

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 2400 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 2341 kcal ● 158g protéine (27%) ● 80g lipides (31%) ● 209g glucides (36%) ● 39g fibres (7%)

Petit-déjeuner

390 kcal, 17g de protéines, 67g glucides nets, 5g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Yaourt faible en matières grasses
2 pot(s)- 362 kcal

Collations

265 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides



Galette de riz
2 galette(s)- 69 kcal



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

805 kcal, 42g de protéines, 48g glucides nets, 43g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
436 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

Dîner

665 kcal, 36g de protéines, 68g glucides nets, 18g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes
196 kcal



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

Day 2

2382 kcal ● 208g protéine (35%) ● 78g lipides (29%) ● 184g glucides (31%) ● 28g fibres (5%)

Petit-déjeuner

390 kcal, 17g de protéines, 67g glucides nets, 5g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s)- 362 kcal

Collations

265 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides



Galette de riz

2 galette(s)- 69 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

805 kcal, 42g de protéines, 48g glucides nets, 43g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète

436 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

Dîner

705 kcal, 86g de protéines, 43g glucides nets, 17g de lipides



Lentilles

231 kcal



Cabillaud cajun

13 1/2 oz- 421 kcal



Carottes rôties

1 carotte(s)- 53 kcal

Day 3

2388 kcal ● 158g protéine (26%) ● 64g lipides (24%) ● 267g glucides (45%) ● 28g fibres (5%)

Petit-déjeuner

390 kcal, 17g de protéines, 67g glucides nets, 5g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s)- 362 kcal

Collations

265 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides



Galette de riz

2 galette(s)- 69 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

795 kcal, 37g de protéines, 110g glucides nets, 19g de lipides



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Riz et haricots béliziens

543 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Dîner

720 kcal, 41g de protéines, 63g glucides nets, 28g de lipides



Riz blanc

1 tasse de riz cuit- 218 kcal



Poivrons cuits

1/2 poivron(s)- 60 kcal



Tempeh nature

6 oz- 443 kcal

Day 4

2399 kcal ● 166g protéine (28%) ● 69g lipides (26%) ● 244g glucides (41%) ● 35g fibres (6%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 20g de protéines, 50g glucides nets, 5g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau
217 kcal

Collations

315 kcal, 19g de protéines, 18g glucides nets, 16g de lipides



Parfait mûres et granola
229 kcal



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

795 kcal, 37g de protéines, 110g glucides nets, 19g de lipides



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal



Riz et haricots béliziens
543 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Dîner

720 kcal, 41g de protéines, 63g glucides nets, 28g de lipides



Riz blanc
1 tasse de riz cuit- 218 kcal



Poivrons cuits
1/2 poivron(s)- 60 kcal



Tempeh nature
6 oz- 443 kcal

Day 5

2388 kcal ● 216g protéine (36%) ● 89g lipides (34%) ● 156g glucides (26%) ● 24g fibres (4%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 20g de protéines, 50g glucides nets, 5g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau
217 kcal

Collations

315 kcal, 19g de protéines, 18g glucides nets, 16g de lipides



Parfait mûres et granola
229 kcal



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

765 kcal, 37g de protéines, 83g glucides nets, 27g de lipides



Nuggets Chik'n
12 nuggets- 662 kcal



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal

Dîner

740 kcal, 91g de protéines, 4g glucides nets, 39g de lipides



Tilapia au grill
16 oz- 680 kcal



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 6

2355 kcal ● 188g protéine (32%) ● 93g lipides (35%) ● 165g glucides (28%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 27g de protéines, 6g glucides nets, 28g de lipides



Œufs brouillés crémeux
364 kcal



Mûres
1/2 tasse(s)- 35 kcal

Collations

245 kcal, 27g de protéines, 17g glucides nets, 7g de lipides



Nectarine
1 nectarine(s)- 70 kcal



Bouchées concombre-thon
173 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

765 kcal, 37g de protéines, 83g glucides nets, 27g de lipides



Nuggets Chik'n
12 nuggets- 662 kcal



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal

Dîner

730 kcal, 49g de protéines, 58g glucides nets, 30g de lipides



Tenders de poulet croustillants
10 2/3 tender(s)- 609 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
119 kcal

Day 7

2363 kcal ● 186g protéine (31%) ● 92g lipides (35%) ● 163g glucides (28%) ● 36g fibres (6%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 27g de protéines, 6g glucides nets, 28g de lipides



Œufs brouillés crémeux
364 kcal



Mûres
1/2 tasse(s)- 35 kcal

Collations

245 kcal, 27g de protéines, 17g glucides nets, 7g de lipides



Nectarine
1 nectarine(s)- 70 kcal



Bouchées concombre-thon
173 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

