

Meal Plan - Plan alimentaire piscétarien de 3300 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

3154 kcal ● 270g protéine (34%) ● 83g lipides (24%) ● 257g glucides (33%) ● 74g fibres (9%)

Petit-déjeuner

440 kcal, 34g de protéines, 10g glucides nets, 29g de lipides



[Omelette aux légumes en bocal](#)
1 bocal(x)- 155 kcal



[Œufs brouillés de base](#)
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal



[Lait](#)
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Collations

350 kcal, 22g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



[Bâtonnets de carotte](#)
4 carotte(s)- 108 kcal



[Amandes rôties](#)
1/8 tasse(s)- 111 kcal



[Shake protéiné \(lait\)](#)
129 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, 57g de protéines, 139g glucides nets, 7g de lipides



[Pâtes de lentilles](#)
842 kcal



[Jus de fruits](#)
1 1/2 tasse(s)- 172 kcal

Dîner

1080 kcal, 97g de protéines, 81g glucides nets, 32g de lipides



[Haricots lima au beurre](#)
220 kcal



[Lentilles](#)
405 kcal



[Tilapia au grill](#)
10 2/3 oz- 453 kcal

Day 2

3182 kcal ● 209g protéine (26%) ● 129g lipides (36%) ● 241g glucides (30%) ● 56g fibres (7%)

Petit-déjeuner

440 kcal, 34g de protéines, 10g glucides nets, 29g de lipides



[Omelette aux légumes en bocal](#)
1 bocal(x)- 155 kcal



[Œufs brouillés de base](#)
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal



[Lait](#)
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Collations

350 kcal, 22g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



[Bâtonnets de carotte](#)
4 carotte(s)- 108 kcal



[Amandes rôties](#)
1/8 tasse(s)- 111 kcal



[Shake protéiné \(lait\)](#)
129 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

1055 kcal, 36g de protéines, 64g glucides nets, 65g de lipides



[Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive](#)
108 kcal



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



[Amandes rôties](#)
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Dîner

1065 kcal, 56g de protéines, 140g glucides nets, 20g de lipides



[Ailes de chou-fleur barbecue](#)
803 kcal



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

Day 3

3276 kcal ● 227g protéine (28%) ● 78g lipides (21%) ● 352g glucides (43%) ● 64g fibres (8%)


Petit-déjeuner

480 kcal, 34g de protéines, 68g glucides nets, 6g de lipides



Jus de fruits

1 1/4 tasse(s)- 143 kcal




Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille

337 kcal


Collations

370 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 25g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal




Chips de chou kale

206 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

1090 kcal, 59g de protéines, 127g glucides nets, 26g de lipides



Dal vert

741 kcal




Lentilles

347 kcal

Dîner

1065 kcal, 56g de protéines, 140g glucides nets, 20g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal



Lait

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal

Day 4

3298 kcal ● 239g protéine (29%) ● 178g lipides (49%) ● 149g glucides (18%) ● 34g fibres (4%)


Petit-déjeuner

480 kcal, 34g de protéines, 68g glucides nets, 6g de lipides



Jus de fruits

1 1/4 tasse(s)- 143 kcal



Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille

337 kcal


Collations

370 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 25g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal




Chips de chou kale

206 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

1090 kcal, 47g de protéines, 43g glucides nets, 76g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs

1 1/2 sandwich(s)- 813 kcal




Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal


Dîner

1085 kcal, 80g de protéines, 22g glucides nets, 71g de lipides



Tilapia avec gremolata aux amandes

2 filet(s) de tilapia- 931 kcal



Pois mange-tout

82 kcal



Salade de tomates et concombre

71 kcal

Day 5

3275 kcal ● 212g protéine (26%) ● 180g lipides (49%) ● 149g glucides (18%) ● 54g fibres (7%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges à préparer la veille (avec lait)
368 kcal



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Collations

370 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 25g de lipides



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal



Chips de chou kale
206 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

1090 kcal, 47g de protéines, 43g glucides nets, 76g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs
1 1/2 sandwich(s)- 813 kcal



Amandes rôties
1/3 tasse(s)- 277 kcal

Dîner

1060 kcal, 46g de protéines, 50g glucides nets, 63g de lipides



Salade tomate et avocat
293 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
8 moitié(s) de courgette- 768 kcal

Day 6

3262 kcal ● 245g protéine (30%) ● 173g lipides (48%) ● 142g glucides (17%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges à préparer la veille (avec lait)
368 kcal



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Collations

390 kcal, 11g de protéines, 53g glucides nets, 14g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre
1 bagel(s)- 391 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

1025 kcal, 45g de protéines, 20g glucides nets, 82g de lipides



Tofu buffalo
886 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
2 tasse(s)- 140 kcal

