

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien à 2600 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

2631 kcal ● 186g protéine (28%) ● 104g lipides (35%) ● 191g glucides (29%) ● 47g fibres (7%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 17g de protéines, 59g glucides nets, 12g de lipides



Kéfir

150 kcal



Céréales riches en fibres

227 kcal



Muffin anglais beurré

1/2 muffin(s) anglais- 106 kcal

Collations

340 kcal, 17g de protéines, 42g glucides nets, 8g de lipides



Parfait yaourt quinoa & chia

282 kcal



Compote de pommes

57 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, 33g de protéines, 79g glucides nets, 40g de lipides



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal



Tenders de poulet croustillants

6 tender(s)- 343 kcal



Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s)- 348 kcal

Dîner

765 kcal, 71g de protéines, 10g glucides nets, 42g de lipides



Salade de thon à l'avocat

764 kcal

Day 2

2631 kcal ● 186g protéine (28%) ● 104g lipides (35%) ● 191g glucides (29%) ● 47g fibres (7%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 17g de protéines, 59g glucides nets, 12g de lipides



Kéfir
150 kcal



Céréales riches en fibres
227 kcal



Muffin anglais beurré
1/2 muffin(s) anglais- 106 kcal

Collations

340 kcal, 17g de protéines, 42g glucides nets, 8g de lipides



Parfait yaourt quinoa & chia
282 kcal



Compote de pommes
57 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, 33g de protéines, 79g glucides nets, 40g de lipides



Canneberges séchées
1/4 tasse- 136 kcal



Tenders de poulet croustillants
6 tender(s)- 343 kcal



Noix de cajou rôties
3/8 tasse(s)- 348 kcal

Dîner

765 kcal, 71g de protéines, 10g glucides nets, 42g de lipides



Salade de thon à l'avocat
764 kcal

Day 3

2618 kcal ● 196g protéine (30%) ● 112g lipides (39%) ● 171g glucides (26%) ● 35g fibres (5%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 28g de lipides



Œufs frites de base
2 œuf(s)- 159 kcal



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal

Collations

330 kcal, 23g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal



Parfait mûres et granola
229 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

830 kcal, 45g de protéines, 59g glucides nets, 42g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Sandwich au fromage grillé et pesto
1 sandwich(s)- 557 kcal



Pêche
2 pêche(s)- 132 kcal

Dîner

810 kcal, 60g de protéines, 67g glucides nets, 28g de lipides



Lentilles
347 kcal



Saumon à l'orange et au romarin
6 oz- 464 kcal

Day 4

2596 kcal ● 197g protéine (30%) ● 108g lipides (38%) ● 176g glucides (27%) ● 32g fibres (5%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 28g de lipides



Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

Collations

330 kcal, 23g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal



Parfait mûres et granola

229 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, 46g de protéines, 64g glucides nets, 38g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



Chaudrée de palourdes

1 1/2 boîte(s)- 546 kcal

Dîner

810 kcal, 60g de protéines, 67g glucides nets, 28g de lipides



Lentilles

347 kcal



Saumon à l'orange et au romarin

6 oz- 464 kcal

Day 5

2636 kcal ● 181g protéine (28%) ● 104g lipides (36%) ● 209g glucides (32%) ● 34g fibres (5%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 11g de protéines, 54g glucides nets, 8g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec lait

1 sachet(s)- 276 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Collations

330 kcal, 23g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal



Parfait mûres et granola

229 kcal

Déjeuner

805 kcal, 46g de protéines, 64g glucides nets, 38g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



Chaudrée de palourdes

1 1/2 boîte(s)- 546 kcal

Dîner

920 kcal, 53g de protéines, 64g glucides nets, 44g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s)- 456 kcal



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 6

2621 kcal ● 172g protéine (26%) ● 76g lipides (26%) ● 280g glucides (43%) ● 32g fibres (5%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 11g de protéines, 54g glucides nets, 8g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec lait
1 sachet(s)- 276 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Collations

