

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 3 200 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 3150 kcal ● 228g protéine (29%) ● 143g lipides (41%) ● 174g glucides (22%) ● 65g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

430 kcal, 27g de protéines, 44g glucides nets, 9g de lipides



[Framboises](#)

1 2/3 tasse(s)- 120 kcal



[Yaourt grec allégé](#)

2 pot(s)- 310 kcal

## Collations

415 kcal, 16g de protéines, 23g glucides nets, 27g de lipides



[Graines de tournesol](#)

90 kcal



[Barre de granola haute en protéines](#)

1 barre(s)- 204 kcal



[Pop-corn](#)

3 tasses- 121 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

1015 kcal, 58g de protéines, 32g glucides nets, 62g de lipides



[Crack slaw au tempeh](#)

633 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

3/8 tasse(s)- 383 kcal

## Dîner

1015 kcal, 67g de protéines, 73g glucides nets, 44g de lipides



[Saucisse vegan et légumes sur plaque](#)

959 kcal



[Riz brun](#)

1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal

## Day 2

3168 kcal ● 216g protéine (27%) ● 147g lipides (42%) ● 175g glucides (22%) ● 70g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

430 kcal, 27g de protéines, 44g glucides nets, 9g de lipides



Framboises

1 2/3 tasse(s)- 120 kcal



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

### Collations

415 kcal, 16g de protéines, 23g glucides nets, 27g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Pop-corn

3 tasses- 121 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

1015 kcal, 58g de protéines, 32g glucides nets, 62g de lipides



Crack slaw au tempeh

633 kcal



Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 383 kcal

### Dîner

1035 kcal, 54g de protéines, 74g glucides nets, 48g de lipides



Riz brun au beurre

375 kcal



Frites de carotte

69 kcal



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal

## Day 3

3163 kcal ● 204g protéine (26%) ● 150g lipides (43%) ● 198g glucides (25%) ● 52g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

460 kcal, 42g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides



**Yaourt grec boosté**

1 pot(s)- 206 kcal



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Yaourt grec protéiné**

1 pot- 139 kcal

### Collations

415 kcal, 16g de protéines, 23g glucides nets, 27g de lipides



**Graines de tournesol**

90 kcal



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal



**Pop-corn**

3 tasses- 121 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

980 kcal, 32g de protéines, 70g glucides nets, 56g de lipides



**Chaudrée de palourdes**

2 1/2 boîte(s)- 910 kcal



**Framboises**

1 tasse(s)- 72 kcal

### Dîner

1035 kcal, 54g de protéines, 74g glucides nets, 48g de lipides



**Riz brun au beurre**

375 kcal



**Frites de carotte**

69 kcal



**Tempeh nature**

8 oz- 590 kcal

## Day 4

3160 kcal ● 201g protéine (25%) ● 125g lipides (36%) ● 256g glucides (32%) ● 52g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

460 kcal, 42g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides



**Yaourt grec boosté**  
1 pot(s)- 206 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal

### Collations

395 kcal, 18g de protéines, 39g glucides nets, 16g de lipides



**Chips de patate douce**  
15 chips- 116 kcal



**Parfait yaourt quinoa & chia**  
282 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

1040 kcal, 26g de protéines, 106g glucides nets, 47g de lipides



**Riz blanc**  
3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal



**Salade tomate et avocat**  
469 kcal



**Raviolis au fromage**  
408 kcal

### Dîner

990 kcal, 55g de protéines, 81g glucides nets, 43g de lipides



**Chips de tortilla**  
211 kcal



**Taco de poisson**  
2 tortilla(s)- 778 kcal

## Day 5

3156 kcal ● 207g protéine (26%) ● 136g lipides (39%) ● 215g glucides (27%) ● 62g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 31g de protéines, 15g glucides nets, 37g de lipides



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



**Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin**  
304 kcal

### Collations

395 kcal, 18g de protéines, 39g glucides nets, 16g de lipides



**Chips de patate douce**  
15 chips- 116 kcal



**Parfait yaourt quinoa & chia**  
282 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, 43g de protéines, 78g glucides nets, 39g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
307 kcal



**Goulash haricots & tofu**  
656 kcal

### Dîner

990 kcal, 55g de protéines, 81g glucides nets, 43g de lipides



**Chips de tortilla**  
211 kcal



**Taco de poisson**  
2 tortilla(s)- 778 kcal

## Day 6

3241 kcal ● 251g protéine (31%) ● 145g lipides (40%) ● 177g glucides (22%) ● 56g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 31g de protéines, 15g glucides nets, 37g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

304 kcal

### Collations

330 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 14g de lipides



Chocolat noir & framboises

206 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 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

