

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 2500 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

2503 kcal ● 170g protéine (27%) ● 92g lipides (33%) ● 223g glucides (36%) ● 27g fibres (4%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 26g de protéines, 49g glucides nets, 8g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

Collations

285 kcal, 7g de protéines, 56g glucides nets, 2g de lipides



Bretzels

220 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

825 kcal, 40g de protéines, 80g glucides nets, 35g de lipides



Légumes mélangés

3/4 tasse(s)- 73 kcal



Tofu à l'orange et sésame

14 oz de tofu- 754 kcal

Dîner

775 kcal, 49g de protéines, 36g glucides nets, 45g de lipides



Barre de granola haute en protéines

2 barre(s)- 408 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal

Day 2

2490 kcal ● 190g protéine (30%) ● 100g lipides (36%) ● 173g glucides (28%) ● 35g fibres (6%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 26g de protéines, 49g glucides nets, 8g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

Collations

285 kcal, 7g de protéines, 56g glucides nets, 2g de lipides



Bretzels

220 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 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, 46g de protéines, 34g glucides nets, 46g de lipides



Fromage en ficelle

3 bâton(s)- 248 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal



Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 272 kcal

Dîner

825 kcal, 62g de protéines, 33g glucides nets, 43g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal

Day 3

2508 kcal ● 184g protéine (29%) ● 115g lipides (41%) ● 140g glucides (22%) ● 43g fibres (7%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 16g de protéines, 33g glucides nets, 19g de lipides



Œuf dans une aubergine

241 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal

Collations

335 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides



Boules protéinées aux amandes

2 boule(s)- 270 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

720 kcal, 44g de protéines, 57g glucides nets, 31g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s)- 370 kcal



Lait

2 tasse(s)- 298 kcal

Dîner

825 kcal, 62g de protéines, 33g glucides nets, 43g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal

Day 4

2483 kcal ● 188g protéine (30%) ● 117g lipides (43%) ● 122g glucides (20%) ● 46g fibres (7%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 16g de protéines, 33g glucides nets, 19g de lipides



Euf dans une aubergine

241 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal

Collations

335 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides



Boules protéinées aux amandes

2 boule(s)- 270 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

720 kcal, 44g de protéines, 57g glucides nets, 31g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s)- 370 kcal



Lait

2 tasse(s)- 298 kcal

Dîner

800 kcal, 66g de protéines, 15g glucides nets, 46g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal

Day 5

2485 kcal ● 198g protéine (32%) ● 98g lipides (36%) ● 151g glucides (24%) ● 51g fibres (8%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 30g de protéines, 16g glucides nets, 33g de lipides



Kale et œufs

378 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

250 kcal, 10g de protéines, 40g glucides nets, 3g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



Raisins

58 kcal



Kéfir

150 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

730 kcal, 44g de protéines, 78g glucides nets, 16g de lipides



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Pâtes de lentilles

505 kcal

Dîner

800 kcal, 66g de protéines, 15g glucides nets, 46g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal

Day 6

2483 kcal ● 186g protéine (30%) ● 76g lipides (28%) ● 219g glucides (35%) ● 43g fibres (7%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 30g de protéines, 16g glucides nets, 33g de lipides



Kale et œufs
378 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

250 kcal, 10g de protéines, 40g glucides nets, 3g de lipides



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



Raisins
58 kcal



Kéfir
150 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

730 kcal, 44g de protéines, 78g glucides nets, 16g de lipides



Lait
1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Pâtes de lentilles
505 kcal

Dîner

795 kcal, 54g de protéines, 83g glucides nets, 24g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal



Nuggets Chik'n
8 nuggets- 441 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Day 7

2533 kcal ● 170g protéine (27%) ● 109g lipides (39%) ● 185g glucides (29%) ● 33g fibres (5%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 30g de protéines, 16g glucides nets, 33g de lipides



Kale et œufs
378 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

250 kcal, 10g de protéines, 40g glucides nets, 3g de lipides



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



Raisins
58 kcal



Kéfir
150 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

780 kcal, 28g de protéines, 44g glucides nets, 48g de lipides



Tacos fromage et guacamole
2 taco(s)- 350 kcal



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



Pêche
3 pêche(s)- 198 kcal

Dîner

795 kcal, 54g de protéines, 83g glucides nets, 24g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal



Nuggets Chik'n
8 nuggets- 441 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ légumes mélangés surgelés
3/4 tasse (101g)
- ☐ Ail
2 gousse(s) (6g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
3/4 livres (333g)
- ☐ oignon
1 petit (70g)
- ☐ aubergine
4 tranche(s) 2,5 cm (240g)
- ☐ poivron
3 grand (492g)
- ☐ carottes
4 1/2 moyen (275g)
- ☐ ketchup
4 c. à soupe (68g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
14 oz (397g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2 c. à soupe (mL)
- ☐ cacahuètes rôties
3/4 tasse (110g)

Autre

- ☐ huile de sésame
1 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce sriracha
1 c. à soupe (15g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)
- ☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)
- ☐ farine d'amande
2 c. à soupe (14g)
- ☐ Pâtes de lentilles
1/2 livres (227g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
4 conteneur (680g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
16 nuggets (344g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)

Produits à base de noix et de graines

Collations

- ☐ bretzels durs salés
4 oz (113g)
- ☐ barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

Boissons

- ☐ eau
14 tasse(s) (3353mL)
- ☐ poudre de protéine
1 lb (446g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ lait entier
7 tasse(s) (1680mL)
- ☐ œufs
16 grand (800g)
- ☐ kéfir aromatisé
3 tasse (mL)
- ☐ beurre
3 c. à café (14g)
- ☐ fromage cheddar
1/2 tasse, râpé (57g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 boîte (~539 g) (526g)
- ☐ sauce pour pâtes
1/2 pot (680 g) (336g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
4 boîte (688g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
7 tranche (224g)

Épices et herbes

- ☐ sel
10 trait (4g)

- ☐ graines de sésame
2 c. à café (6g)
- ☐ mélange de noix
5 c. à s. (42g)
- ☐ beurre d'amande
4 c. à s. (63g)

Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs
3 c. à soupe (24g)

Confiseries

- ☐ sucre
2 c. à soupe (26g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ orange
6 1/2 orange (994g)
- ☐ pêche
7 moyen (6,5 cm diam.) (1050g)
- ☐ citron
1 1/4 petit (73g)
- ☐ avocats
3 1/4 avocat(s) (653g)
- ☐ fraises
2 tasse, entière (288g)
- ☐ jus de citron vert
4 c. à café (mL)
- ☐ raisins
3 tasse (276g)
- ☐ kiwi
4 fruit (276g)

- ☐ poivre noir
4 trait (0g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
10 c. à café (mL)



Petit-déjeuner 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.

Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Œuf dans une aubergine

241 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

2 grand (100g)

huile

2 c. à café (mL)

aubergine

2 tranche(s) 2,5 cm (120g)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

huile

4 c. à café (mL)

aubergine

4 tranche(s) 2,5 cm (240g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange

2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

orange

4 orange (616g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Kale et œufs

378 kcal ● 26g protéine ● 28g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
2 trait (1g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
œufs
4 grand (200g)
huile
2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

sel
6 trait (2g)
feuilles de chou frisé (kale)
3 tasse, haché (120g)
œufs
12 grand (600g)
huile
6 c. à café (mL)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

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)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Légumes mélangés

3/4 tasse(s) - 73 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

légumes mélangés surgelés

3/4 tasse (101g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Tofu à l'orange et sésame

14 oz de tofu - 754 kcal ● 37g protéine ● 35g lipides ● 71g glucides ● 3g fibres



Donne 14 oz de tofu portions

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

14 oz (397g)

huile de sésame

1 c. à soupe (mL)

graines de sésame

2 c. à café (6g)

fécule de maïs

3 c. à soupe (24g)

sauce sriracha

1 c. à soupe (15g)

sucré

2 c. à soupe (26g)

sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

orange, pressé

1/2 fruit (7,3 cm diam.) (70g)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

