

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 2800 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

2775 kcal ● 184g protéine (27%) ● 50g lipides (16%) ● 361g glucides (52%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 13g de protéines, 76g glucides nets, 11g de lipides



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Petit bagel grillé au beurre

1 1/2 bagel(s)- 361 kcal

Collations

345 kcal, 39g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Fromage cottage et ananas

233 kcal

Déjeuner

860 kcal, 28g de protéines, 149g glucides nets, 12g de lipides



Salade d'épinards aux canneberges

95 kcal



Pâtes avec sauce du commerce

766 kcal

Dîner

875 kcal, 55g de protéines, 118g glucides nets, 14g de lipides



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



Lentilles

347 kcal



Jus de fruits

2 1/4 tasse(s)- 258 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 2

2784 kcal ● 177g protéine (25%) ● 72g lipides (23%) ● 326g glucides (47%) ● 32g fibres (5%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 13g de protéines, 76g glucides nets, 11g de lipides



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Petit bagel grillé au beurre

1 1/2 bagel(s)- 361 kcal

Collations

345 kcal, 39g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Fromage cottage et ananas

233 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

860 kcal, 28g de protéines, 149g glucides nets, 12g de lipides



Salade d'épinards aux canneberges

95 kcal



Pâtes avec sauce du commerce

766 kcal

Dîner

880 kcal, 49g de protéines, 82g glucides nets, 36g de lipides



Nuggets Chik'n

16 nuggets- 882 kcal

Day 3

2771 kcal ● 179g protéine (26%) ● 148g lipides (48%) ● 146g glucides (21%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 25g de lipides



Jus de fruits

1 1/2 tasse(s)- 172 kcal



Œufs avec tomate et avocat

326 kcal

Collations

420 kcal, 10g de protéines, 4g glucides nets, 34g de lipides



Avocat

351 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 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, 67g de protéines, 43g glucides nets, 39g de lipides



Saumon au pesto au four

8 oz- 538 kcal



Lentilles

289 kcal

Dîner

805 kcal, 36g de protéines, 55g glucides nets, 48g de lipides



Salade de chou kale simple

2 tasse(s)- 110 kcal



Crevettes scampi

697 kcal

Day 4

2771 kcal ● 179g protéine (26%) ● 148g lipides (48%) ● 146g glucides (21%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 25g de lipides



Jus de fruits

1 1/2 tasse(s)- 172 kcal



Œufs avec tomate et avocat

326 kcal

Collations

420 kcal, 10g de protéines, 4g glucides nets, 34g de lipides



Avocat

351 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 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, 67g de protéines, 43g glucides nets, 39g de lipides



Saumon au pesto au four

8 oz- 538 kcal



Lentilles

289 kcal

Dîner

805 kcal, 36g de protéines, 55g glucides nets, 48g de lipides



Salade de chou kale simple

2 tasse(s)- 110 kcal



Crevettes scampi

697 kcal

Day 5

2848 kcal ● 176g protéine (25%) ● 132g lipides (42%) ● 192g glucides (27%) ● 47g fibres (7%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 25g de lipides



Jus de fruits

1 1/2 tasse(s)- 172 kcal



Œufs avec tomate et avocat

326 kcal

Collations

420 kcal, 10g de protéines, 4g glucides nets, 34g de lipides



Avocat

351 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

820 kcal, 46g de protéines, 60g glucides nets, 41g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

265 kcal



Pâtes Alfredo au saumon

558 kcal

Dîner

890 kcal, 54g de protéines, 83g glucides nets, 31g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes

4 1/2 oz- 318 kcal



Riz brun

1 tasse de riz brun cuit- 229 kcal



Salade edamame et betterave

342 kcal

Day 6

2737 kcal ● 181g protéine (26%) ● 91g lipides (30%) ● 258g glucides (38%) ● 42g fibres (6%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 27g de protéines, 56g glucides nets, 8g de lipides



[Pamplemousse](#)

1 pamplemousse- 119 kcal



[Yaourt grec allégé](#)

2 pot(s)- 310 kcal

Collations

380 kcal, 7g de protéines, 57g glucides nets, 10g de lipides



[Glace à la banane](#)

2 banane- 268 kcal



[Amandes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

820 kcal, 46g de protéines, 60g glucides nets, 41g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)

265 kcal



[Pâtes Alfredo au saumon](#)

558 kcal

Dîner

890 kcal, 54g de protéines, 83g glucides nets, 31g de lipides



[Tilapia en croûte d'amandes](#)

4 1/2 oz- 318 kcal



[Riz brun](#)

1 tasse de riz brun cuit- 229 kcal



[Salade edamame et betterave](#)

342 kcal

Day 7

2780 kcal ● 218g protéine (31%) ● 76g lipides (25%) ● 267g glucides (38%) ● 39g fibres (6%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 27g de protéines, 56g glucides nets, 8g de lipides