985 kcal, 56g de protéines, 106g glucides nets, 28g de lipides



Raisins

131 kcal



Wrap végétal simple

2 wrap(s)- 853 kcal

### Dîner

1120 kcal, 87g de protéines, 27g glucides nets, 65g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

4 demi poivron(s)- 911 kcal



Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal

## Day 7

3241 kcal ● 251g protéine (31%) ● 145g lipides (40%) ● 177g glucides (22%) ● 56g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 31g de protéines, 15g glucides nets, 37g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

304 kcal

### Collations

330 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 14g de lipides



Chocolat noir & framboises

206 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 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

985 kcal, 56g de protéines, 106g glucides nets, 28g de lipides



Raisins

131 kcal



Wrap végétal simple

2 wrap(s)- 853 kcal

### Dîner

1120 kcal, 87g de protéines, 27g glucides nets, 65g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

4 demi poivron(s)- 911 kcal



Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises  
1 1/2 livres (656g)
- ☐ avocats  
4 2/3 avocat(s) (938g)
- ☐ limes  
1 fruit (5 cm diam.) (67g)
- ☐ jus de citron vert  
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ citron  
2/3 petit (39g)
- ☐ raisins  
4 1/2 tasse (414g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
8 pot(s) (150 g chacun) (1200g)
- ☐ beurre  
2 1/4 c. à soupe (32g)
- ☐ œufs  
9 grand (450g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 tasse (226g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ pommes de terre  
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)
- ☐ brocoli  
2 tasse, haché (182g)
- ☐ carottes  
4 3/4 moyen (292g)
- ☐ Ail  
3 3/4 gousse (11g)
- ☐ chou  
1/2 tasse, râpé (35g)
- ☐ tomates  
5 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (648g)
- ☐ oignon  
1 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (183g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2/3 livres (293g)
- ☐ poivron  
4 grand (656g)

## Autre

- ☐ saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
3 g (3g)
- ☐ sel  
1/3 oz (9g)
- ☐ romarin séché  
1 1/2 c. à café (2g)
- ☐ assaisonnement cajun  
8 c. à café (18g)
- ☐ poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ vinaigre balsamique  
4 1/2 c. à café (mL)
- ☐ Thym frais  
3/8 c. à café (0g)
- ☐ paprika  
2 1/4 c. à café (5g)

## Boissons

- ☐ eau  
1 1/4 gallon (4915mL)
- ☐ poudre de protéine  
1 1/4 lb (554g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
2 3/4 oz (79g)
- ☐ graines de chia  
4 c. à café (19g)
- ☐ noix de cajou rôties  
1/2 tasse (69g)

## Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines  
3 barre (120g)
- ☐ chips de tortilla  
3 oz (85g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
1 3/4 livres (794g)
- ☐ cacahuètes rôties  
2 tasse (268g)
- ☐ tofu ferme  
1/3 livres (149g)

- ☐ mélange d'épices italien  
1 c. à café (4g)
- ☐ Pop-corn, micro-ondable, salé  
9 tasse soufflée (99g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
6 tasse (540g)
- ☐ gruë de cacao  
2 c. à thé (7g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ chips de patate douce  
30 chips (43g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 tasse (60g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
28 tranches (291g)

## Graisses et huiles

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

## Céréales et pâtes

- ☐ riz brun  
13 1/4 c. à s. (158g)
- ☐ riz blanc à grain long  
4 c. à s. (46g)
- ☐ quinoa, cru  
4 c. à soupe (43g)

- ☐ haricots blancs (en conserve)  
3/4 boîte(s) (329g)
- ☐ houmous  
8 c. à soupe (120g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante  
3 c. à café (mL)
- ☐ chowder de palourdes en conserve  
2 1/2 boîte (525 g) (1298g)
- ☐ sauce pour pâtes  
1/4 pot (680 g) (168g)

## Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine  
10 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (484g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue  
4 filet(s) 113 g (453g)
- ☐ thon en conserve  
4 boîte (688g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ raviolis au fromage surgelés  
6 oz (170g)

## Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %  
6 carré(s) (60g)
  - ☐ miel  
4 c. à café (28g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Framboises

1 2/3 tasse(s) - 120 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### framboises

1 2/3 tasse (205g)

Pour les 2 repas :

#### framboises

3 1/3 tasse (410g)

1. Rincez les framboises et servez.

### 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.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Yaourt grec boosté

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### grué de cacao

1 c. à thé (3g)

#### framboises

8 framboises (15g)

#### poudre de protéine

1 c. à soupe (6g)

#### yaourt grec aromatisé allégé

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

Pour les 2 repas :

#### grué de cacao

2 c. à thé (7g)

#### framboises

16 framboises (30g)

#### poudre de protéine

2 c. à soupe (12g)

#### yaourt grec aromatisé allégé

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

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

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

#### cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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

### 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.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 3 repas :