1. Préparer la sauce à l'orange. Dans un petit bol, fouetter l'ail, le jus d'orange, le sucre, la sauce soja et la sriracha. Réserver.
2. Dans un grand bol, enrober les cubes de tofu de fécule de maïs et de graines de sésame.
3. Chauffer l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5–8 minutes.
4. Verser la sauce à l'orange et cuire jusqu'à épaississement et réchauffage, 1–2 minutes.
5. Servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Fromage en ficelle

3 bâton(s) - 248 kcal ● 20g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 3 bâton(s) portions

fromage en ficelle

3 bâtonnet (84g)

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

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

1/3 tasse(s) - 272 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

mélange de noix

5 c. à s. (42g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Fraises

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

fraises

1 tasse, entière (144g)

Pour les 2 repas :

fraises

2 tasse, entière (288g)

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

Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, haché finement

1/8 petit (9g)

thon en conserve, égoutté

1/2 boîte (86g)

pain

2 tranche (64g)

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

oignon, haché finement

1/4 petit (18g)

thon en conserve, égoutté

1 boîte (172g)

pain

4 tranche (128g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à café (mL)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

Lait

2 tasse(s) - 298 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 23g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
4 tasse(s) (960mL)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

lait entier
3 tasse(s) (720mL)

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

Pâtes de lentilles

505 kcal ● 33g protéine ● 4g lipides ● 61g glucides ● 24g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pâtes de lentilles
4 oz (113g)
sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)

Pour les 2 repas :

Pâtes de lentilles
1/2 livres (227g)
sauce pour pâtes
1/2 pot (680 g) (336g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
 2. Ajoutez la sauce et servez.
-

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Tacos fromage et guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protéine ● 29g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Donne 2 taco(s) portions

guacamole, acheté en magasin

4 c. à soupe (62g)

fromage cheddar

1/2 tasse, râpé (57g)

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

Cacahuètes rôties

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

Donne 1/4 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)



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

Pêche

3 pêche(s) - 198 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 36g glucides ● 7g fibres



Donne 3 pêche(s) portions

pêche

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

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

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bretzels

220 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 44g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bretzels durs salés

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés

4 oz (113g)

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

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 et jour 4

Boules protéinées aux amandes

2 boule(s) - 270 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

1 c. à soupe (6g)

farine d'amande

1 c. à soupe (7g)

beurre d'amande

2 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

2 c. à soupe (12g)

farine d'amande

2 c. à soupe (14g)

beurre d'amande

4 c. à s. (63g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

carottes
4 1/2 moyen (275g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins
1 tasse (92g)

Pour les 3 repas :

raisins
3 tasse (276g)

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

Kéfir

150 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

kéfir aromatisé
1 tasse (mL)

Pour les 3 repas :

kéfir aromatisé
3 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Barre de granola haute en protéines

2 barre(s) - 408 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Donne 2 barre(s) portions

barre de granola riche en protéines

2 barre (80g)

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

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.

Cacahuètes rôties

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



Donne 1/4 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

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

Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé
5/8 petit (36g)
avocats, haché
5/8 avocat(s) (126g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
5/8 botte (106g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé
1 1/4 petit (73g)
avocats, haché
1 1/4 avocat(s) (251g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
1 1/4 botte (213g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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 2 repas :

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

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

Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

thon en conserve, égoutté
1 1/2 boîte (258g)
oignon
3/8 petit (26g)
poivron
1 1/2 grand (246g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)
avocats
3/4 avocat(s) (151g)

Pour les 2 repas :

thon en conserve, égoutté
3 boîte (516g)
oignon
3/4 petit (53g)
poivron
3 grand (492g)
poivre noir
3 trait (0g)
sel
3 trait (1g)
jus de citron vert
3 c. à café (mL)
avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

4 conteneur (680g)

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

Nuggets Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protéine ● 18g lipides ● 41g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Nuggets végétaliens « chik'n »

8 nuggets (172g)

ketchup

2 c. à soupe (34g)

Pour les 2 repas :

Nuggets végétaliens « chik'n »

16 nuggets (344g)

ketchup

4 c. à soupe (68g)

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

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

kiwi

2 fruit (138g)

Pour les 2 repas :

kiwi

4 fruit (276g)

1. Trancher le kiwi 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.
-