300 kcal, 4g de protéines, 61g glucides nets, 2g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal



Canneberges séchées
1/4 tasse- 136 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

890 kcal, 59g de protéines, 71g glucides nets, 39g de lipides



Saumon au pesto au four
8 oz- 538 kcal



Couscous
352 kcal

Dîner

850 kcal, 50g de protéines, 93g glucides nets, 26g de lipides



Sub aux boulettes véganes
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Day 7

2621 kcal ● 172g protéine (26%) ● 76g lipides (26%) ● 280g glucides (43%) ● 32g fibres (5%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 11g de protéines, 54g glucides nets, 8g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec lait
1 sachet(s)- 276 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Collations

300 kcal, 4g de protéines, 61g glucides nets, 2g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal



Canneberges séchées
1/4 tasse- 136 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

890 kcal, 59g de protéines, 71g glucides nets, 39g de lipides



Saumon au pesto au four
8 oz- 538 kcal



Couscous
352 kcal

Dîner

850 kcal, 50g de protéines, 93g glucides nets, 26g de lipides



Sub aux boulettes véganes
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
1 petit (79g)
- ☐ tomates
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (188g)
- ☐ ketchup
3 c. à soupe (51g)
- ☐ poivron
1 grand (164g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
4 1/2 boîte (774g)
- ☐ saumon
4 2/3 filet(s) (170 g chacun) (793g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
8 tasse (240g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
12 morceaux (306g)
- ☐ céréales riches en fibres
1 1/3 tasse (80g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
4 conteneur (680g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
12 boulette(s) (360g)
- ☐ levure nutritionnelle
3 c. à café (4g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
3 petit pain(s) (255g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
4 1/2 trait (0g)
- ☐ sel
1/4 oz (6g)
- ☐ romarin séché
1 c. à café (1g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
4 1/2 c. à café (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties
1 tasse (148g)
- ☐ graines de chia
4 c. à café (19g)

Céréales et pâtes

- ☐ quinoa, cru
4 c. à soupe (43g)
- ☐ couscous instantané aromatisé
1 1/6 boîte (165 g) (192g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ kéfir aromatisé
2 tasse (mL)
- ☐ lait entier
7 1/4 tasse(s) (1740mL)
- ☐ beurre
1/4 bâtonnet (24g)
- ☐ fromage
2 tranche (28 g chacune) (56g)
- ☐ yaourt grec faible en gras
1 1/2 tasse (420g)
- ☐ œufs
4 grand (200g)

Produits de boulangerie

- ☐ muffins anglais
1 muffin(s) (57g)
- ☐ pain
4 tranche (128g)
- ☐ pain naan
1 morceau(x) (90g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
3 2/3 c. à soupe (59g)
- ☐ chowder de palourdes en conserve
3 boîte (525 g) (1557g)
- ☐ sauce pour pâtes
3/4 tasse (195g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ avocats
2 3/4 avocat(s) (553g)
- ☐ canneberges séchées
1 tasse (160g)
- ☐ compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- ☐ pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)
- ☐ mûres
3/4 tasse (108g)
- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)
- ☐ orange
5 orange (770g)

Boissons

- ☐ eau
19 1/2 tasse(s) (4670mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

- ☐ granola
3/4 tasse (68g)
- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés
5 sachet (215g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1 tasse (192g)

Graisses et huiles

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

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Kéfir

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

kéfir aromatisé

1 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

kéfir aromatisé

2 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

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 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

céréales riches en fibres

1 1/3 tasse (80g)

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

Muffin anglais beurré

1/2 muffin(s) anglais - 106 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre

1 petite portion (1" carr. x 1/3" haut)
(5g)

muffins anglais

1/2 muffin(s) (29g)

Pour les 2 repas :

beurre

2 petite portion (1" carr. x 1/3" haut)
(10g)

muffins anglais

1 muffin(s) (57g)

1. Couper le muffin anglais en deux.
2. Optionnel : toaster quelques minutes.
3. Tartiner du beurre sur chaque moitié.
4. Servir.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Œufs frits de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à café (mL)

œufs

4 grand (200g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Toast 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.

