

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 2700 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 2635 kcal ● 172g protéine (26%) ● 88g lipides (30%) ● 245g glucides (37%) ● 44g fibres (7%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 14g de protéines, 35g glucides nets, 20g de lipides



[Graines de tournesol](#)
135 kcal



[Toast au beurre et à la confiture](#)
2 tranche(s)- 267 kcal

Collations

320 kcal, 16g de protéines, 36g glucides nets, 10g de lipides



[Jus de fruits](#)
1 tasse(s)- 115 kcal



[Œufs bouillis](#)
2 œuf(s)- 139 kcal



[Bâtonnets de carotte](#)
2 1/2 carotte(s)- 68 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

875 kcal, 42g de protéines, 114g glucides nets, 19g de lipides



[Riz blanc](#)
1 tasse de riz cuit- 218 kcal



[Goulash haricots & tofu](#)
656 kcal

Dîner

820 kcal, 51g de protéines, 59g glucides nets, 37g de lipides



[Tilapia au grill](#)
8 oz- 340 kcal



[Tomates rôties](#)
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Wedges de patate douce](#)
391 kcal

Day 2

2617 kcal ● 177g protéine (27%) ● 108g lipides (37%) ● 189g glucides (29%) ● 46g fibres (7%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 14g de protéines, 35g glucides nets, 20g de lipides



Graines de tournesol
135 kcal



Toast au beurre et à la confiture
2 tranche(s)- 267 kcal

Collations

320 kcal, 16g de protéines, 36g glucides nets, 10g de lipides



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Bâtonnets de carotte
2 1/2 carotte(s)- 68 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, 62g de protéines, 31g glucides nets, 46g de lipides



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle
4 tasse(s)- 430 kcal



Tilapia pané poêlé
8 oz- 401 kcal

Dîner

845 kcal, 36g de protéines, 85g glucides nets, 30g de lipides



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
5 moitié(s) de courgette- 480 kcal



Riz blanc
1 tasse de riz cuit- 218 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
147 kcal

Day 3

2690 kcal ● 214g protéine (32%) ● 97g lipides (32%) ● 198g glucides (30%) ● 42g fibres (6%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 29g de protéines, 54g glucides nets, 7g de lipides



Compote de pommes
57 kcal



Smoothie protéiné fraise-banane
1 smoothie(s)- 388 kcal

Collations

320 kcal, 19g de protéines, 43g glucides nets, 6g de lipides



Yaourt grec boosté
1 pot(s)- 206 kcal



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 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, 62g de protéines, 31g glucides nets, 46g de lipides



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle
4 tasse(s)- 430 kcal



Tilapia pané poêlé
8 oz- 401 kcal

Dîner

875 kcal, 56g de protéines, 68g glucides nets, 37g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes
7 1/2 oz- 529 kcal



Wedges de patate douce
347 kcal

Day 4

2672 kcal ● 196g protéine (29%) ● 87g lipides (29%) ● 239g glucides (36%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 29g de protéines, 54g glucides nets, 7g de lipides



Compote de pommes
57 kcal



Smoothie protéiné fraise-banane
1 smoothie(s)- 388 kcal

Collations

320 kcal, 19g de protéines, 43g glucides nets, 6g de lipides



Yaourt grec boosté
1 pot(s)- 206 kcal



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

810 kcal, 44g de protéines, 72g glucides nets, 36g de lipides



Nuggets Chik'n
10 nuggets- 552 kcal



Lait
1 3/4 tasse(s)- 261 kcal

Dîner

875 kcal, 56g de protéines, 68g glucides nets, 37g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes
7 1/2 oz- 529 kcal



Wedges de patate douce
347 kcal

Day 5

2676 kcal ● 174g protéine (26%) ● 117g lipides (39%) ● 198g glucides (30%) ● 33g fibres (5%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 19g de protéines, 32g glucides nets, 26g de lipides



