

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 3100 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 3060 kcal ● 196g protéine (26%) ● 111g lipides (33%) ● 279g glucides (36%) ● 41g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

470 kcal, 21g de protéines, 52g glucides nets, 18g de lipides



### Crackers

12 biscuit(s) salé(s)- 203 kcal



### Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

## Collations

390 kcal, 19g de protéines, 52g glucides nets, 8g de lipides



### Shake protéiné vert

130 kcal



### Orange

1 orange(s)- 85 kcal



### Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Déjeuner

955 kcal, 45g de protéines, 102g glucides nets, 35g de lipides



### Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



### Wrap méditerranéen au chik'n

2 wrap(s)- 813 kcal

## Dîner

975 kcal, 52g de protéines, 71g glucides nets, 48g de lipides



### Tenders de poulet croustillants

11 tender(s)- 628 kcal



### Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal

## Day 2

3060 kcal ● 196g protéine (26%) ● 111g lipides (33%) ● 279g glucides (36%) ● 41g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

470 kcal, 21g de protéines, 52g glucides nets, 18g de lipides



#### Crackers

12 biscuit(s) salé(s)- 203 kcal



#### Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



#### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

### Collations

390 kcal, 19g de protéines, 52g glucides nets, 8g de lipides



#### Shake protéiné vert

130 kcal



#### Orange

1 orange(s)- 85 kcal



#### Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

955 kcal, 45g de protéines, 102g glucides nets, 35g de lipides



#### Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



#### Wrap méditerranéen au chik'n

2 wrap(s)- 813 kcal

### Dîner

975 kcal, 52g de protéines, 71g glucides nets, 48g de lipides



#### Tenders de poulet croustillants

11 tender(s)- 628 kcal



#### Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal

## Day 3

3085 kcal ● 210g protéine (27%) ● 146g lipides (43%) ● 180g glucides (23%) ● 53g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

470 kcal, 21g de protéines, 52g glucides nets, 18g de lipides



#### Crackers

12 biscuit(s) salé(s)- 203 kcal



#### Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



#### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

### Collations

395 kcal, 18g de protéines, 49g glucides nets, 11g de lipides



#### Bol pomme, banane et beurre d'amande

264 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

965 kcal, 42g de protéines, 60g glucides nets, 50g de lipides



#### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s)- 494 kcal



#### Salade tomate et avocat

469 kcal

### Dîner

985 kcal, 69g de protéines, 17g glucides nets, 66g de lipides



#### Salade de thon à l'avocat

436 kcal



#### Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



#### Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 383 kcal

## Day 4

3114 kcal ● 206g protéine (26%) ● 148g lipides (43%) ● 179g glucides (23%) ● 61g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

500 kcal, 17g de protéines, 51g glucides nets, 20g de lipides



Salade œuf & avocat  
266 kcal



Banane  
2 banane(s)- 233 kcal

### Collations

395 kcal, 18g de protéines, 49g glucides nets, 11g de lipides



Bol pomme, banane et beurre d'amande  
264 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

965 kcal, 42g de protéines, 60g glucides nets, 50g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)  
2 boîte(s)- 494 kcal



Salade tomate et avocat  
469 kcal

### Dîner

985 kcal, 69g de protéines, 17g glucides nets, 66g de lipides



Salade de thon à l'avocat  
436 kcal



Fromage en ficelle  
2 bâton(s)- 165 kcal



Cacahuètes rôties  
3/8 tasse(s)- 383 kcal

## Day 5

3097 kcal ● 211g protéine (27%) ● 101g lipides (29%) ● 276g glucides (36%) ● 60g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

500 kcal, 17g de protéines, 51g glucides nets, 20g de lipides



Salade œuf & avocat  
266 kcal



Banane  
2 banane(s)- 233 kcal

### Collations

395 kcal, 18g de protéines, 49g glucides nets, 11g de lipides



Bol pomme, banane et beurre d'amande  
264 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

925 kcal, 60g de protéines, 71g glucides nets, 43g de lipides



Pâtes Alfredo au saumon  
627 kcal



Lait  
2 tasse(s)- 298 kcal

### Dîner

1005 kcal, 55g de protéines, 103g glucides nets, 26g de lipides



Goulash haricots & tofu  
656 kcal



Salade de pois chiches facile  
350 kcal

Petit-déjeuner

520 kcal, 26g de protéines, 44g glucides nets, 25g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre  
1/2 bagel(s)- 196 kcal



Orange  
1 orange(s)- 85 kcal



Œufs brouillés de base  
3 œuf(s)- 238 kcal

Collations

340 kcal, 8g de protéines, 33g glucides nets, 14g de lipides



Raisins  
1/6 tasse(s)- 189 kcal



Cacahuètes rôties  
1/6 tasse(s)- 153 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

