

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 2 900 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

2905 kcal ● 186g protéine (26%) ● 112g lipides (35%) ● 244g glucides (34%) ● 45g fibres (6%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 28g de protéines, 29g glucides nets, 25g de lipides



Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille
169 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



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

Collations

395 kcal, 34g de protéines, 33g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Banane
1 banane(s)- 117 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

920 kcal, 31g de protéines, 102g glucides nets, 38g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal



Pâtes aux épinards et parmesan
731 kcal

Dîner

900 kcal, 45g de protéines, 79g glucides nets, 35g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
322 kcal



Cassoulet aux haricots blancs
577 kcal

Day 2

2905 kcal ● 186g protéine (26%) ● 112g lipides (35%) ● 244g glucides (34%) ● 45g fibres (6%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 28g de protéines, 29g glucides nets, 25g de lipides



Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille
169 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



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

Collations

395 kcal, 34g de protéines, 33g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Banane
1 banane(s)- 117 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

920 kcal, 31g de protéines, 102g glucides nets, 38g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal



Pâtes aux épinards et parmesan
731 kcal

Dîner

900 kcal, 45g de protéines, 79g glucides nets, 35g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
322 kcal



Cassoulet aux haricots blancs
577 kcal

Day 3

2865 kcal ● 186g protéine (26%) ● 95g lipides (30%) ● 260g glucides (36%) ● 57g fibres (8%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 31g de protéines, 60g glucides nets, 2g de lipides



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



Shake protéiné vert

261 kcal



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal

Collations

400 kcal, 25g de protéines, 33g glucides nets, 16g de lipides



Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s)- 194 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Déjeuner

945 kcal, 33g de protéines, 100g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Curry épicé de cacahuètes et haricots sur riz

793 kcal

Dîner

860 kcal, 49g de protéines, 66g glucides nets, 41g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

145 kcal



Riz brun au beurre

417 kcal



Cabillaud rôti simple

8 oz- 297 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 4

2865 kcal ● 186g protéine (26%) ● 95g lipides (30%) ● 260g glucides (36%) ● 57g fibres (8%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 31g de protéines, 60g glucides nets, 2g de lipides



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



Shake protéiné vert

261 kcal



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal

Collations

400 kcal, 25g de protéines, 33g glucides nets, 16g de lipides



Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s)- 194 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

945 kcal, 33g de protéines, 100g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Curry épicé de cacahuètes et haricots sur riz

793 kcal

Dîner

860 kcal, 49g de protéines, 66g glucides nets, 41g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

145 kcal



Riz brun au beurre

417 kcal



Cabillaud rôti simple

8 oz- 297 kcal

Day 5

2891 kcal ● 212g protéine (29%) ● 108g lipides (34%) ● 217g glucides (30%) ● 50g fibres (7%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 31g de protéines, 60g glucides nets, 2g de lipides



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



Shake protéiné vert

261 kcal



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal

Collations

400 kcal, 48g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Shake protéiné (lait)

387 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, 56g de protéines, 68g glucides nets, 36g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s)- 209 kcal



Lentilles

347 kcal



Parmesan de tofu

1 plaques de tofu- 349 kcal

Dîner

920 kcal, 28g de protéines, 68g glucides nets, 56g de lipides



Salade de pâtes César

576 kcal



Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 345 kcal

Day 6

2876 kcal ● 206g protéine (29%) ● 136g lipides (42%) ● 171g glucides (24%) ● 37g fibres (5%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 25g de protéines, 14g glucides nets, 29g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
249 kcal

Collations

400 kcal, 48g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides



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



Shake protéiné (lait)
387 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, 56g de protéines, 68g glucides nets, 36g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
3 tasse(s)- 209 kcal



Lentilles
347 kcal



Parmesan de tofu
1 plaques de tofu- 349 kcal

Dîner

920 kcal, 28g de protéines, 68g glucides nets, 56g de lipides



Salade de pâtes César
576 kcal



Cacahuètes rôties
3/8 tasse(s)- 345 kcal

Day 7

2891 kcal ● 261g protéine (36%) ● 104g lipides (32%) ● 181g glucides (25%) ● 46g fibres (6%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 25g de protéines, 14g glucides nets, 29g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
249 kcal

Collations

400 kcal, 48g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides



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



Shake protéiné (lait)
387 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

980 kcal, 105g de protéines, 46g glucides nets, 36g de lipides



Tilapia poêlé
16 oz- 596 kcal



Lentilles
174 kcal



Carottes rôties
4 carotte(s)- 211 kcal

Dîner

860 kcal, 34g de protéines, 100g glucides nets, 25g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
136 kcal