**cacahuètes rôties**  
3/4 tasse (110g)

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

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

304 kcal ● 22g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/2 tasse, haché (60g)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**tomates**  
3/4 tasse, haché (135g)  
**romarin séché**  
3/8 c. à café (0g)  
**vinaigre balsamique**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**eau**  
4 1/2 c. à soupe (68mL)  
**huile**  
3/4 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
4 1/2 tasse, haché (180g)  
**œufs**  
9 grand (450g)  
**tomates**  
2 1/4 tasse, haché (405g)  
**romarin séché**  
1 c. à café (1g)  
**vinaigre balsamique**  
4 1/2 c. à café (mL)  
**eau**  
13 1/2 c. à soupe (205mL)  
**huile**  
2 1/4 c. à café (mL)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Crack slaw au tempeh

633 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 24g glucides ● 20g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tempeh, coupé en dés**

6 oz (170g)

#### **Ail, haché**

1 1/2 gousse (5g)

#### **huile**

3 c. à café (mL)

#### **graines de tournesol**

#### **décortiquées**

1 1/2 c. à soupe (18g)

#### **sauce piquante**

1 1/2 c. à café (mL)

#### **mélange pour coleslaw**

3 tasse (270g)

Pour les 2 repas :

#### **tempeh, coupé en dés**

3/4 livres (340g)

#### **Ail, haché**

3 gousse (9g)

#### **huile**

6 c. à café (mL)

#### **graines de tournesol**

#### **décortiquées**

3 c. à soupe (36g)

#### **sauce piquante**

3 c. à café (mL)

#### **mélange pour coleslaw**

6 tasse (540g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

### 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.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

---

### Chaudrée de palourdes

2 1/2 boîte(s) - 910 kcal ● 30g protéine ● 55g lipides ● 63g glucides ● 11g fibres



Donne 2 1/2 boîte(s) portions

#### **chowder de palourdes en conserve**

2 1/2 boîte (525 g) (1298g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

---

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

#### **framboises**

1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.
-

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres

Donne 3/4 tasse de riz cuit portions

#### **riz blanc à grain long**

4 c. à s. (46g)

#### **eau**

1/2 tasse(s) (120mL)



1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

### Salade tomate et avocat

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



#### **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)

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.

### Raviolis au fromage

408 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 56g glucides ● 6g fibres





**raviolis au fromage surgelés**  
6 oz (170g)  
**sauce pour pâtes**  
1/4 pot (680 g) (168g)

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

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Salade simple de chou kale et avocat

307 kcal ● 6g protéine ● 20g lipides ● 13g glucides ● 12g fibres



**citron, pressé**  
2/3 petit (39g)  
**avocats, haché**  
2/3 avocat(s) (134g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
2/3 botte (113g)

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.

### Goulash haricots & tofu

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



**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/3 livres (149g)  
**Ail, haché**  
3/4 gousse (2g)  
**Thym frais**  
3/8 c. à café (0g)  
**paprika**  
2 1/4 c. à café (5g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**oignon, coupé en dés**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
3/4 boîte(s) (329g)

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

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Raisins

131 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**  
2 1/4 tasse (207g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
4 1/2 tasse (414g)

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

### Wrap végétal simple

2 wrap(s) - 853 kcal ● 54g protéine ● 27g lipides ● 85g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**houmous**  
4 c. à soupe (60g)  
**tomates**  
4 tranche(s), fine/petite (60g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**tortillas de farine**  
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)  
**Tranches de charcuterie d'origine végétale**  
14 tranches (146g)

Pour les 2 repas :

**houmous**  
8 c. à soupe (120g)  
**tomates**  
8 tranche(s), fine/petite (120g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**tortillas de farine**  
4 tortilla (env. 25 cm diam.) (288g)  
**Tranches de charcuterie d'origine végétale**  
28 tranches (291g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

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

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

### 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 3 repas :

**barre de granola riche en  
protéines**  
3 barre (120g)

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

### Pop-corn

3 tasses - 121 kcal ● 1g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pop-corn, micro-ondable, salé**  
3 tasse soufflée (33g)

Pour les 3 repas :

**Pop-corn, micro-ondable, salé**  
9 tasse soufflée (99g)

1. Suivez les instructions du paquet.



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Chips de patate douce

15 chips - 116 kcal ● 1g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chips de patate douce**  
15 chips (21g)

Pour les 2 repas :

**chips de patate douce**  
30 chips (43g)

1. Servez les chips dans un bol et dégustez.

### Parfait yaourt quinoa & chia

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**quinoa, cru**  
2 c. à soupe (21g)  
**graines de chia**  
2 c. à café (9g)  
**yaourt grec aromatisé allégé**  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