925 kcal, 60g de protéines, 71g glucides nets, 43g de lipides



Pâtes Alfredo au saumon  
627 kcal



Lait  
2 tasse(s)- 298 kcal

Dîner

1005 kcal, 55g de protéines, 103g glucides nets, 26g de lipides



Goulash haricots & tofu  
656 kcal



Salade de pois chiches facile  
350 kcal

## Day 7

3076 kcal ● 201g protéine (26%) ● 112g lipides (33%) ● 273g glucides (35%) ● 42g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 26g de protéines, 44g glucides nets, 25g de lipides



**Bagel moyen grillé au beurre**

1/2 bagel(s)- 196 kcal



**Orange**

1 orange(s)- 85 kcal



**Œufs brouillés de base**

3 œuf(s)- 238 kcal

### Collations

340 kcal, 8g de protéines, 33g glucides nets, 14g de lipides



**Raisins**

189 kcal



**Cacahuètes rôties**

1/6 tasse(s)- 153 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

975 kcal, 41g de protéines, 118g glucides nets, 30g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**

2 pot- 261 kcal



**Salade tomate et avocat**

293 kcal



**Soupe de tomate**

2 boîte(s)- 421 kcal

### Dîner

965 kcal, 66g de protéines, 76g glucides nets, 42g de lipides



**Chou kale sauté**

91 kcal



**Tilapia pané poêlé**

10 oz- 501 kcal



**Riz brun au beurre**

375 kcal

## Produits de boulangerie

- ☐ crackers  
36 crackers (126g)
- ☐ tortillas de farine  
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (196g)
- ☐ bagel  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
6 1/4 tasse(s) (1500mL)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- ☐ fromage feta  
8 c. à soupe (75g)
- ☐ fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- ☐ œufs  
10 grand (500g)
- ☐ beurre  
3 c. à soupe (42g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ orange  
5 orange (770g)
- ☐ banane  
6 3/4 moyen (18 à 20 cm) (797g)
- ☐ citron  
1 1/2 petit (87g)
- ☐ avocats  
5 3/4 avocat(s) (1164g)
- ☐ nectarine  
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)
- ☐ jus de citron vert  
3 fl oz (mL)
- ☐ pommes  
2 1/4 moyen (7,5 cm diam.) (410g)
- ☐ raisins  
6 1/2 tasse (598g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine, vanille  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
- ☐ eau  
18 1/2 tasse(s) (4431mL)
- ☐ poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

## Autre

- ☐ tenders chik'n sans viande  
1 3/4 livres (845g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
4 1/3 tasse (130g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
5 conteneur (850g)
- ☐ sauce alfredo  
3/4 tasse (180g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous  
8 c. à soupe (120g)
- ☐ cacahuètes rôties  
56 c. à c. (170g)
- ☐ tofu ferme  
2/3 livres (298g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1 1/2 boîte(s) (659g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1 1/2 boîte (672g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
2 boîte (344g)
- ☐ saumon  
3/4 lb (340g)
- ☐ tilapia, cru  
5/8 lb (280g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
5 g (5g)
- ☐ sel  
1/2 oz (13g)
- ☐ poudre d'ail  
2 c. à café (6g)
- ☐ Thym frais  
3/4 c. à café (1g)
- ☐ paprika  
4 1/2 c. à café (10g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Produits à base de noix et de graines

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais  
4 tasse(s) (120g)
- ☐ ketchup  
5 1/2 c. à soupe (94g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2/3 livres (315g)
- ☐ concombre  
1 tasse, tranches (104g)
- ☐ tomates  
5 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (696g)
- ☐ oignon  
3 moyen (6,5 cm diam.) (331g)
- ☐ Ail  
1 1/2 gousse (5g)
- ☐ persil frais  
4 1/2 brins (5g)

## Collations

- ☐ grande barre de granola  
2 barre (74g)

- ☐ beurre d'amande  
2 1/4 c. à soupe (36g)
- ☐ flocons de noix de coco  
2 1/4 c. à soupe (12g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
4 boîte (~539 g) (2104g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)  
2 boîte (300 g) (596g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
1 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
1 1/4 oz (mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites  
1/4 livres (128g)
  - ☐ farine tout usage  
1/4 tasse(s) (26g)
  - ☐ riz brun  
6 c. à s. (71g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Crackers

12 biscuit(s) salé(s) - 203 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 27g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### crackers

12 crackers (42g)