Dîner

1095 kcal, 88g de protéines, 26g glucides nets, 61g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat
4 demi poivron(s)- 911 kcal



Salade grecque concombre & feta
182 kcal

Day 7

3262 kcal ● 245g protéine (30%) ● 173g lipides (48%) ● 142g glucides (17%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges à préparer la veille (avec lait)
368 kcal



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Collations

390 kcal, 11g de protéines, 53g glucides nets, 14g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre
1 bagel(s)- 391 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

1025 kcal, 45g de protéines, 20g glucides nets, 82g de lipides



Tofu buffalo
886 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
2 tasse(s)- 140 kcal

Dîner

1095 kcal, 88g de protéines, 26g glucides nets, 61g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat
4 demi poivron(s)- 911 kcal



Salade grecque concombre & feta
182 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (176g)
- ☐ poivron
4 1/2 grand (730g)
- ☐ haricots lima, surgelés
3/4 paquet (284 g) (213g)
- ☐ carottes
8 moyen (488g)
- ☐ chou-fleur
6 tête petite (10 cm diam.) (1590g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
3 botte (510g)
- ☐ gingembre frais
2/3 c. à soupe (4g)
- ☐ Ail
3 1/3 gousse(s) (10g)
- ☐ coriandre fraîche
2/3 botte (21g)
- ☐ épinards frais
2/3 tasse(s) (20g)
- ☐ persil frais
4 c. à s., haché (15g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)
- ☐ tomates
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (138g)
- ☐ concombre
1 3/4 concombre (21 cm) (527g)
- ☐ oignon rouge
1/4 petit (18g)
- ☐ courgette
4 grand (1292g)
- ☐ Brocoli surgelé
4 tasse (364g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
19 1/2 moyen (863g)
- ☐ lait entier
10 1/2 tasse(s) (2520mL)
- ☐ beurre
1/3 bâtonnet (37g)
- ☐ fromage en ficelle
6 bâtonnet (168g)
- ☐ fromage de chèvre
4 oz (113g)
- ☐ fromage feta
6 c. à s., émietté (56g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1/3 livres (mL)
- ☐ vinaigrette
1 c. à s. (mL)
- ☐ mayonnaise
6 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
10 c. à soupe (mL)

Boissons

- ☐ eau
22 tasse(s) (5228mL)
- ☐ poudre de protéine
20 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (636g)
- ☐ café, infusé
6 c. à soupe (89g)
- ☐ poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1 tasse (208g)
- ☐ lentilles rouges, crues
2/3 tasse (128g)
- ☐ tofu ferme
35 oz (992g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
1 1/2 lb (639g)
- ☐ thon en conserve
4 boîte (688g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
1 2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de fruit
32 fl oz (mL)
- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (528g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/4 fl oz (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
6 oz (174g)
- ☐ lait de coco en conserve
1/2 tasse (mL)

Autre

- ☐ Pâtes de lentilles
6 2/3 oz (189g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 1/2 tasse (90g)
- ☐ baies mélangées surgelées
1 1/2 tasse (204g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
5/6 pot (680 g) (540g)
- ☐ chowder de palourdes en conserve
2 boîte (525 g) (1038g)
- ☐ sauce barbecue
1 1/2 tasse (429g)
- ☐ bouillon de légumes
1 2/3 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
13 1/4 c. à s. (mL)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
3 g (3g)
 - ☐ sel
1 1/2 oz (39g)
 - ☐ curry en poudre
1 1/3 c. à café (3g)
 - ☐ curcuma moulu
2/3 c. à café (2g)
 - ☐ paprika
2 1/2 g (3g)
 - ☐ poudre d'oignon
1/2 c. à café (1g)
 - ☐ poudre d'ail
5/6 c. à café (3g)
 - ☐ moutarde jaune
3/4 c. à café ou 1 sachet (4g)
 - ☐ aneth frais
1 1/2 c. à soupe, haché (2g)
 - ☐ vinaigre de vin rouge
3 c. à soupe (mL)
-

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
5 3/4 oz (162g)

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
4 c. à café (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 tranche (192g)
- ☐ bagel
2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (210g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

oignon, coupé en dés

1/4 petit (18g)

poivron, haché

1/2 petit (37g)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

oignon, coupé en dés

1/2 petit (35g)

poivron, haché

1 petit (74g)

œufs

4 grand (200g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s) - 212 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

œufs

2 2/3 grand (133g)

huile

2/3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs

5 1/3 grand (267g)

huile

1 1/3 c. à café (mL)

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

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.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Jus de fruits

