

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 3400 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.strongfastr.com>

**Day 1**      3375 kcal ● 273g protéine (32%) ● 131g lipides (35%) ● 236g glucides (28%) ● 40g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

545 kcal, 26g de protéines, 44g glucides nets, 21g de lipides



### Framboises

2 tasse(s)- 144 kcal



### Œufs brouillés de base

3 œuf(s)- 238 kcal



### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

## Collations

370 kcal, 27g de protéines, 46g glucides nets, 8g de lipides



### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



### Yaourt nature

2 tasse(s)- 309 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

1125 kcal, 73g de protéines, 76g glucides nets, 56g de lipides



### Salade de sardines simple

531 kcal



### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



### Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s)- 362 kcal

## Dîner

1065 kcal, 87g de protéines, 68g glucides nets, 45g de lipides



### Wedges de patate douce

261 kcal



### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 kcal

## Day 2

3375 kcal ● 273g protéine (32%) ● 131g lipides (35%) ● 236g glucides (28%) ● 40g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

545 kcal, 26g de protéines, 44g glucides nets, 21g de lipides



#### Framboises

2 tasse(s)- 144 kcal



#### Œufs brouillés de base

3 œuf(s)- 238 kcal



#### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

### Collations

370 kcal, 27g de protéines, 46g glucides nets, 8g de lipides



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Yaourt nature

2 tasse(s)- 309 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

1125 kcal, 73g de protéines, 76g glucides nets, 56g de lipides



#### Salade de sardines simple

531 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



#### Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s)- 362 kcal

### Dîner

1065 kcal, 87g de protéines, 68g glucides nets, 45g de lipides



#### Wedges de patate douce

261 kcal



#### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 kcal

## Day 3

3368 kcal ● 222g protéine (26%) ● 123g lipides (33%) ● 288g glucides (34%) ● 55g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 10g de protéines, 49g glucides nets, 20g de lipides



#### Œufs avec tomate et avocat

163 kcal



#### Chou kale sauté

91 kcal



#### Poire

2 poire(s)- 226 kcal

### Collations

435 kcal, 51g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



#### Double shake protéiné chocolat

206 kcal

### Déjeuner

1145 kcal, 45g de protéines, 131g glucides nets, 42g de lipides



#### Pâtes aux épinards et parmesan

974 kcal



#### Salade edamame et betterave

171 kcal

### Dîner

1035 kcal, 56g de protéines, 98g glucides nets, 40g de lipides



#### Purée de patates douces avec beurre

498 kcal



#### Maïs au beurre

238 kcal



#### Tilapia poêlé

8 oz- 298 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 4

3334 kcal ● 243g protéine (29%) ● 92g lipides (25%) ● 318g glucides (38%) ● 64g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 10g de protéines, 49g glucides nets, 20g de lipides



**Œufs avec tomate et avocat**  
163 kcal



**Chou kale sauté**  
91 kcal



**Poire**  
2 poire(s)- 226 kcal

### Collations

435 kcal, 51g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



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



**Double shake protéiné chocolat**  
206 kcal

### Déjeuner

1065 kcal, 74g de protéines, 109g glucides nets, 32g de lipides



**Tilapia en croûte d'amandes**  
9 oz- 635 kcal



**Mélange de riz aromatisé**  
382 kcal



**Betteraves**  
2 betteraves- 48 kcal

### Dîner

1080 kcal, 47g de protéines, 149g glucides nets, 20g de lipides



**Maïs au beurre**  
278 kcal



**Ailes de chou-fleur barbecue**  
803 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 5

3428 kcal ● 220g protéine (26%) ● 123g lipides (32%) ● 303g glucides (35%) ● 57g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 10g de protéines, 49g glucides nets, 20g de lipides



**Œufs avec tomate et avocat**  
163 kcal



**Chou kale sauté**  
91 kcal



**Poire**  
2 poire(s)- 226 kcal

### Déjeuner

1160 kcal, 51g de protéines, 94g glucides nets, 63g de lipides



**Crevettes scampi**  
1045 kcal



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 kcal

### Dîner

1080 kcal, 47g de protéines, 149g glucides nets, 20g de lipides



**Maïs au beurre**  
278 kcal



**Ailes de chou-fleur barbecue**  
803 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 6

3366 kcal ● 226g protéine (27%) ● 156g lipides (42%) ● 225g glucides (27%) ● 40g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