Smoothie petit-déjeuner pomme-cannelle
1/2 smoothie(s)- 244 kcal



Noix
1/3 tasse(s)- 219 kcal

Collations

320 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 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, 40g de protéines, 60g glucides nets, 40g de lipides



Salade caprese
213 kcal



Tofu à l'orange et sésame
10 1/2 oz de tofu- 566 kcal

Dîner

895 kcal, 50g de protéines, 86g glucides nets, 33g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
363 kcal



Raviolis au fromage
272 kcal



Lentilles
260 kcal

Day 6

2764 kcal ● 179g protéine (26%) ● 124g lipides (40%) ● 197g glucides (28%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 19g de protéines, 32g glucides nets, 26g de lipides



[Smoothie petit-déjeuner pomme-cannelle](#)
1/2 smoothie(s)- 244 kcal



[Noix](#)
1/3 tasse(s)- 219 kcal

Collations

320 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



[Amandes rôties](#)
1/6 tasse(s)- 166 kcal



[Yaourt grec allégé](#)
1 pot(s)- 155 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

865 kcal, 44g de protéines, 59g glucides nets, 47g de lipides



[Chaudrée de palourdes](#)
2 boîte(s)- 728 kcal



[Yaourt grec protéiné](#)
1 pot- 139 kcal

Dîner

895 kcal, 50g de protéines, 86g glucides nets, 33g de lipides



[Salade simple mozzarella et tomate](#)
363 kcal



[Raviolis au fromage](#)
272 kcal



[Lentilles](#)
260 kcal

Day 7

2674 kcal ● 177g protéine (27%) ● 118g lipides (40%) ● 173g glucides (26%) ● 53g fibres (8%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 19g de protéines, 32g glucides nets, 26g de lipides



[Smoothie petit-déjeuner pomme-cannelle](#)
1/2 smoothie(s)- 244 kcal



[Noix](#)
1/3 tasse(s)- 219 kcal

Collations

320 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



[Amandes rôties](#)
1/6 tasse(s)- 166 kcal



[Yaourt grec allégé](#)
1 pot(s)- 155 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

865 kcal, 44g de protéines, 59g glucides nets, 47g de lipides



[Chaudrée de palourdes](#)
2 boîte(s)- 728 kcal



[Yaourt grec protéiné](#)
1 pot- 139 kcal

Dîner

805 kcal, 48g de protéines, 62g glucides nets, 27g de lipides



[Salade de pois chiches au curry](#)
805 kcal

Épices et herbes

- ☐ sel
3/4 oz (20g)
- ☐ poivre noir
2 c. à café, moulu (5g)
- ☐ Thym frais
3/8 c. à café (0g)
- ☐ paprika
2 1/4 c. à café (5g)
- ☐ basilic frais
1/2 oz (14g)
- ☐ cannelle
3/8 c. à café (1g)
- ☐ curry en poudre
1 1/4 c. à café (3g)

Graisses et huiles

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

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
2 1/2 lb (1092g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
3 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de fruit
32 fl oz (mL)
- ☐ framboises
16 framboises (30g)
- ☐ compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- ☐ banane
3 1/2 moyen (18 à 20 cm) (413g)
- ☐ fraises surgelées
3 tasse, décongelée (447g)
- ☐ orange
3/8 fruit (7,3 cm diam.) (53g)
- ☐ pommes
1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
15 3/4 oz (447g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
3/4 boîte(s) (329g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ lentilles crues
3/4 tasse (144g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 1/4 boîte (560g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
4 grand (200g)
- ☐ beurre
1/3 bâtonnet (37g)
- ☐ fromage de chèvre
2 1/2 oz (71g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
5 pot(s) (150 g chacun) (750g)
- ☐ lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- ☐ mozzarella fraîche
1/2 livres (213g)
- ☐ yaourt grec faible en gras
1 tasse (315g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
5 c. à soupe (88g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 1/2 oz (73g)
- ☐ amandes
6 1/2 oz (181g)
- ☐ graines de sésame
1 1/2 c. à café (5g)
- ☐ noix (anglaises)
1 tasse, décortiqué (94g)