1 1/4 tasse(s) - 143 kcal 2g protéine 1g lipides 32g glucides 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

jus de fruit
10 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
20 fl oz (mL)

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

Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille

337 kcal 32g protéine 5g lipides 36g glucides 5g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

café, infusé
6 c. à soupe (89g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1 tasse (81g)
poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
sirop d'érable
4 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.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges à préparer la veille (avec lait)

368 kcal 35g protéine 8g lipides 31g glucides 8g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/3 tasse(s) (27g)
baies mélangées surgelées
1/2 tasse (68g)

Pour les 3 repas :

lait entier
2 1/4 tasse(s) (540mL)
poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1 tasse(s) (81g)
baies mélangées surgelées
1 1/2 tasse (204g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans un contenant hermétique.
2. Laissez reposer au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 4 heures. Servez.

Lait

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

Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 3 repas :



lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)

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

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Pâtes de lentilles

842 kcal ● 54g protéine ● 7g lipides ● 102g glucides ● 40g fibres



Pâtes de lentilles
6 2/3 oz (189g)
sauce pour pâtes
3/8 pot (680 g) (280g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

Jus de fruits

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

Donne 1 1/2 tasse(s) portions



jus de fruit
12 fl oz (mL)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
haricots lima, surgelés
1/4 paquet (284 g) (71g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

Chaudrée de palourdes

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



Donne 2 boîte(s) portions

chowder de palourdes en conserve
2 boîte (525 g) (1038g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Dal vert

741 kcal ● 35g protéine ● 25g lipides ● 76g glucides ● 17g fibres



gingembre frais, haché

2/3 c. à soupe (4g)

Ail, haché

1 1/3 gousse(s) (4g)

coriandre fraîche

2/3 botte (21g)

curry en poudre

1 1/3 c. à café (3g)

curcuma moulu

2/3 c. à café (2g)

bouillon de légumes

1 2/3 tasse(s) (mL)

épinards frais

2/3 tasse(s) (20g)

lait de coco en conserve

1/2 tasse (mL)

lentilles rouges, crues

2/3 tasse (128g)

1. Portez le bouillon de légumes à ébullition dans une casserole. Ajoutez les lentilles, l'ail, le gingembre, le curcuma et la poudre de curry. Laissez mijoter à découvert pendant 15 minutes.
2. Pendant ce temps, mixez la coriandre et le lait de coco au blender jusqu'à obtenir une préparation lisse.
3. Incorporez le mélange à la coriandre et le spinaciau (épinards) dans les lentilles cuites. Mélangez bien et assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre. Si le mélange est trop épais, ajoutez un filet d'eau. Faites cuire à feu doux 2-3 minutes jusqu'à ce que les épinards soient flétris et que tout soit bien chaud. Bon appétit !

Lentilles

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



sel

1/8 c. à café (1g)

eau

2 tasse(s) (479mL)

lentilles crues, rincé

1/2 tasse (96g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 4 et jour 5

Sandwich à la salade d'œufs

1 1/2 sandwich(s) - 813 kcal 38g protéine 53g lipides 39g glucides 7g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

- moutarde jaune
- 3/8 c. à café ou 1 sachet (2g)
- paprika
- 1 1/2 trait (1g)
- pain
- 3 tranche (96g)
- poivre noir
- 1 1/2 trait (0g)
- sel
- 1 1/2 trait (1g)
- oignon, haché
- 3/8 petit (26g)
- mayonnaise
- 3 c. à soupe (mL)
- œufs
- 4 1/2 moyen (198g)

Pour les 2 repas :

- moutarde jaune
- 3/4 c. à café ou 1 sachet (4g)
- paprika
- 3 trait (2g)
- pain
- 6 tranche (192g)
- poivre noir
- 3 trait (0g)
- sel
- 3 trait (1g)
- oignon, haché
- 3/4 petit (53g)
- mayonnaise
- 6 c. à soupe (mL)
- œufs
- 9 moyen (396g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal 10g protéine 22g lipides 4g glucides 6g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

- amandes
- 5 c. à s., entière (45g)

Pour les 2 repas :

- amandes
- 10 c. à s., entière (89g)

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

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Tofu buffalo

886 kcal 40g protéine 73g lipides 16g glucides 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

tofu ferme, séché et coupé en cubes
17 1/2 oz (496g)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
vinaigrette ranch
5 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
6 1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, séché et coupé en cubes
35 oz (992g)
huile
2 1/2 c. à soupe (mL)
vinaigrette ranch
10 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
13 c. à s. (mL)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal 5g protéine 9g lipides 4g glucides 5g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

huile d'olive
2 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
4 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
4 tasse (364g)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
2 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.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

carottes
8 moyen (488g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Amandes rôties