Chili aux lentilles
725 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
10 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1292g)
- ☐ Ail
12 gousse(s) (36g)
- ☐ oignon
3 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (376g)
- ☐ carottes
20 1/4 moyen (1236g)
- ☐ céleri cru
9 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (380g)
- ☐ épinards frais
1 3/4 paquet 285 g (494g)
- ☐ Haricots verts surgelés
2 2/3 tasse (323g)
- ☐ Brocoli surgelé
6 tasse (546g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1/3 botte (57g)
- ☐ tomates entières en conserve
13 1/4 c. à s. (200g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ mozzarella fraîche
1/3 livres (151g)
- ☐ parmesan
3 oz (87g)
- ☐ beurre
5 1/2 c. à soupe (78g)
- ☐ œufs
8 grand (400g)
- ☐ lait entier
6 3/4 tasse(s) (1620mL)
- ☐ mozzarella râpée
2 oz (57g)

Épices et herbes

- ☐ basilic frais
2 2/3 c. à soupe, haché (7g)
- ☐ poivre noir
1/3 oz (9g)
- ☐ sel
3/4 oz (18g)
- ☐ flocons de piment rouge
3/4 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
1/4 oz (7g)
- ☐ poudre de chili
5/6 c. à soupe (7g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pour pizza
3 c. à soupe (47g)

Boissons

- ☐ eau
1 1/2 gallon (5606mL)
- ☐ poudre de protéine
20 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (636g)
- ☐ café, infusé
3 c. à soupe (44g)
- ☐ poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
16 1/2 tasse (495g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ glaçons
1 tasse(s) (140g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 c. à soupe (8g)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
13 1/3 oz (380g)
- ☐ riz blanc à grain long
1/2 tasse (92g)
- ☐ riz brun
13 1/4 c. à s. (158g)
- ☐ fécule de maïs
1 c. à soupe (8g)
- ☐ bulgur sec
6 3/4 c. à s. (58g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ banane
4 1/2 moyen (18 à 20 cm) (531g)
- ☐ fraises surgelées
1 1/2 tasse, décongelée (224g)
- ☐ clémentines
6 fruit (444g)
- ☐ orange
3 orange (462g)

Céréales pour le petit-déjeuner

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette balsamique
2 3/4 c. à s. (mL)
- ☐ huile
5 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
16 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette César
1/3 tasse (78g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)
1 1/2 boîte(s) (659g)
- ☐ cacahuètes rôties
1 1/4 tasse (183g)
- ☐ haricots rouges
1 1/2 boîte (672g)
- ☐ beurre de cacahuète
5 c. à soupe (80g)
- ☐ lentilles crues
1 2/3 tasse (320g)
- ☐ tofu ferme
14 oz (397g)

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled
oats)
1/2 tasse (41g)

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
2 c. à café (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
10 amande (12g)

Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue
1 livres (453g)
 - ☐ tilapia, cru
1 lb (448g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille

169 kcal ● 16g protéine ● 3g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

café, infusé

1 1/2 c. à soupe (22g)

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

4 c. à s. (20g)

poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

lait entier

1/8 tasse(s) (30mL)

sirop d'érable

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

café, infusé

3 c. à soupe (44g)

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

1/2 tasse (41g)

poudre de protéine

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

lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

sirop d'érable

2 c. à café (mL)

1. Dans un petit contenant hermétique, mélangez tous les ingrédients.
2. Couvrez et placez au réfrigérateur pour la nuit ou au moins 4 heures. Servez.

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Cacahuètes rôties

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

clémentines
2 fruit (148g)

Pour les 3 repas :

clémentines
6 fruit (444g)

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

Shake protéiné vert

261 kcal ● 27g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange, épluché, tranché et épépiné
1 orange (154g)
banane, congelé
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)

Pour les 3 repas :

orange, épluché, tranché et épépiné
3 orange (462g)
banane, congelé
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)
poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
épinards frais
3 tasse(s) (90g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes
4 moyen (244g)

Pour les 3 repas :

carottes
12 moyen (732g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

céleri cru

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

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

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché
1/2 c. à café (1g)
tomates, coupé en deux
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
parmesan
2 c. à soupe (10g)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché
1 c. à café (3g)
tomates, coupé en deux
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
parmesan
4 c. à soupe (20g)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (mL)
tomates
10 c. à s. de tomates cerises (93g)
mélange de jeunes pousses
3 3/4 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)
tomates
1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)
mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)

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

Pâtes aux épinards et parmesan

731 kcal ● 27g protéine ● 27g lipides ● 89g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

eau

1/6 tasse(s) (40mL)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

sel

1/4 c. à café (2g)

parmesan

4 c. à s. (25g)