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties

4 c. à s. (34g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Flocons d'avoine instantanés avec lait

1 sachet(s) - 276 kcal ● 10g protéine ● 8g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

flocons d'avoine instantanés aromatisés

1 sachet (43g)

Pour les 3 repas :

lait entier

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

flocons d'avoine instantanés aromatisés

3 sachet (129g)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez le lait dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

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.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

canneberges séchées

4 c. à s. (40g)

Pour les 2 repas :

canneberges séchées

1/2 tasse (80g)

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

Tenders de poulet croustillants

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protéine ● 14g lipides ● 31g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ketchup

1 1/2 c. à soupe (26g)

tenders chik'n sans viande

6 morceaux (153g)

Pour les 2 repas :

ketchup

3 c. à soupe (51g)

tenders chik'n sans viande

12 morceaux (306g)

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

Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 348 kcal ● 9g protéine ● 27g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties

6 2/3 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties

13 1/3 c. à s. (114g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

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.

Sandwich au fromage grillé et pesto

1 sandwich(s) - 557 kcal ● 22g protéine ● 38g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

beurre, ramolli

1 c. à soupe (14g)

tomates

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

fromage

2 tranche (28 g chacune) (56g)

sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

pain

2 tranche (64g)

1. Étalez un côté d'une tranche de pain avec du beurre, puis placez-la, côté beurré vers le bas, dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Étalez la moitié du pesto sur le dessus de la tranche de pain dans la poêle, puis disposez les tranches de fromage et les tranches de tomate sur le pesto.
3. Étalez le reste du pesto sur un côté de la seconde tranche de pain, puis déposez cette tranche, côté pesto vers le bas, sur le sandwich. Beurrez le dessus du sandwich.
4. Faites frire délicatement le sandwich en le retournant une fois, jusqu'à ce que les deux côtés du pain soient dorés et que le fromage soit fondu, environ 5 minutes de chaque côté.

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres

Donne 2 pêche(s) portions

pêche

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



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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Chaudrée de palourdes

1 1/2 boîte(s) - 546 kcal ● 18g protéine ● 33g lipides ● 38g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chowder de palourdes en conserve

1 1/2 boîte (525 g) (779g)

Pour les 2 repas :

chowder de palourdes en conserve

3 boîte (525 g) (1557g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Saumon au pesto au four

8 oz - 538 kcal ● 47g protéine ● 38g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce pesto

1 1/3 c. à soupe (21g)

saumon

1 1/3 filet(s) (170 g chacun) (227g)

Pour les 2 repas :

sauce pesto

2 2/3 c. à soupe (43g)

saumon

2 2/3 filet(s) (170 g chacun) (453g)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Préparer une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le dessus du saumon.
3. Veiller à ce que le saumon soit posé côté peau vers le bas sur la plaque, et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à cuisson (température interne 63 °C / 145 °F).

Couscous

352 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 69g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

couscous instantané aromatisé

5/8 boîte (165 g) (96g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé

1 1/6 boîte (165 g) (192g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Parfait yaourt quinoa & chia

282 kcal ● 17g protéine ● 8g lipides ● 29g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

quinoa, cru

2 c. à soupe (21g)

graines de chia

2 c. à café (9g)

yaourt grec aromatisé allégé

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

quinoa, cru

4 c. à soupe (43g)

graines de chia

4 c. à café (19g)

yaourt grec aromatisé allégé

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

1. Cuire le quinoa selon les indications du paquet - 2 c. à soupe de quinoa cru doivent donner environ 1/3 tasse cuit. Laisser refroidir.
2. Mélanger le quinoa et le yaourt. Parsemer de graines de chia.
3. Servir.
4. Pour préparer en grande quantité : cuire tout le quinoa d'un coup et conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Mélanger avec le yaourt et les graines de chia au moment de servir.

