, coupé en deux

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

pain

2 tranche (64g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Chaudrée de palourdes

1/2 boîte(s) - 182 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chowder de palourdes en conserve

1/2 boîte (525 g) (260g)

Pour les 2 repas :

chowder de palourdes en conserve

1 boîte (525 g) (519g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.
-

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade saumon et artichaut

315 kcal ● 25g protéine ● 14g lipides ● 15g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (74g)

vinaigrette balsamique

3 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

artichauts en conserve

1/2 tasse de fonds (84g)

saumon en boîte

1/4 livres (128g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux

1 tasse de tomates cerises (149g)

vinaigrette balsamique

6 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

artichauts en conserve

1 tasse de fonds (168g)

saumon en boîte

1/2 livres (255g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

Pêche

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

pêche

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

Pour les 2 repas :

pêche

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

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

Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pain naan

1 morceau(x) (90g)

Pour les 2 repas :

pain naan

2 morceau(x) (180g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Wrap végétal simple

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

houmous

2 c. à soupe (30g)

tomates

2 tranche(s), fine/petite (30g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

Tranches de charcuterie d'origine végétale

7 tranches (73g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 13g fibres



tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

laitue romaine, grossièrement haché

1 cœurs (500g)

carottes, tranché

1/2 moyen (31g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

248 kcal ● 18g protéine ● 5g lipides ● 29g glucides ● 3g 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)

céréales du petit-déjeuner

1 portion (30g)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

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

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

céréales du petit-déjeuner

2 portion (60g)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

nectarine, dénoyauté

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 3 repas :

nectarine, dénoyauté

3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

lait entier

2 1/4 tasse(s) (540mL)

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

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties

6 c. à s. (55g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chips de patate douce

15 chips - 116 kcal ● 1g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chips de patate douce
15 chips (21g)

Pour les 2 repas :

chips de patate douce
30 chips (43g)

1. Servez les chips dans un bol et dégustez.

Yaourt nature

1 tasse(s) - 155 kcal ● 13g protéine ● 4g lipides ● 17g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt nature faible en gras
1 tasse (245g)

Pour les 2 repas :

yaourt nature faible en gras
2 tasse (490g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Burger végétarien

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



Donne 2 burger portions

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)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Philly cheesesteak au seitan

1 sub(s) - 571 kcal ● 38g protéine ● 21g lipides ● 55g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sub(s) portions

poivron, tranché

1/2 petit (37g)

oignon, haché

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

seitan, coupé en lanières

3 oz (85g)

fromage

1 tranche (28 g chacune) (28g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

petit(s) pain(s) sub

1 petit pain(s) (85g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

fraises

1 tasse, entière (144g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Tenders de poulet croustillants

8 tender(s) - 457 kcal ● 32g protéine ● 18g lipides ● 41g glucides ● 0g fibres



Donne 8 tender(s) portions

ketchup

2 c. à soupe (34g)

tenders chik'n sans viande

8 morceaux (204g)

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

Salade tomate et avocat

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



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)

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.

Pêche

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



Donne 1 pêche(s) portions

pêche

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

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

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.

Purée de pommes de terre maison

179 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



pommes de terre, épluché et coupé en morceaux

1/2 lb (227g)

lait entier

1/8 tasse(s) (30mL)

1. Placez les morceaux de pommes de terre dans une grande casserole et couvrez d'eau froide.
2. Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu doux et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 15-20 minutes.
3. Égouttez les pommes de terre et remettez-les dans la casserole.
4. Ajoutez le lait dans la casserole. Écrasez les pommes de terre avec un presse-purée, une fourchette ou un mixeur électrique jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Tofu cajun

314 kcal ● 22g protéine ● 22g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes

10 oz (284g)

huile

2 c. à café (mL)

assaisonnement cajun

1 c. à café (2g)

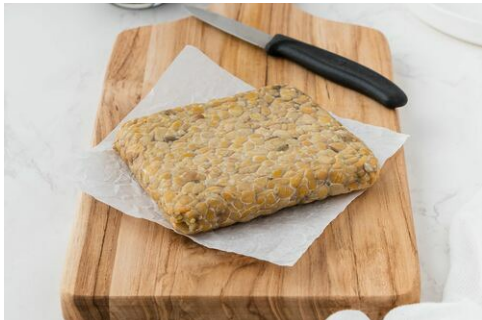
1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfourez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

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. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Mélange de riz aromatisé

191 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 39g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de riz aromatisé

1/3 sachet (~159 g) (53g)

Pour les 2 repas :

mélange de riz aromatisé

2/3 sachet (~159 g) (105g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Dîner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Tilapia au grill

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

Frites au four

193 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



huile

1/2 c. à soupe (mL)

pommes de terre

1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. 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

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.
-