[Pamplemousse](#)

1 pamplemousse- 119 kcal



[Yaourt grec allégé](#)

2 pot(s)- 310 kcal

Collations

380 kcal, 7g de protéines, 57g glucides nets, 10g de lipides



[Glace à la banane](#)

2 banane- 268 kcal



[Amandes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

905 kcal, 77g de protéines, 94g glucides nets, 22g de lipides



[Soupe au tortellini et poulet](#)

750 kcal



[Petit pain](#)

2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

Dîner

850 kcal, 59g de protéines, 59g glucides nets, 35g de lipides



[Lentilles](#)

289 kcal



[Saumon & légumes en une seule casserole](#)

6 oz de saumon- 561 kcal

Autre

- ☐ saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
16 nuggets (344g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
14 1/2 tasse (435g)
- ☐ sauce alfredo
2/3 tasse (160g)
- ☐ tomates en dés
1/2 boîte(s) (210g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/3 oz (9g)
- ☐ basilic frais
6 feuilles (3g)
- ☐ poivre noir
1/8 oz (2g)
- ☐ cumin moulu
3/4 c. à café (2g)
- ☐ aneth séché
3/4 c. à café (1g)

Boissons

- ☐ eau
23 tasse(s) (5513mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1 3/4 tasse (336g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de fruit
54 fl oz (mL)
- ☐ canneberges séchées
4 c. à c. (13g)
- ☐ ananas en conserve
10 c. à s., morceaux (113g)
- ☐ pamplemousse
4 grand (env. 11,5 cm diam.) (1328g)
- ☐ jus de citron
3 c. à café (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais
3/8 paquet 285 g (123g)
- ☐ ketchup
4 c. à soupe (68g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
5 tasse, haché (200g)
- ☐ Ail
6 gousse(s) (18g)
- ☐ échalotes
2 c. à soupe, haché (20g)
- ☐ tomates
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (423g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
2 tasse (236g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
8 betterave(s) (400g)
- ☐ poivron
3/4 moyen (89g)
- ☐ tomates concassées en conserve
3/4 tasse (182g)
- ☐ oignon
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (128g)
- ☐ concentré de tomate
1/2 c. à soupe (8g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
4 c. à c., haché (10g)
- ☐ amandes
4 oz (112g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
3/4 pot (680 g) (504g)
- ☐ sauce pesto
2 2/3 c. à soupe (43g)
- ☐ bouillon de légumes
2 1/2 tasse(s) (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
1 1/4 livres (570g)
- ☐ farine tout usage
1/4 tasse(s) (31g)
- ☐ riz brun
2/3 tasse (127g)

- ☐ avocats
4 1/2 avocat(s) (905g)
- ☐ banane
4 grand (20 à 22,5 cm) (544g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ romano
1/4 c. à soupe (2g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
2 1/2 tasse (565g)
- ☐ beurre
5 1/2 c. à soupe (78g)
- ☐ œufs
9 grand (450g)
- ☐ parmesan
1 c. à soupe (5g)
- ☐ crème épaisse
6 c. à soupe (mL)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
1/3 tasse (93g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette framboise et noix
4 c. à c. (mL)
- ☐ vinaigrette
14 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1 1/4 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ bagel
3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)
- ☐ Petit pain
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
2 livres (926g)
- ☐ crevettes crues
1/2 lb (227g)
- ☐ tilapia, cru
1/2 lb (252g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (198g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ tortellinis au fromage surgelés
1/4 livres (128g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Petit bagel grillé au beurre

1 1/2 bagel(s) - 361 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bagel

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

beurre

3/4 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

bagel

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

beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Jus de fruits

1 1/2 tasse(s) - 172 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit
12 fl oz (mL)

Pour les 3 repas :

jus de fruit
36 fl oz (mL)

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

Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

basilic frais, haché

2 feuilles (1g)

avocats, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

tomates

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25
cm d'épaisseur) (54g)

poivre noir

2 trait (0g)

œufs

2 grand (100g)

sel

2 trait (1g)

Pour les 3 repas :

basilic frais, haché

6 feuilles (3g)

avocats, tranché

1 1/2 avocat(s) (302g)

tomates

6 tranche(s), épaisse/grande (1,25
cm d'épaisseur) (162g)

poivre noir

6 trait (1g)

œufs

6 grand (300g)

sel

6 trait (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

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.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade d'épinards aux canneberges

95 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

romano, finement râpé

1/8 c. à soupe (1g)

vinaigrette framboise et noix

2 c. à c. (mL)

épinards frais

1/8 paquet 170 g (21g)

noix (anglaises)

2 c. à c., haché (5g)

canneberges séchées

2 c. à c. (7g)

Pour les 2 repas :

romano, finement râpé

1/4 c. à soupe (2g)

vinaigrette framboise et noix

4 c. à c. (mL)

épinards frais

1/4 paquet 170 g (43g)

noix (anglaises)

4 c. à c., haché (10g)

canneberges séchées

4 c. à c. (13g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

Pâtes avec sauce du commerce

766 kcal ● 26g protéine ● 6g lipides ● 142g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce pour pâtes

3/8 pot (680 g) (252g)

pâtes sèches non cuites

6 oz (171g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes

3/4 pot (680 g) (504g)

pâtes sèches non cuites

3/4 livres (342g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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).