Compote de pommes

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

compote de pommes

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

Pour les 2 repas :

compote de pommes

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

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 3 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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

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 3 repas :

mûres, grossièrement haché
3/4 tasse (108g)
granola
3/4 tasse (68g)
yaourt grec faible en gras
1 1/2 tasse (420g)

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.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
3/4 tasse(s) (180mL)
flocons d'avoine instantanés aromatisés
1 sachet (43g)

Pour les 2 repas :

eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

canneberges séchées
4 c. à s. (40g)

Pour les 2 repas :

canneberges séchées
1/2 tasse (80g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade de thon à l'avocat

764 kcal ● 71g protéine ● 42g lipides ● 10g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, haché finement

1/2 petit (31g)

tomates

1/2 tasse, haché (79g)

thon en conserve

1 3/4 boîte (301g)

mélange de jeunes pousses

1 3/4 tasse (53g)

poivre noir

1 3/4 trait (0g)

sel

1 3/4 trait (1g)

jus de citron vert

1 3/4 c. à café (mL)

avocats

7/8 avocat(s) (176g)

Pour les 2 repas :

oignon, haché finement

7/8 petit (61g)

tomates

14 c. à s., haché (158g)

thon en conserve

3 1/2 boîte (602g)

mélange de jeunes pousses

3 1/2 tasse (105g)

poivre noir

3 1/2 trait (0g)

sel

3 1/2 trait (1g)

jus de citron vert

3 1/2 c. à café (mL)

avocats

1 3/4 avocat(s) (352g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

2 tasse(s) (479mL)

lentilles crues, rincé

1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

sel

1/4 c. à café (2g)

eau

4 tasse(s) (958mL)

lentilles crues, rincé

1 tasse (192g)

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.

Saumon à l'orange et au romarin

6 oz - 464 kcal ● 36g protéine ● 27g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/4 c. à café (2g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
orange
1 orange (154g)
romarin séché
1/2 c. à café (1g)
saumon
1 filet(s) (170 g chacun) (170g)

Pour les 2 repas :

sel
1/2 c. à café (3g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
orange
2 orange (308g)
romarin séché
1 c. à café (1g)
saumon
2 filet(s) (170 g chacun) (340g)

1. Assaisonnez le saumon de sel.
2. Mettez une poêle sur feu moyen-vif et ajoutez l'huile.
3. Faites cuire le saumon 4 à 5 minutes de chaque côté, puis réservez lorsqu'il est cuit.
4. Ajoutez le romarin dans la poêle et faites cuire environ une minute.
5. Pressez les oranges et versez le jus d'orange et de citron dans la poêle et portez à frémissement.
6. Baissez le feu à moyen-doux jusqu'à ce que le liquide réduise un peu.
7. Remettez le saumon dans la poêle et nappez les filets de sauce.
8. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Donne 2 demi poivron(s) portions

thon en conserve, égoutté
1 boîte (172g)
oignon
1/4 petit (18g)
poivron
1 grand (164g)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
jus de citron vert
1 c. à café (mL)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)

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. Éviter 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.

Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

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

Pain naan

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

Donne 1 morceau(x) portions

pain naan

1 morceau(x) (90g)

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



Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protéine ● 18g lipides ● 81g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

boulettes végétaliennes surgelées

6 boulette(s) (180g)

sauce pour pâtes

6 c. à s. (98g)

levure nutritionnelle

1 1/2 c. à café (2g)

petit(s) pain(s) sub

1 1/2 petit pain(s) (128g)

Pour les 2 repas :

boulettes végétaliennes surgelées

12 boulette(s) (360g)

sauce pour pâtes

3/4 tasse (195g)

levure nutritionnelle

3 c. à café (4g)

petit(s) pain(s) sub

3 petit pain(s) (255g)

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.

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.

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.