Confiseries

- ☐ confiture
4 c. à café (28g)
- ☐ sucre
1 1/2 c. à soupe (20g)

Produits de boulangerie

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
5 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (713g)
- ☐ patates douces
4 patate douce, 12,5 cm de long (875g)
- ☐ Ail
2 1/4 gousse(s) (7g)
- ☐ oignon
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- ☐ carottes
5 1/2 moyen (328g)
- ☐ courgette
2 1/2 grand (808g)
- ☐ laitue romaine
3/4 cœurs (375g)
- ☐ brocoli
8 tasse, haché (728g)
- ☐ ketchup
2 1/2 c. à soupe (43g)
- ☐ céleri cru
2 1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (43g)

Boissons

- ☐ eau
18 1/2 tasse (4454mL)
- ☐ poudre de protéine
1 lb (508g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
2/3 tasse (123g)
- ☐ farine tout usage
3/4 tasse(s) (94g)
- ☐ fécule de maïs
2 1/4 c. à soupe (18g)

- ☐ pain
4 tranche (128g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
5/8 pot (680 g) (386g)
- ☐ chowder de palourdes en conserve
4 boîte (525 g) (2076g)

Autre

- ☐ levure nutritionnelle
4 c. à soupe (15g)
- ☐ grué de cacao
2 c. à thé (7g)
- ☐ glaçons
2 tasse(s) (280g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
10 nuggets (215g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 paquet (156 g) (148g)
- ☐ huile de sésame
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce sriracha
3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ raviolis au fromage surgelés
1/2 livres (227g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Graines de tournesol

135 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
3/4 oz (21g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
1 1/2 oz (43g)

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

Toast au beurre et à la confiture

2 tranche(s) - 267 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 33g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

confiture
2 c. à café (14g)
beurre
2 c. à café (9g)
pain
2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

confiture
4 c. à café (28g)
beurre
4 c. à café (18g)
pain
4 tranche (128g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Smoothie protéiné fraise-banane

1 smoothie(s) - 388 kcal ● 29g protéine ● 7g lipides ● 42g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane, congelé, pelé et tranché

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

poudre de protéine

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

eau

2 c. à soupe (30mL)

amandes

10 amande (12g)

fraises surgelées

1 1/2 tasse, décongelée (224g)

glaçons

1 tasse(s) (140g)

Pour les 2 repas :

banane, congelé, pelé et tranché

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

poudre de protéine

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

eau

4 c. à soupe (61mL)

amandes

20 amande (24g)

fraises surgelées

3 tasse, décongelée (447g)

glaçons

2 tasse(s) (280g)

1. Placez la banane, les fraises, les amandes et l'eau dans un blender. Mixez pour mélanger, puis ajoutez les glaçons et réduisez en purée jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez la poudre protéinée et continuez de mixer jusqu'à incorporation complète, environ 30 secondes.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Smoothie petit-déjeuner pomme-cannelle

1/2 smoothie(s) - 244 kcal ● 14g protéine ● 6g lipides ● 30g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt grec faible en gras

6 c. à s. (105g)

amandes

2 1/2 amande (3g)

lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

cannelle

1/8 c. à café (0g)

banane

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

pommes

1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

Pour les 3 repas :

yaourt grec faible en gras

1 tasse (315g)

amandes

7 1/2 amande (9g)

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

cannelle

3/8 c. à café (1g)

banane

1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

pommes

1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)

1. Mettez les ingrédients dans le blender (selon le blender, vous devrez peut-être découper les pommes/les amandes en morceaux avant de mixer).
2. Mixez à puissance moyenne-élevée pendant 30 secondes ou jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Noix

1/3 tasse(s) - 219 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)

5 c. à s., décortiqué (31g)

Pour les 3 repas :

noix (anglaises)

1 tasse, décortiqué (94g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Riz blanc

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

Donne 1 tasse de riz cuit portions

riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)

eau

2/3 tasse(s) (160mL)



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.