775 kcal, 35g de protéines, 80g glucides nets, 26g de lipides



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 530 kcal



Lentilles
231 kcal

Dîner

730 kcal, 49g de protéines, 58g glucides nets, 30g de lipides



Tenders de poulet croustillants
10 2/3 tender(s)- 609 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
119 kcal

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
8 c. à soupe (128g)
- ☐ lentilles crues
2/3 tasse (128g)
- ☐ tempeh
3/4 livres (340g)
- ☐ haricots rouges
3/4 boîte (336g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ céleri cru
10 tige, moyenne (19–20 cm de long) (400g)
- ☐ tomates
1 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (214g)
- ☐ laitue romaine
1 cœurs (500g)
- ☐ carottes
4 2/3 moyen (286g)
- ☐ poivron
1 grand (164g)
- ☐ poivron rouge
3/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (45g)
- ☐ oignon
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
- ☐ Ail
4 1/2 gousse(s) (14g)
- ☐ ketchup
11 1/3 c. à soupe (193g)
- ☐ concombre
3/4 concombre (21 cm) (226g)
- ☐ blettes
3/4 lb (340g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
3 boîte (~539 g) (1578g)
- ☐ sauce pour pâtes
4 c. à s. (65g)
- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (800g)

Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs
6 gâteau (54g)

Produits laitiers et œufs

Autre

- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
4 boulette(s) (120g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 c. à café (1g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
1 petit pain(s) (85g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
24 nuggets (516g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
21 1/3 morceaux (544g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1 1/3 c. à café (8g)
- ☐ assaisonnement cajun
4 1/2 c. à café (10g)
- ☐ cannelle
2 c. à café (5g)
- ☐ poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue
13 1/2 oz (383g)
- ☐ tilapia, cru
1 lb (448g)
- ☐ thon en conserve
3 sachet (222g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
1 1/2 tasse (262g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de fruit
16 fl oz (mL)
- ☐ mûres
1 1/2 tasse (216g)
- ☐ pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

- ☐ lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
6 pot (170 g) (1020g)
- ☐ yaourt grec faible en gras
1 tasse (280g)
- ☐ beurre
4 c. à café (18g)
- ☐ œufs
8 grand (400g)

Boissons

- ☐ eau
20 tasse(s) (4804mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
2 1/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 c. à s. (mL)

- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)
- ☐ nectarine
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve
1/2 tasse (mL)
- ☐ noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ granola
1/2 tasse (45g)
- ☐ quick oats
1 tasse (80g)

Confiseries

- ☐ sucre
2 c. à soupe (26g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Bâtonnets de carotte

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes
1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

carottes
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s) - 362 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 63g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 3 repas :

yaourt aromatisé allégé
6 pot (170 g) (1020g)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

217 kcal ● 6g protéine ● 3g lipides ● 37g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

cannelle

1 c. à café (3g)

sucré

1 c. à soupe (13g)

quick oats

1/2 tasse (40g)

Pour les 2 repas :

eau

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

cannelle

2 c. à café (5g)

sucré

2 c. à soupe (26g)

quick oats

1 tasse (80g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs brouillés crémeux

364 kcal ● 26g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1/8 tasse(s) (30mL)

beurre

2 c. à café (9g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

œufs

4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

beurre

4 c. à café (18g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

œufs

8 grand (400g)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Mûres

1/2 tasse(s) - 35 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mûres

1/2 tasse (72g)

Pour les 2 repas :

mûres

1 tasse (144g)

1. Rincez les mûres et servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Céleri au beurre de cacahuète

436 kcal ● 15g protéine ● 33g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

céleri cru

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète

8 c. à soupe (128g)

céleri cru

8 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(320g)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit

8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit

16 fl oz (mL)

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

Riz et haricots béliziens

543 kcal ● 16g protéine ● 15g lipides ● 77g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron rouge, haché

1/6 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (22g)

oignon, haché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

Ail, haché finement

1 gousse(s) (3g)

riz blanc à grain long

6 c. à s. (69g)

eau

1/4 tasse(s) (67mL)

lait de coco en conserve

1/4 tasse (mL)

haricots rouges, égoutté

3/8 boîte (168g)

Pour les 2 repas :

poivron rouge, haché

3/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (45g)

oignon, haché

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

Ail, haché finement

2 1/4 gousse(s) (7g)

riz blanc à grain long

3/4 tasse (139g)

eau

1/2 tasse(s) (135mL)

lait de coco en conserve

1/2 tasse (mL)

haricots rouges, égoutté

3/4 boîte (336g)

1. Ajoutez tous les ingrédients dans une casserole et assaisonnez avec un peu de sel.
2. Remuez et portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre, 20 à 30 minutes.
3. Servez.