Pour les 3 repas :

#### crackers

36 crackers (126g)

1. Dégustez.

### Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

#### lait entier

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

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.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade œuf & avocat

266 kcal ● 15g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs, cuits durs et refroidis

2 grand (100g)

#### mélange de jeunes pousses

2/3 tasse (20g)

#### avocats

1/3 avocat(s) (67g)

#### poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

#### œufs, cuits durs et refroidis

4 grand (200g)

#### mélange de jeunes pousses

1 1/3 tasse (40g)

#### avocats

2/3 avocat(s) (134g)

#### poudre d'ail

2/3 c. à café (2g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

### Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Pour les 2 repas :

#### banane

4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

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

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 196 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### beurre

1/2 c. à soupe (7g)

#### bagel

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)

Pour les 2 repas :

#### beurre

1 c. à soupe (14g)

#### bagel

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(105g)

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

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

#### orange

2 orange (308g)

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

### Œufs brouillés de base

3 œuf(s) - 238 kcal ● 19g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

3 grand (150g)

#### huile

3/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### œufs

6 grand (300g)

#### huile

1 1/2 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**nectarine, dénoyauté**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Pour les 2 repas :

**nectarine, dénoyauté**  
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

### Wrap méditerranéen au chik'n

2 wrap(s) - 813 kcal ● 42g protéine ● 34g lipides ● 77g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, haché**  
1/2 tasse, tranches (52g)  
**tomates, haché**  
2 tranche(s), fine/petite (30g)  
**tenders chik'n sans viande**  
5 oz (142g)  
**tortillas de farine**  
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**houmous**  
4 c. à soupe (60g)  
**fromage feta**  
4 c. à soupe (38g)

Pour les 2 repas :

**concombre, haché**  
1 tasse, tranches (104g)  
**tomates, haché**  
4 tranche(s), fine/petite (60g)  
**tenders chik'n sans viande**  
10 oz (284g)  
**tortillas de farine**  
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (196g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**houmous**  
8 c. à soupe (120g)  
**fromage feta**  
8 c. à soupe (75g)

1. Cuisez le chik'n selon les indications du paquet. Étalez du houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le chik'n. Roulez la tortilla et servez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
2 boîte (~539 g) (1052g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
4 boîte (~539 g) (2104g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Salade tomate et avocat

469 kcal ● 6g protéine ● 37g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(123g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**avocats, coupé en dés**  
1 avocat(s) (201g)  
**jus de citron vert**  
2 c. à soupe (mL)  
**oignon**  
2 c. à s., haché (30g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**  
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(246g)  
**poivre noir**  
1 c. à café, moulu (2g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**poudre d'ail**  
1 c. à café (3g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**avocats, coupé en dés**  
2 avocat(s) (402g)  
**jus de citron vert**  
4 c. à soupe (mL)  
**oignon**  
4 c. à s., haché (60g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Pâtes Alfredo au saumon

627 kcal ● 45g protéine ● 27g lipides ● 47g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **pâtes sèches non cuites**

2 1/4 oz (64g)

#### **sauce alfredo**

6 c. à s. (90g)

#### **épinards frais**

1 1/2 tasse(s) (45g)

#### **saumon**

3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

#### **pâtes sèches non cuites**

1/4 livres (128g)

#### **sauce alfredo**

3/4 tasse (180g)

#### **épinards frais**

3 tasse(s) (90g)

#### **saumon**

3/4 lb (340g)

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. Enfournerez 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.

### Lait

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

Pour les 2 repas :

#### **lait entier**

4 tasse(s) (960mL)

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

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 2 pot portions

#### **Coupelle de cottage cheese et fruits** 2 conteneur (340g)

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

### Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



#### **tomates, coupé en dés**

5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (77g)

#### **poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/3 c. à café (2g)

#### **poudre d'ail**

1/3 c. à café (1g)

#### **huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

5/8 avocat(s) (126g)

#### **jus de citron vert**

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

1 1/4 c. à s., haché (19g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Soupe de tomate

2 boîte(s) - 421 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 84g glucides ● 7g fibres



Donne 2 boîte(s) portions

#### **soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)**

2 boîte (300 g) (596g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Shake protéiné vert

130 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange, épluché, tranché et épépiné**

1/2 orange (77g)

**banane, congelé**

1/4 moyen (18 à 20 cm) (30g)

**poudre de protéine, vanille**

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

**épinards frais**

1/2 tasse(s) (15g)

**eau**

1/8 tasse(s) (30mL)

Pour les 2 repas :

**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)

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.