Goulash haricots & tofu

656 kcal ● 37g protéine ● 19g lipides ● 65g glucides ● 19g fibres



tofu ferme, égoutté et coupé en dés

1/3 livres (149g)

Ail, haché

3/4 gousse (2g)

Thym frais

3/8 c. à café (0g)

paprika

2 1/4 c. à café (5g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

oignon, coupé en dés

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

4 tasse(s) - 430 kcal ● 14g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

levure nutritionnelle

2 c. à soupe (8g)

huile

2 c. à soupe (mL)

brocoli

4 tasse, haché (364g)

Pour les 2 repas :

levure nutritionnelle

4 c. à soupe (15g)

huile

4 c. à soupe (mL)

brocoli

8 tasse, haché (728g)

1. Préchauffez le four à 425F (220C).
2. Enrobez le brocoli d'huile et faites-le rôtir au four 20-25 minutes.
3. Retirez et assaisonnez de levure nutritionnelle et de sel/poivre selon votre goût. Servez.

Tilapia pané poêlé

8 oz - 401 kcal ● 47g protéine ● 16g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre, fondu

2/3 c. à soupe (9g)

farine tout usage

1/6 tasse(s) (21g)

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

tilapia, cru

1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

beurre, fondu

1 1/3 c. à soupe (19g)

farine tout usage

1/3 tasse(s) (42g)

huile d'olive

2/3 c. à soupe (mL)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

sel

2/3 c. à café (4g)

tilapia, cru

1 lb (448g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre. Placez la farine dans un plat peu profond ; pressez délicatement chaque filet dans la farine pour l'enrober et secouez l'excédent.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Badigeonnez le beurre fondu sur le tilapia durant la dernière minute avant de le retirer de la poêle. Servez immédiatement.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Nuggets Chik'n

10 nuggets - 552 kcal ● 31g protéine ● 23g lipides ● 52g glucides ● 5g fibres



Donne 10 nuggets portions

Nuggets végétaliens « chik'n »

10 nuggets (215g)

ketchup

2 1/2 c. à soupe (43g)

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

Lait

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres

Donne 1 3/4 tasse(s) portions

lait entier

1 3/4 tasse(s) (420mL)



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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Salade caprese

213 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

basilic frais

4 c. à s. de feuilles, entières (6g)

mélange de jeunes pousses

1/2 paquet (156 g) (78g)

mozzarella fraîche

1 1/2 oz (43g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Tofu à l'orange et sésame

10 1/2 oz de tofu - 566 kcal ● 27g protéine ● 26g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Donne 10 1/2 oz de tofu portions

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

2/3 livres (298g)

huile de sésame

3/4 c. à soupe (mL)

graines de sésame

1 1/2 c. à café (5g)

fécule de maïs

2 1/4 c. à soupe (18g)

sauce sriracha

3/4 c. à soupe (11g)

sucré

1 1/2 c. à soupe (20g)

sauce soja (tamari)

1 1/2 c. à soupe (mL)

orange, pressé

3/8 fruit (7,3 cm diam.) (53g)

Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chaudrée de palourdes

2 boîte(s) - 728 kcal ● 24g protéine ● 44g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chowder de palourdes en conserve

2 boîte (525 g) (1038g)

Pour les 2 repas :

chowder de palourdes en conserve

4 boîte (525 g) (2076g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

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.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s) - 68 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes
2 1/2 moyen (153g)

Pour les 2 repas :

carottes
5 moyen (305g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Yaourt grec boosté

1 pot(s) - 206 kcal ● 17g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

grué de cacao
1 c. à thé (3g)
framboises
8 framboises (15g)
poudre de protéine
1 c. à soupe (6g)
yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

grué de cacao
2 c. à thé (7g)
framboises
16 framboises (30g)
poudre de protéine
2 c. à soupe (12g)
yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

1. Mélanger le yaourt grec et la protéine en poudre jusqu'à consistance lisse. Garnir de framboises écrasées et de éclats de cacao (optionnel). Servir.