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

lentilles crues, rincé

6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

sel

1/4 c. à café (1g)

eau

3 1/3 tasse(s) (798mL)

lentilles crues, rincé

13 1/3 c. à s. (160g)

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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple de jeunes pousses et tomates

265 kcal ● 6g protéine ● 16g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

tomates

14 c. à s. de tomates cerises (130g)

mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

10 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

1 3/4 tasse de tomates cerises
(261g)

mélange de jeunes pousses

10 1/2 tasse (315g)

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

Pâtes Alfredo au saumon

558 kcal ● 40g protéine ● 24g lipides ● 42g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pâtes sèches non cuites

2 oz (57g)

sauce alfredo

1/3 tasse (80g)

épinards frais

1 1/3 tasse(s) (40g)

saumon

1/3 lb (151g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

sauce alfredo

2/3 tasse (160g)

épinards frais

2 2/3 tasse(s) (80g)

saumon

2/3 lb (303g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez.
3. Déposez le saumon, côté peau vers le bas, sur une plaque de cuisson et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Enfournes 14-16 minutes jusqu'à ce que la chair du saumon s'effeuille.
4. Pendant ce temps, faites chauffer la sauce Alfredo dans une casserole à feu moyen jusqu'à légère ébullition. Ajoutez les épinards et remuez. Faites cuire 1-2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
5. Sortez le saumon du four et, quand il est assez refroidi pour être manipulé, coupez-le en gros morceaux.
6. Mettez les pâtes dans une assiette et versez la sauce Alfredo dessus. Ajoutez le saumon et un peu de poivre. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Soupe au tortellini et poulet

750 kcal ● 72g protéine ● 19g lipides ● 67g glucides ● 5g fibres



Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

oignon, haché

1/2 grand (75g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

concentré de tomate

1/2 c. à soupe (8g)

tomates en dés

1/2 boîte(s) (210g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (198g)

bouillon de légumes

2 1/2 tasse(s) (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

tortellinis au fromage surgelés

1/4 livres (128g)

yaourt grec écrémé nature

1/3 tasse (93g)

1. Mettre les poitrines de poulet dans une casserole et couvrir d'eau. Porter à frémissement et cuire environ 10–15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Retirer le poulet de l'eau et laisser refroidir légèrement, puis effiloche le poulet à l'aide de deux fourchettes. Réserver.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen, ajouter l'oignon, l'ail et un peu de sel et de poivre. Cuire environ 5–6 minutes jusqu'à ce que les légumes soient un peu ramollis.
3. Incorporer la pâte de tomate et cuire environ 2 minutes.
4. Ajouter les tomates en dés, le poulet effiloché et le bouillon. Porter à frémissement, réduire le feu et couvrir. Laisser mijoter 15–20 minutes.
5. Prélever un peu de bouillon de la casserole et le mettre dans un bol. Incorporer le yaourt grec. Quand le yaourt est bien mélangé au bouillon, remettre le mélange dans la casserole et remuer.
6. Ajouter le chou kale haché et les tortellinis. Laisser mijoter le temps indiqué sur l'emballage des tortellinis. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût et servir.

Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Donne 2 petit(s) pain(s) portions

Petit pain

2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)
(56g)

1. Dégustez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Fromage cottage et ananas

233 kcal ● 35g protéine ● 3g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ananas en conserve, égoutté

5 c. à s., morceaux (57g)

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

1 1/4 tasse (283g)

Pour les 2 repas :

ananas en conserve, égoutté

10 c. à s., morceaux (113g)

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

2 1/2 tasse (565g)

1. Égoutter le jus d'ananas et mélanger les morceaux d'ananas avec le fromage cottage.
2. N'hésitez pas à utiliser d'autres fruits : bananes, baies, pêches, melon, etc.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Avocat

351 kcal ● 4g protéine ● 30g lipides ● 4g glucides ● 14g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de citron

1 c. à café (mL)

avocats

1 avocat(s) (201g)

Pour les 3 repas :

jus de citron

3 c. à café (mL)

avocats

3 avocat(s) (603g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

œufs

3 grand (150g)

1. Remarque : des œufs préculs 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.
-

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Glace à la banane

2 banane - 268 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 55g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane, tranché et congelé
2 grand (20 à 22,5 cm) (272g)

Pour les 2 repas :

banane, tranché et congelé
4 grand (20 à 22,5 cm) (544g)

1. Ajoutez les tranches de banane congelées dans un robot culinaire ou un mixeur et mixez. Raclez les parois si nécessaire et continuez de mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, proche de la glace.
2. Servez immédiatement pour une consistance type soft-serve, ou transférez la glace à la banane dans un récipient et congelez 1 à 2 heures pour une texture plus ferme.