580 kcal, 25g de protéines, 57g glucides nets, 25g de lipides



#### Épinards sautés simples

100 kcal



#### Jus de fruits

2 tasse(s)- 229 kcal



#### Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal

### Collations

370 kcal, 24g de protéines, 36g glucides nets, 10g de lipides



#### Barre protéinée

1 barre- 245 kcal



#### Carottes et houmous

123 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

1030 kcal, 52g de protéines, 80g glucides nets, 49g de lipides



#### Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s)- 562 kcal



#### Kéfir

300 kcal



#### Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal

### Dîner

1120 kcal, 65g de protéines, 49g glucides nets, 71g de lipides



#### Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



#### Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

9 oz saumon- 948 kcal

## Day 7

3366 kcal ● 226g protéine (27%) ● 156g lipides (42%) ● 225g glucides (27%) ● 40g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

580 kcal, 25g de protéines, 57g glucides nets, 25g de lipides



#### Épinards sautés simples

100 kcal



#### Jus de fruits

2 tasse(s)- 229 kcal



#### Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal

### Collations

370 kcal, 24g de protéines, 36g glucides nets, 10g de lipides



#### Barre protéinée

1 barre- 245 kcal



#### Carottes et houmous

123 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

1030 kcal, 52g de protéines, 80g glucides nets, 49g de lipides



#### Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s)- 562 kcal



#### Kéfir

300 kcal



#### Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal

### Dîner

1120 kcal, 65g de protéines, 49g glucides nets, 71g de lipides



#### Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



#### Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

9 oz saumon- 948 kcal

# Liste de courses



## Fruits et jus de fruits

- framboises  
4 tasse (492g)
- pamplemousse  
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)
- avocats  
1 3/4 avocat(s) (352g)
- poires  
6 moyen (1068g)
- jus de fruit  
40 fl oz (mL)

## Épices et herbes

- poivre noir  
1/4 oz (7g)
- sel  
1 oz (26g)
- basilic frais  
3 feuilles (2g)
- poudre d'ail  
1 c. à café (3g)

## Autre

- saucisse végétalienne  
6 saucisse (600g)
- vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur  
6 c. à soupe (mL)
- mélange de jeunes pousses  
7 tasse (210g)
- poudre protéinée, chocolat  
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)
- levure nutritionnelle  
1 1/2 tasse (90g)
- barre protéinée (20 g de protéines)  
2 barre (100g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- sardines en conserve à l'huile  
4 boîte (368g)
- tilapia, cru  
1 lb (476g)
- crevettes crues  
3/8 lb (170g)
- saumon  
18 oz (510g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- cacahuètes rôties  
1 1/4 tasse (183g)
- houmous  
6 c. à soupe (90g)

## Confiseries

- poudre de cacao  
4 1/2 c. à café (8g)

## Graisses et huiles

- huile  
1 2/3 oz (mL)
- vinaigrette balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
1 1/2 oz (mL)

## Boissons

- eau  
25 tasse(s) (6011mL)
- poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine instantanés aromatisés  
2 sachet (86g)

## Céréales et pâtes

## Légumes et produits à base de légumes

- patates douces  
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)
- Ail  
6 1/4 gousse(s) (19g)
- épinards frais  
2 paquet 285 g (549g)
- edamame surgelé, décortiqué  
1/2 tasse (59g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)
- Grains de maïs surgelés  
3 1/3 tasse (453g)
- tomates  
2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (267g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
4 1/2 tasse, haché (180g)
- chou-fleur  
6 tête petite (10 cm diam.) (1590g)
- échalotes  
1 1/2 c. à soupe, haché (15g)
- gingembre frais  
1 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (3g)
- brocoli  
3 tige (453g)
- mini carottes  
24 moyen (240g)

- pâtes sèches non cuites  
1/2 livres (237g)
- farine tout usage  
1/4 tasse(s) (31g)
- riz brun  
1/2 tasse (95g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue  
1 1/2 tasse (429g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
3 1/3 oz (94g)
- lait de coco en conserve  
3/4 boîte (mL)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé  
2/3 sachet ( $\sim$ 159 g) (105g)

## Produits de boulangerie

- pain  
4 tranche (128g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Framboises

2 tasse(s) - 144 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**  
2 tasse (246g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
4 tasse (492g)

1. Rincez les framboises et servez.

### 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 épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
1 sachet (43g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
2 sachet (86g)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Œufs avec tomate et avocat

163 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **basilic frais, haché**

1 feuilles (1g)

#### **avocats, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **tomates**

1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

#### **œufs**

1 grand (50g)

#### **sel**

1 trait (0g)

Pour les 3 repas :

#### **basilic frais, haché**

3 feuilles (2g)

#### **avocats, tranché**

3/4 avocat(s) (151g)

#### **tomates**

3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)

#### **poivre noir**

3 trait (0g)

#### **œufs**

3 grand (150g)

#### **sel**

3 trait (1g)

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

### Chou kale sauté

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **huile**

1 1/2 c. à café (mL)

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

1 1/2 tasse, haché (60g)

Pour les 3 repas :

#### **huile**

4 1/2 c. à café (mL)

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

4 1/2 tasse, haché (180g)

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.

### Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**poires**  
2 moyen (356g)

Pour les 3 repas :  
**poires**  
6 moyen (1068g)

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

---

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**Ail, coupé en dés**  
1/2 gousse (2g)  
**épinards frais**  
4 tasse(s) (120g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :  
**Ail, coupé en dés**  
1 gousse (3g)  
**épinards frais**  
8 tasse(s) (240g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétrti.
4. Servez.

---

### Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**jus de fruit**  
16 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :  
**jus de fruit**  
32 fl oz (mL)

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

### Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

1/2 c. à café (1g)

**tomates, coupé en deux**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**parmesan**

2 c. à soupe (10g)

**épinards frais**

2 tasse(s) (60g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

1 c. à café (3g)

**tomates, coupé en deux**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**parmesan**

4 c. à soupe (20g)

**épinards frais**

4 tasse(s) (120g)

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**œufs**

4 grand (200g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de sardines simple

531 kcal ● 48g protéine ● 33g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette achetée en magasin,  
n'importe quelle saveur**

3 c. à soupe (mL)

**sardines en conserve à l'huile,  
égoutté**

2 boîte (184g)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette achetée en magasin,  
n'importe quelle saveur**

6 c. à soupe (mL)

**sardines en conserve à l'huile,  
égoutté**

4 boîte (368g)

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

1. Déposez des sardines sur un lit de verdure. Arrosez de vinaigrette et servez.

### Cacahuètes rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

1/2 tasse (73g)

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

**Yaourt faible en matières grasses**

2 pot(s) - 362 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 63g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt aromatisé allégé**

2 pot (170 g) (340g)

Pour les 2 repas :

**yaourt aromatisé allégé**

4 pot (170 g) (680g)

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

---

**Déjeuner 2 ↗**

Consommer les jour 3

**Pâtes aux épinards et parmesan**

974 kcal ● 35g protéine ● 35g lipides ● 118g glucides ● 10g fibres

**Ail, haché**

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

**eau**

1/4 tasse(s) (53mL)

**poivre noir**

1 1/3 c. à café, moulu (3g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**parmesan**

1/3 tasse (33g)

**épinards frais**

2/3 paquet 285 g (189g)

**beurre**

2 c. à soupe (28g)

**pâtes sèches non cuites**

1/3 livres (152g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez les pâtes une fois cuites.

2. Dans la casserole où étaient les pâtes, mettez le beurre à feu moyen. Lorsqu'il est fondu, ajoutez l'ail et faites cuire une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.

3. Ajoutez les pâtes, l'eau et les épinards, mélangez et faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient flétri.

4. Incorporez le parmesan et assaisonnez de sel et de poivre.

5. Servez.

## Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



**edamame surgelé, décortiqué**  
1/2 tasse (59g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 c. à soupe (mL)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
2 betterave(s) (100g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Tilapia en croûte d'amandes

9 oz - 635 kcal ● 61g protéine ● 30g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Donne 9 oz portions

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

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

### Mélange de riz aromatisé

382 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 77g glucides ● 3g fibres



**mélange de riz aromatisé**  
2/3 sachet (~159 g) (105g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Betteraves

2 betteraves - 48 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Donne 2 betteraves portions

### Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)

2 betterave(s) (100g)

1. Tranchez les betteraves.  
Assaisonnez de sel/poivre  
(optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Crevettes scampi

1045 kcal ● 50g protéine ● 62g lipides ● 68g glucides ● 3g fibres



**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

3/8 lb (170g)

**Ail, haché**

3 gousse (9g)

**échalotes, haché**

1 1/2 c. à soupe, haché (15g)

**parmesan**

3/4 c. à soupe (4g)

**eau**

3/8 tasse(s) (90mL)

**pâtes sèches non cuites**

3 oz (86g)

**crème épaisse**

4 1/2 c. à soupe (mL)

**beurre**

3 c. à soupe (43g)

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

### Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

**jus de fruit**

8 fl oz (mL)

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



## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s) - 562 kcal ● 30g protéine ● 31g lipides ● 29g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs, cuits durs et refroidis**