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



Translation missing: fr.for_single_meal

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

poudre de protéine

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

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

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

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

fromage en ficelle

6 bâtonnet (168g)

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

Chips de chou kale

206 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1 botte (170g)
sel
1 c. à café (6g)

Pour les 3 repas :

huile d'olive
3 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
3 botte (510g)
sel
3 c. à café (18g)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s) - 391 kcal ● 11g protéine ● 14g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

beurre
1 c. à soupe (14g)
bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)

Pour les 2 repas :

beurre
2 c. à soupe (28g)
bagel
2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (210g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Haricots lima au beurre

220 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
beurre
2 c. à café (9g)
haricots lima, surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
sel
1/4 c. à café (2g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

Lentilles

405 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2 1/3 tasse(s) (559mL)
lentilles crues, rincé
9 1/3 c. à s. (112g)

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.

Tilapia au grill

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g protéine ● 23g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

sel
1/3 c. à café (2g)
huile d'olive
4 c. à c. (mL)
tilapia, cru
2/3 lb (299g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
jus de citron
2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le grill du four. Graissez la grille ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Badigeonnez le tilapia d'huile d'olive et assaisonnez d'un filet de jus de citron.
3. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal ● 42g protéine ● 6g lipides ● 120g glucides ● 26g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

chou-fleur
3 tête petite (10 cm diam.) (795g)
levure nutritionnelle
3/4 tasse (45g)
sel
3/4 c. à café (5g)
sauce barbecue
3/4 tasse (215g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur
6 tête petite (10 cm diam.) (1590g)
levure nutritionnelle
1 1/2 tasse (90g)
sel
1 1/2 c. à café (9g)
sauce barbecue
1 1/2 tasse (429g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

Lait

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



Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

lait entier
3 1/2 tasse(s) (840mL)

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

Tilapia avec gremolata aux amandes

2 filet(s) de tilapia - 931 kcal 73g protéine 67g lipides 7g glucides 3g fibres



Donne 2 filet(s) de tilapia portions

Ail, haché finement

2 gousse(s) (6g)

persil frais

4 c. à s., haché (15g)

paprika

1/2 c. à café (1g)

poudre d'oignon

1/2 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

huile d'olive

4 c. à soupe (mL)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

amandes

2 c. à s., émincé (14g)

tilapia, cru

3/4 livres (340g)

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C).
2. Dans un petit bol, préparer la gremolata en mélangeant environ les 3/4 de l'huile d'olive (en réservant le reste), le persil, le jus de citron, l'ail émincé et une pincée de sel et de poivre. Mettre de côté.
3. Sécher le tilapia et le badigeonner avec le reste de l'huile d'olive. Assaisonner le tilapia de poudre d'ail, poudre d'oignon et paprika. Rôtir sur une plaque jusqu'à ce que le poisson soit cuit, environ 12-15 minutes.
4. Pendant ce temps, dans une poêle sèche à feu moyen, toaster les amandes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 3 minutes. Réserver sur une planche et hacher. Ajouter à la gremolata et mélanger.
5. Dresser le poisson et napper de gremolata. Servir.

Pois mange-tout

82 kcal 5g protéine 1g lipides 8g glucides 6g fibres



Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Salade de tomates et concombre

71 kcal 2g protéine 3g lipides 7g glucides 1g fibres



tomates, tranché finement

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

concombre, tranché finement

1/4 concombre (21 cm) (75g)

vinaigrette

1 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/4 petit (18g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Dîner 4

Consommer les jour 5

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.

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

8 moitié(s) de courgette - 768 kcal ● 42g protéine ● 40g lipides ● 42g glucides ● 18g fibres



Donne 8 moitié(s) de courgette portions

courgette

4 grand (1292g)

fromage de chèvre

4 oz (113g)

sauce pour pâtes

1 tasse (260g)

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

Dîner 5

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. Éviter 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.

Salade grecque concombre & feta

182 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

concombre
3/4 concombre (21 cm) (226g)
aneth frais
3/4 c. à soupe, haché (1g)
poivre noir
3/4 trait (0g)
sel
3/4 trait (0g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
vinaigre de vin rouge
1 1/2 c. à soupe (mL)
fromage feta
3 c. à s., émietté (28g)

Pour les 2 repas :

concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)
aneth frais
1 1/2 c. à soupe, haché (2g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
huile d'olive
3 c. à café (mL)
vinaigre de vin rouge
3 c. à soupe (mL)
fromage feta
6 c. à s., émietté (56g)

1. Coupez le concombre à la taille désirée.
2. Dans un petit bol, fouettez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
3. Versez sur les concombres.
4. Parsemez d'aneth et de feta.
5. Servez.

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.