Yaourt grec protéiné

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé

2 contenant (300g)

1. Dégustez.
-

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Nuggets Chik'n

12 nuggets - 662 kcal ● 37g protéine ● 27g lipides ● 62g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Nuggets végétaliens « chik'n »

12 nuggets (258g)

ketchup

3 c. à soupe (51g)

Pour les 2 repas :

Nuggets végétaliens « chik'n »

24 nuggets (516g)

ketchup

6 c. à soupe (102g)

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

Pomme

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes

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

Pour les 2 repas :

pommes

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

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 2 branche(s) de céleri portions

céleri cru

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)

1 1/2 boîte(s) - 530 kcal ● 19g protéine ● 26g lipides ● 45g glucides ● 12g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)

1 1/2 boîte (~539 g) (800g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



sel

1/8 c. à café (0g)

eau

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

lentilles crues, rincé

1/3 tasse (64g)

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

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Galette de riz

2 galette(s) - 69 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

galettes de riz, toutes saveurs

2 gâteau (18g)

Pour les 3 repas :

galettes de riz, toutes saveurs

6 gâteau (54g)

1. Dégustez.

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.

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 3 repas :

fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Parfait mûres et granola

229 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mûres, grossièrement haché
4 c. à s. (36g)
granola
4 c. à s. (23g)
yaourt grec faible en gras
1/2 tasse (140g)

Pour les 2 repas :

mûres, grossièrement haché
1/2 tasse (72g)
granola
1/2 tasse (45g)
yaourt grec faible en gras
1 tasse (280g)

1. Superposer les ingrédients selon vos envies, ou simplement tout mélanger.
2. Vous pouvez conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain ou l'emporter, mais le granola perdra son côté croustillant s'il est mélangé.

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

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

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

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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 2 repas :

nectarine, dénoyauté
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

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

Bouchées concombre-thon

173 kcal ● 25g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, tranché
3/8 concombre (21 cm) (113g)
thon en conserve
1 1/2 sachet (111g)

Pour les 2 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.
-

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

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.

Sub aux boulettes véganes

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



Donne 1 sub(s) portions

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)

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



sel

1/8 c. à café (0g)

eau

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

lentilles crues, rincé

1/3 tasse (64g)

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

Cabillaud cajun

13 1/2 oz - 421 kcal ● 69g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 13 1/2 oz portions

huile

2 1/4 c. à café (mL)

assaisonnement cajun

4 1/2 c. à café (10g)

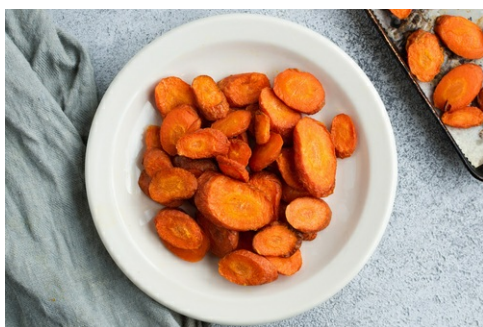
morue, crue

13 1/2 oz (383g)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Carottes rôties

1 carotte(s) - 53 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 1 carotte(s) portions

carottes, tranché

1 grand (72g)

huile

1/6 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.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 218 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 49g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long

2/3 tasse (123g)

eau

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

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Poivrons cuits

1/2 poivron(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron, épépiné et coupé en lanières

1/2 grand (82g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivron, épépiné et coupé en lanières

1 grand (164g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

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.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Tilapia au grill

16 oz - 680 kcal ● 90g protéine ● 35g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

sel
1/2 c. à café (3g)
huile d'olive
2 c. à s. (mL)
tilapia, cru
1 lb (448g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
jus de citron
1 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.

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tomate(s) portions

tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tenders de poulet croustillants

10 2/3 tender(s) - 609 kcal ● 43g protéine ● 24g lipides ● 55g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ketchup

2 2/3 c. à soupe (45g)

tenders chik'n sans viande

10 2/3 morceaux (272g)

Pour les 2 repas :

ketchup

5 1/3 c. à soupe (91g)

tenders chik'n sans viande

21 1/3 morceaux (544g)

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

Chou cavalier (collard) à l'ail

119 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

sel

1/8 c. à café (1g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

blettes

3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

2 1/4 gousse(s) (7g)

sel

1/6 c. à café (1g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

blettes

3/4 lb (340g)

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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
2 tasse(s) (479mL)
poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

eau
14 tasse(s) (3353mL)
poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun)
(434g)

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