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Donne 1 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)

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

Lentilles

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



sel

1/8 c. à café (1g)

eau

2 tasse(s) (479mL)

lentilles crues, rincé

1/2 tasse (96g)

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.

Jus de fruits

2 1/4 tasse(s) - 258 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 57g glucides ● 1g fibres



Donne 2 1/4 tasse(s) portions

jus de fruit

18 fl oz (mL)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Nuggets Chik'n

16 nuggets - 882 kcal ● 49g protéine ● 36g lipides ● 82g glucides ● 8g fibres



Donne 16 nuggets portions

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.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade de chou kale simple

2 tasse(s) - 110 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

4 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
4 tasse, haché (160g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Crevettes scampi

697 kcal ● 33g protéine ● 41g lipides ● 46g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

crevettes crues, décortiqué et déveiné

1/4 lb (114g)
Ail, haché
2 gousse (6g)
échalotes, haché
1 c. à soupe, haché (10g)
parmesan
1/2 c. à soupe (3g)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)
pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)
crème épaisse
3 c. à soupe (mL)
beurre
2 c. à soupe (28g)

Pour les 2 repas :

crevettes crues, décortiqué et déveiné

1/2 lb (227g)
Ail, haché
4 gousse (12g)
échalotes, haché
2 c. à soupe, haché (20g)
parmesan
1 c. à soupe (5g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)
crème épaisse
6 c. à soupe (mL)
beurre
4 c. à soupe (57g)

1. Nettoyer les crevettes et commencer la cuisson des pâtes selon les instructions du paquet.
2. Pendant que les pâtes cuisent, hacher l'échalote et l'ail.
3. Une fois les pâtes cuites, les transférer dans un bol séparé. Dans la casserole utilisée pour cuire les pâtes, ajouter le beurre et le faire fondre à feu moyen. Une fois fondu et chaud, ajouter les crevettes. Laisser cuire les crevettes 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles se raffermissent et deviennent légèrement roses.
4. Ajouter l'ail et l'échalote dans la poêle pendant environ 30 secondes pour les attendrir. Travailler rapidement pour éviter de trop cuire les crevettes.
5. Mélanger la crème et réchauffer. Si vous le souhaitez, assaisonner de sel et de poivre. Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.
6. Ajouter les pâtes dans la casserole et chauffer juste assez pour enrober les pâtes de sauce et réchauffer les nouilles.
7. Transférer dans un plat de service et garnir de parmesan (optionnel).

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tilapia en croûte d'amandes

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tilapia, cru
1/4 lb (126g)
amandes
3 c. à s., émincé (20g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
sel
3/4 trait (0g)
farine tout usage
1/8 tasse(s) (16g)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru
1/2 lb (252g)
amandes
6 c. à s., émincé (41g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
sel
1 1/2 trait (1g)
farine tout usage
1/4 tasse(s) (31g)

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.

Riz brun

1 tasse de riz brun cuit - 229 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 46g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz brun
1/3 tasse (63g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
sel
1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

riz brun
2/3 tasse (127g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
sel
1/2 c. à café (3g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

Salade edamame et betterave

342 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
4 betterave(s) (200g)
mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)

Pour les 2 repas :

edamame surgelé, décortiqué
2 tasse (236g)
vinaigrette balsamique
4 c. à soupe (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
8 betterave(s) (400g)
mélange de jeunes pousses
4 tasse (120g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)
lentilles crues, rincé
6 2/3 c. à s. (80g)

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 & légumes en une seule casserole

6 oz de saumon - 561 kcal ● 39g protéine ● 34g lipides ● 17g glucides ● 6g fibres



Donne 6 oz de saumon portions

poivron, coupé en lanières

3/4 moyen (89g)

cumin moulu

3/4 c. à café (2g)

eau

1/6 tasse(s) (45mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

aneth séché

3/4 c. à café (1g)

tomates concassées en conserve

3/4 tasse (182g)

oignon, tranché

3/4 petit (53g)

saumon

6 oz (170g)

1. Chauffez l'huile, le poivron et l'oignon dans une poêle à feu moyen. Faites revenir environ 6-8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez l'eau, le cumin et du sel/poivre selon votre goût. Laissez mijoter 5 minutes.
3. Déposez le saumon sur les légumes. Couvrez avec un couvercle et laissez cuire encore 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit.
4. Parsemez d'aneth et servez.

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.
-