3 grand (150g)

**tomates, coupé en deux**

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

**pain**

2 tranche (64g)

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**œufs, cuits durs et refroidis**

6 grand (300g)

**tomates, coupé en deux**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

**pain**

4 tranche (128g)

**avocats**

1 avocat(s) (201g)

**poudre d'ail**

1 c. à café (3g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

## Kéfir

300 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 49g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**kéfir aromatisé**

2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**kéfir aromatisé**

4 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

## Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**  
3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :  
**amandes**  
6 c. à s., entière (54g)

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

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pamplemousse**  
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(166g)

Pour les 2 repas :  
**pamplemousse**  
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

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

### Yaourt nature

2 tasse(s) - 309 kcal ● 26g protéine ● 8g lipides ● 34g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt nature faible en gras**  
2 tasse (490g)

Pour les 2 repas :  
**yaourt nature faible en gras**  
4 tasse (980g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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.

### Double shake protéiné chocolat

206 kcal ● 42g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poudre protéinée, chocolat

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

#### yaourt grec écrémé nature

3 c. à soupe (53g)

#### poudre de cacao

1 1/2 c. à café (3g)

#### eau

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

Pour les 3 repas :

#### poudre protéinée, chocolat

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

#### yaourt grec écrémé nature

9 c. à soupe (158g)

#### poudre de cacao

4 1/2 c. à café (8g)

#### eau

4 1/2 tasse(s) (1078mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **barre protéinée (20 g de protéines)**

1 barre (50g)

Pour les 2 repas :

#### **barre protéinée (20 g de protéines)**

2 barre (100g)

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

### Carottes et houmous

123 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **mini carottes**

12 moyen (120g)

#### **houmous**

3 c. à soupe (45g)

Pour les 2 repas :

#### **mini carottes**

24 moyen (240g)

#### **houmous**

6 c. à soupe (90g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Wedges de patate douce

261 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **patates douces, coupé en quartiers**

1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

#### **huile**

3/4 c. à soupe (mL)

#### **poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/2 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

#### **patates douces, coupé en quartiers**

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

#### **huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1 c. à café (6g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **saucisse végétalienne**

3 saucisse (300g)

Pour les 2 repas :

#### **saucisse végétalienne**

6 saucisse (600g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Purée de patates douces avec beurre

498 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



#### beurre

4 c. à café (18g)

#### patates douces

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.

2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

### Maïs au beurre

238 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



#### Grains de maïs surgelés

1 tasse (136g)

#### beurre

3 c. à café (14g)

#### sel

3/4 trait (0g)

#### poivre noir

3/4 trait (0g)

1. Préparez le maïs selon les instructions sur l'emballage.

2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

### Tilapia poêlé

8 oz - 298 kcal ● 45g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

**tilapia, cru**

1/2 lb (224g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**huile d'olive**

2/3 c. à soupe (mL)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.

2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

---

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Maïs au beurre

278 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Grains de maïs surgelés**

56 c. à c. (159g)

**beurre**

3 1/2 c. à café (16g)

**sel**

7/8 trait (0g)

**poivre noir**

7/8 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**Grains de maïs surgelés**

2 1/3 tasse (317g)

**beurre**

7 c. à café (32g)

**sel**

1 3/4 trait (1g)

**poivre noir**

1 3/4 trait (0g)

1. Préparez le maïs selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

---

### 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.

---

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz brun**

4 c. à s. (48g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**riz brun**

1/2 tasse (95g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

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.

---

### Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

9 oz saumon - 948 kcal ● 62g protéine ● 69g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**gingembre frais, épluché et coupé en fines tranches**  
3/4 tranches (2,5 cm diam.) (2g)  
**brocoli, détaillé en fleurettes**  
1 1/2 tige (227g)  
**lait de coco en conserve**  
3/8 boîte (mL)  
**saumon**  
1/2 livres (255g)

Pour les 2 repas :  
**gingembre frais, épluché et coupé en fines tranches**  
1 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (3g)  
**brocoli, détaillé en fleurettes**  
3 tige (453g)  
**lait de coco en conserve**  
3/4 boîte (mL)  
**saumon**  
18 oz (510g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Graissez une plaque de cuisson et placez le saumon dessus, peau vers le bas. Assaisonnez le saumon d'une pincée de sel/poivre. Faites cuire 12 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit. Réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le lait de coco, les tranches de gingembre et les bouquets de brocoli et laissez mijoter à découvert environ 7 minutes.
3. Dressez le saumon et le brocoli. 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) (543g)

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.