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange**

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**

2 orange (308g)

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

### Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**grande barre de granola**

1 barre (37g)

Pour les 2 repas :

**grande barre de granola**

2 barre (74g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Bol pomme, banane et beurre d'amande

264 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 36g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pommes, haché**  
3/4 moyen (7,5 cm diam.) (137g)  
**banane, tranché**  
3/4 moyen (18 à 20 cm) (89g)  
**beurre d'amande**  
3/4 c. à soupe (12g)  
**flocons de noix de coco**  
3/4 c. à soupe (4g)

Pour les 3 repas :

**pommes, haché**  
2 1/4 moyen (7,5 cm diam.) (410g)  
**banane, tranché**  
2 1/4 moyen (18 à 20 cm) (266g)  
**beurre d'amande**  
2 1/4 c. à soupe (36g)  
**flocons de noix de coco**  
2 1/4 c. à soupe (12g)

1. Mettez des morceaux de banane et de pomme dans un bol. Mélangez.
2. Garnissez de copeaux de noix de coco et arrosez de beurre d'amande.

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

Pour les 3 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
3 conteneur (510g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Raisins

189 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 30g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**  
3 1/4 tasse (299g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
6 1/2 tasse (598g)

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

### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
1/3 tasse (49g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tenders de poulet croustillants

11 tender(s) - 628 kcal ● 45g protéine ● 25g lipides ● 57g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**ketchup**  
2 3/4 c. à soupe (47g)  
**tenders chik'n sans viande**  
11 morceaux (281g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**  
5 1/2 c. à soupe (94g)  
**tenders chik'n sans viande**  
22 morceaux (561g)

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

## Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal ● 7g protéine ● 23g lipides ● 14g glucides ● 14g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **citron, pressé**

3/4 petit (44g)

### **avocats, haché**

3/4 avocat(s) (151g)

### **feuilles de chou frisé (kale), haché**

3/4 botte (128g)

Pour les 2 repas :

### **citron, pressé**

1 1/2 petit (87g)

### **avocats, haché**

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

### **feuilles de chou frisé (kale), haché**

1 1/2 botte (255g)

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

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

## Salade de thon à l'avocat

436 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **oignon, haché finement**

1/4 petit (18g)

### **tomates**

4 c. à s., haché (45g)

### **thon en conserve**

1 boîte (172g)

### **mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

### **poivre noir**

1 trait (0g)

### **sel**

1 trait (0g)

### **jus de citron vert**

1 c. à café (mL)

### **avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

### **oignon, haché finement**

1/2 petit (35g)

### **tomates**

1/2 tasse, haché (90g)

### **thon en conserve**

2 boîte (344g)

### **mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

### **poivre noir**

2 trait (0g)

### **sel**

2 trait (1g)

### **jus de citron vert**

2 c. à café (mL)

### **avocats**

1 avocat(s) (201g)

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

## Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
4 bâtonnet (112g)

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

## Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 383 kcal ● 15g protéine ● 31g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
6 2/3 c. à s. (61g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
13 1/3 c. à s. (122g)

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

---

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Goulash haricots & tofu

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**

2/3 livres (298g)

**Ail, haché**

1 1/2 gousse (5g)

**Thym frais**

3/4 c. à café (1g)

**paprika**

4 1/2 c. à café (10g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**oignon, coupé en dés**

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

**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**

1 1/2 boîte(s) (659g)

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.

### Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**

2 1/4 brins (2g)

**tomates, coupé en deux**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

**oignon, coupé en fines tranches**

3/8 petit (26g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

3/4 boîte (336g)

**vinaigre de cidre de pomme**

3/4 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**persil frais, haché**

4 1/2 brins (5g)

**tomates, coupé en deux**

1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)

**oignon, coupé en fines tranches**

3/4 petit (53g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1 1/2 boîte (672g)

**vinaigre de cidre de pomme**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Chou kale sauté

91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



#### huile

1 1/2 c. à café (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

### Tilapia pané poêlé

10 oz - 501 kcal ● 59g protéine ● 20g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

#### beurre, fondu

5/6 c. à soupe (12g)

#### farine tout usage

1/4 tasse(s) (26g)

#### huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

#### sel

3/8 c. à café (3g)

#### tilapia, cru

5/8 lb (280g)

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.

### Riz brun au beurre

375 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 52g glucides ● 3g fibres



**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**riz brun**  
6 c. à s. (71g)  
**beurre**  
1 c. à soupe (16g)

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.

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)  
**poudre de protéine**  
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(78g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
17 1/2 tasse(s) (4191mL)  
**poudre de protéine**  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(543g)

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