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.
-

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 3 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (80g)

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

Yaourt grec allégé

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt grec aromatisé allégé

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

Pour les 3 repas :

yaourt grec aromatisé allégé

3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Tilapia au grill

8 oz - 340 kcal ● 45g protéine ● 17g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

sel

1/4 c. à café (2g)

huile d'olive

1 c. à s. (mL)

tilapia, cru

1/2 lb (224g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

jus de citron

1/2 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 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 tomate(s) portions

tomates

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

huile

1 1/2 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.

Wedges de patate douce

391 kcal ● 5g protéine ● 13g lipides ● 54g glucides ● 10g fibres



patates douces, coupé en quartiers

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)

huile

1 c. à soupe (mL)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/4 c. à café (5g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

5 moitié(s) de courgette - 480 kcal ● 26g protéine ● 25g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Donne 5 moitié(s) de courgette portions

courgette

2 1/2 grand (808g)

fromage de chèvre

2 1/2 oz (71g)

sauce pour pâtes

10 c. à s. (163g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

Riz blanc

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

Donne 1 tasse de riz cuit portions



riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

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.

Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



tomates, coupé en dés

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

laitue romaine, grossièrement haché

3/4 cœurs (375g)

carottes, tranché

3/8 moyen (23g)

vinaigrette

1 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.
-

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protéine ● 25g lipides ● 20g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tilapia, cru

1/2 lb (210g)

amandes

5 c. à s., émincé (34g)

huile d'olive

5/8 c. à soupe (mL)

sel

1 1/4 trait (1g)

farine tout usage

1/6 tasse(s) (26g)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru

1 lb (420g)

amandes

10 c. à s., émincé (68g)

huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

sel

2 1/2 trait (1g)

farine tout usage

3/8 tasse(s) (52g)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, coupé en quartiers

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

huile

1 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

2/3 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en quartiers

2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)

huile

2 c. à soupe (mL)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

sel

1 1/3 c. à café (8g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, tranché

1 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(205g)

mozzarella fraîche, tranché

3 oz (85g)

basilic frais

1 1/2 c. à soupe, haché (4g)

vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché

2 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(410g)

mozzarella fraîche, tranché

6 oz (170g)

basilic frais

3 c. à soupe, haché (8g)

vinaigrette balsamique

3 c. à s. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Raviolis au fromage

272 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raviolis au fromage surgelés

4 oz (113g)

sauce pour pâtes

1/6 pot (680 g) (112g)

Pour les 2 repas :

raviolis au fromage surgelés

1/2 livres (227g)

sauce pour pâtes

1/3 pot (680 g) (224g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

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

lentilles crues, rincé

6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

3 tasse(s) (718mL)

lentilles crues, rincé

3/4 tasse (144g)

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.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Salade de pois chiches au curry

805 kcal ● 48g protéine ● 27g lipides ● 62g glucides ● 31g fibres



pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 1/4 boîte (560g)

mélange de jeunes pousses

2 1/2 oz (71g)

graines de tournesol décortiquées

2 1/2 c. à soupe (30g)

céleri cru, tranché

2 1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (43g)

curry en poudre

1 1/4 c. à café (3g)

yaourt grec écrémé nature

5 c. à soupe (88g)

jus de citron, divisé

2 1/2 c. à soupe (mL)

1. Ajouter les pois chiches dans un grand bol et les écraser avec le dos d'une fourchette.
2. Incorporer le yaourt grec, la poudre de curry, le céleri, les graines de tournesol, seulement la moitié du jus de citron et un peu de sel et de poivre.
3. Ajouter des feuilles sur une assiette et arroser du jus de citron restant.
4. Servir le mélange de pois chiches au curry avec les feuilles.

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.