**quinoa, cru**  
4 c. à soupe (43g)  
**graines de chia**  
4 c. à café (19g)  
**yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chocolat noir & framboises

206 kcal ● 3g protéine ● 13g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chocolat noir 70–85 %**  
3 carré(s) (30g)  
**framboises**  
6 c. à s. (46g)

Pour les 2 repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
6 carré(s) (60g)  
**framboises**  
3/4 tasse (92g)

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

Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**miel**  
2 c. à café (14g)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1/2 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

**miel**  
4 c. à café (28g)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1 tasse (226g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

959 kcal ● 65g protéine ● 43g lipides ● 62g glucides ● 16g fibres



#### **pommes de terre, coupé en quartiers**

2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

#### **saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

2 saucisse (200g)

#### **mélange d'épices italien**

1 c. à café (4g)

#### **huile**

4 c. à café (mL)

#### **brocoli, haché**

2 tasse, haché (182g)

#### **carottes, tranché**

2 moyen (122g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

### Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Donne 1/4 tasse de riz brun cuit portions

#### **riz brun**

4 c. à c. (16g)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **eau**

1/6 tasse(s) (40mL)

#### **sel**

1/8 c. à café (0g)

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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Riz brun au beurre

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### 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)

Pour les 2 repas :

#### poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### eau

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

#### sel

1/2 c. à café (3g)

#### riz brun

3/4 tasse (143g)

#### beurre

2 1/4 c. à soupe (32g)

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.

### Frites de carotte

69 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### romarin séché

1/4 c. à café (0g)

#### huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

#### carottes, épluché

1/6 lb (85g)

Pour les 2 repas :

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### romarin séché

1/2 c. à café (1g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### carottes, épluché

3/8 lb (170g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en longues et fines lamelles.
3. Dans un grand bol, mélangez les carottes avec tous les autres ingrédients. Mélangez pour enrober.
4. Étalez uniformément sur la plaque et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
5. Servez.

### Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
4 c. à café (mL)  
**tempeh**  
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
8 c. à café (mL)  
**tempeh**  
1 livres (454g)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Chips de tortilla

211 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 27g glucides ● 2g fibres

Pour les 2 repas :

**chips de tortilla**  
3 oz (85g)



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chips de tortilla**  
1 1/2 oz (43g)

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

Taco de poisson

2 tortilla(s) - 778 kcal ● 52g protéine ● 34g lipides ● 54g glucides ● 13g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, réduit en purée**

1/2 avocat(s) (101g)

**tortillas de farine**

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(98g)

**chou**

4 c. à s., râpé (18g)

**assaisonnement cajun**

4 c. à café (9g)

**limes**

1/2 fruit (5 cm diam.) (34g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**morue, crue**

2 filet(s) 113 g (227g)

Pour les 2 repas :

**avocats, réduit en purée**

1 avocat(s) (201g)

**tortillas de farine**

4 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(196g)

**chou**

1/2 tasse, râpé (35g)

**assaisonnement cajun**

8 c. à café (18g)

**limes**

1 fruit (5 cm diam.) (67g)

**huile**

4 c. à café (mL)

**morue, crue**

4 filet(s) 113 g (453g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
  2. Vaporisez une plaque de cuisson avec un spray antiadhésif.
  3. Enduisez le poisson d'huile sur toutes les faces et saupoudrez généreusement d'assaisonnement cajun.
  4. Déposez sur la plaque et enfournez 12 à 15 minutes.
  5. Pendant ce temps, écrasez un avocat et ajoutez un peu de jus de citron vert et du sel/poivre selon votre goût.
  6. Réchauffez une tortilla dans une poêle ou au micro-ondes.
  7. Quand le poisson est cuit, placez-le dans la tortilla et garnissez d'avocat, de chou et d'un quartier de citron vert.
  8. Servez.
  9. Pour les restes : conservez le poisson supplémentaire dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Réchauffez et assemblez le taco.
-

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

4 demi poivron(s) - 911 kcal ● 82g protéine ● 49g lipides ● 17g glucides ● 20g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **thon en conserve, égoutté**

2 boîte (344g)

#### **oignon**

1/2 petit (35g)

#### **poivron**

2 grand (328g)

#### **poivre noir**

2 trait (0g)

#### **sel**

2 trait (1g)

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

2 c. à café (mL)

#### **avocats**

1 avocat(s) (201g)

Pour les 2 repas :

#### **thon en conserve, égoutté**

4 boîte (688g)

#### **oignon**

1 petit (70g)

#### **poivron**

4 grand (656g)

#### **poivre noir**

4 trait (0g)

#### **sel**

4 trait (2g)

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

4 c. à café (mL)

#### **avocats**

2 avocat(s) (402g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **noix de cajou rôties**

4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

#### **noix de cajou rôties**

1/2 tasse (69g)

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

# 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.