épinards frais

1/2 paquet 285 g (142g)

beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

poivre noir

2 c. à café, moulu (5g)

sel

1/2 c. à café (3g)

parmesan

1/2 tasse (50g)

épinards frais

1 paquet 285 g (284g)

beurre

3 c. à soupe (43g)

pâtes sèches non cuites

1/2 livres (228g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez les pâtes une fois cuites.
2. Dans la casserole où étaient les pâtes, mettez le beurre à feu moyen. Lorsqu'il est fondu, ajoutez l'ail et faites cuire une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les pâtes, l'eau et les épinards, mélangez et faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Incorporez le parmesan et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

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

Curry épicé de cacahuètes et haricots sur riz

793 kcal ● 30g protéine ● 26g lipides ● 89g glucides ● 20g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

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

oignon, coupé en dés

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

haricots rouges, égoutté et rincé

3/4 boîte (336g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

flocons de piment rouge

3/8 c. à café (1g)

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

beurre de cacahuète

1 1/2 c. à soupe (24g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

cumin moulu

1 c. à café (2g)

tomates, haché

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

4 1/2 gousse(s) (14g)

oignon, coupé en dés

1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)

haricots rouges, égoutté et rincé

1 1/2 boîte (672g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

flocons de piment rouge

3/4 c. à café (1g)

riz blanc à grain long

1/2 tasse (92g)

beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

eau

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

cumin moulu

2 1/4 c. à café (5g)

tomates, haché

3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (369g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons et l'ail et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 10 minutes.
3. Ajoutez les tomates, le cumin, le piment rouge concassé et une bonne pincée de sel. Ajustez la quantité de piment selon votre tolérance aux épices. Remuez et faites torréfier les épices pendant environ 1 minute.
4. Ajoutez les haricots rouges, l'eau et le beurre de cacahuète. Mélangez le beurre de cacahuète dans l'eau pour le défaire et obtenir une consistance de sauce. Faites cuire encore 5 à 8 minutes jusqu'à ce que les haricots soient chauds et que la sauce bouillonne.
5. Déposez le riz dans une assiette et versez le curry par-dessus. Servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

3 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

3 tasse (273g)

sel

1 1/2 trait (1g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

6 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

6 tasse (546g)

sel

3 trait (1g)

poivre noir

3 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

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.

Parmesan de tofu

1 plaques de tofu - 349 kcal ● 25g protéine ● 22g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mozzarella râpée
1 oz (28g)
sauce pour pizza
1 1/2 c. à soupe (24g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
fécule de maïs
1/2 c. à soupe (4g)
levure nutritionnelle
1 c. à soupe (4g)
tofu ferme, séché
1/2 livres (198g)

Pour les 2 repas :

mozzarella râpée
2 oz (57g)
sauce pour pizza
3 c. à soupe (47g)
huile
1 c. à soupe (mL)
fécule de maïs
1 c. à soupe (8g)
levure nutritionnelle
2 c. à soupe (8g)
tofu ferme, séché
14 oz (397g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).\r\nCoupez le tofu dans le sens de la longueur en tranches plates et larges ressemblant à des plaques rectangulaires. Un bloc de 397 g (14 oz) de tofu donnera deux plaques d'environ 198 g (7 oz).\r\nDans une assiette creuse, fouettez la fécule de maïs, la levure nutritionnelle et une pincée de sel et de poivre. Pressez les plaques de tofu dans le mélange en vous assurant que tous les côtés sont bien enrobés.\r\nFaites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, environ 3 à 4 minutes de chaque côté.\r\nTransférez les plaques de tofu sur une plaque de cuisson. Étalez de la sauce pizza sur chaque plaque et saupoudrez de fromage.\r\nRôtissez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement croustillant, environ 8 à 10 minutes. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Tilapia poêlé

16 oz - 596 kcal ● 90g protéine ● 26g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

tilapia, cru

1 lb (448g)

sel

2/3 c. à café (4g)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

huile d'olive

1 1/3 c. à soupe (mL)

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.
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. Servez immédiatement.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

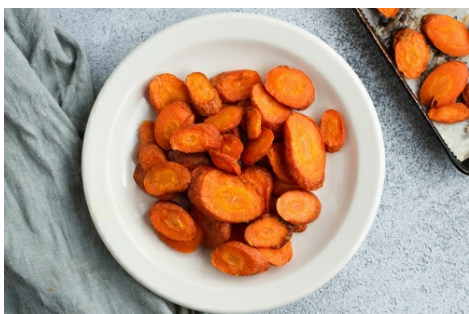
lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

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.

Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Donne 4 carotte(s) portions

carottes, tranché

4 grand (288g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

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 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.

Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

banane
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g protéine ● 4g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane, congelé, pelé et tranché

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

eau

1 c. à soupe (15mL)

amandes

5 amande (6g)

fraises surgelées

3/4 tasse, décongelée (112g)

glaçons

1/2 tasse(s) (70g)

Pour les 2 repas :

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)

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.

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

barre de granola riche en protéines

1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

barre de granola riche en protéines

2 barre (80g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bâtonnets de céleri

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru

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

Pour les 3 repas :

céleri cru

6 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(240g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Shake protéiné (lait)

387 kcal ● 48g protéine ● 13g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

lait entier

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

Pour les 3 repas :

poudre de protéine

4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(140g)

lait entier

4 1/2 tasse(s) (1080mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple mozzarella et tomate

322 kcal ● 19g protéine ● 23g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, tranché

1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (182g)

mozzarella fraîche, tranché

2 2/3 oz (76g)

basilic frais

1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

vinaigrette balsamique

4 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché

2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (364g)

mozzarella fraîche, tranché

1/3 livres (151g)

basilic frais

2 2/3 c. à soupe, haché (7g)

vinaigrette balsamique

2 2/3 c. à s. (mL)

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

Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal ● 27g protéine ● 12g lipides ● 70g glucides ● 21g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

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

oignon, coupé en dés

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

carottes, épluché et tranché

1 1/2 grand (108g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

bouillon de légumes

3/8 tasse(s) (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

oignon, coupé en dés

1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)

carottes, épluché et tranché

3 grand (216g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1 1/2 boîte(s) (659g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

bouillon de légumes

3/4 tasse(s) (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

145 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

2 c. à café (mL)

Haricots verts surgelés

1 1/3 tasse (161g)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

4 c. à café (mL)

Haricots verts surgelés

2 2/3 tasse (323g)

sel

2 trait (1g)

poivre noir

2 trait (0g)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Riz brun au beurre

417 kcal ● 6g protéine ● 17g lipides ● 58g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
eau
5/6 tasse(s) (200mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
riz brun
6 2/3 c. à s. (79g)
beurre
1 1/4 c. à soupe (18g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)
sel
5/8 c. à café (4g)
riz brun
13 1/3 c. à s. (158g)
beurre
2 1/2 c. à soupe (36g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Cabillaud rôti simple

8 oz - 297 kcal ● 40g protéine ● 15g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

morue, crue
1/2 livres (227g)
huile d'olive
1 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

morue, crue
1 livres (453g)
huile d'olive
2 c. à s. (mL)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
 2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
 3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
 4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôti le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.
-

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade de pâtes César

576 kcal ● 15g protéine ● 29g lipides ● 61g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

vinaigrette César

2 2/3 c. à s. (39g)

parmesan

4 c. à c. (8g)

feuilles de chou frisé (kale)

1/6 botte (28g)

huile d'olive

1/6 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

pâtes sèches non cuites

1/6 lb (76g)

Pour les 2 repas :

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

vinaigrette César

1/3 tasse (78g)

parmesan

2 2/3 c. à s. (17g)

feuilles de chou frisé (kale)

1/3 botte (57g)

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

tomates

16 c. à s. de tomates cerises (149g)

pâtes sèches non cuites

1/3 lb (152g)

1. Faites cuire les pâtes selon le paquet. Égouttez et mettez-les dans un bol et laissez refroidir complètement.
2. Préchauffez le four à 425 F (220 C).
3. Mélangez les tomates avec l'huile d'olive et disposez-les sur une plaque. Faites cuire 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et éclatent. Retirez et laissez refroidir.
4. Déchirez le kale en morceaux et ajoutez-le aux pâtes refroidies.
5. Ajoutez les tomates, le sel et le poivre dans le bol de pâtes et mélangez.
6. Réfrigérez le bol.
7. Servez avec du parmesan et de la vinaigrette.

Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 345 kcal ● 13g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties

6 c. à s. (55g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

3/4 tasse (110g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

Chili aux lentilles

725 kcal ● 31g protéine ● 16g lipides ● 92g glucides ● 23g fibres



Ail, haché finement

1 2/3 gousse(s) (5g)

oignon, haché

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (46g)

tomates entières en conserve, haché

13 1/3 c. à s. (200g)

bouillon de légumes

1 1/4 tasse(s) (mL)

bulgur sec

6 2/3 c. à s. (58g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/4 c. à café (1g)

cumin moulu

3/8 c. à soupe (3g)

poudre de chili

5/6 c. à soupe (7g)

lentilles crues

6 2/3 c. à s. (80g)

huile

5/6 c. à soupe (mL)

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, combinez l'huile, l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles et le boulgour. Ajoutez le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin ainsi que le sel et le poivre selon votre goût. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

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.
-