

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 3 500 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

3534 kcal ● 228g protéine (26%) ● 126g lipides (32%) ● 310g glucides (35%) ● 62g fibres (7%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 33g de protéines, 20g glucides nets, 33g de lipides



Œufs bouillis

4 œuf(s)- 277 kcal



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

455 kcal, 9g de protéines, 67g glucides nets, 10g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 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

1135 kcal, 40g de protéines, 163g glucides nets, 24g de lipides



Succotash aux haricots blancs

647 kcal



Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal



Pain naan

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal

Dîner

1150 kcal, 86g de protéines, 58g glucides nets, 58g de lipides



Saumon cuit au four sur lit d'épinards

686 kcal



Lentilles

347 kcal



Tomates rôties

2 tomate(s)- 119 kcal

Day 2

3491 kcal ● 240g protéine (28%) ● 113g lipides (29%) ● 300g glucides (34%) ● 78g fibres (9%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 33g de protéines, 20g glucides nets, 33g de lipides



Œufs bouillis

4 œuf(s)- 277 kcal



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

455 kcal, 9g de protéines, 67g glucides nets, 10g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 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

1095 kcal, 56g de protéines, 150g glucides nets, 15g de lipides



Poivrons cuits

1 poivron(s)- 120 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal



Lentilles

174 kcal

Dîner

1150 kcal, 82g de protéines, 62g glucides nets, 54g de lipides



Salade de seitan

1078 kcal



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal




Petit-déjeuner

595 kcal, 39g de protéines, 33g glucides nets, 28g de lipides

-  Shake protéiné vert
261 kcal
-  Amandes rôties
3/8 tasse(s)- 333 kcal


Collations

455 kcal, 9g de protéines, 45g glucides nets, 23g de lipides

-  Chips de plantain
100 kcal
-  Galettes de riz au beurre de cacahuète
1 galette(s)- 240 kcal
-  Poire
1 poire(s)- 113 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

1095 kcal, 56g de protéines, 150g glucides nets, 15g de lipides

-  Poivrons cuits
1 poivron(s)- 120 kcal
-  Ailes de chou-fleur barbecue
803 kcal
-  Lentilles
174 kcal

Dîner

1070 kcal, 71g de protéines, 101g glucides nets, 38g de lipides

-  Tenders de poulet croustillants
14 2/3 tender(s)- 838 kcal
-  Salade de pois chiches facile
234 kcal




Petit-déjeuner

595 kcal, 39g de protéines, 33g glucides nets, 28g de lipides

-  Shake protéiné vert
261 kcal
-  Amandes rôties
3/8 tasse(s)- 333 kcal


Collations

455 kcal, 9g de protéines, 45g glucides nets, 23g de lipides

-  Chips de plantain
100 kcal
-  Galettes de riz au beurre de cacahuète
1 galette(s)- 240 kcal
-  Poire
1 poire(s)- 113 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

1160 kcal, 51g de protéines, 150g glucides nets, 35g de lipides

-  Cottage cheese et miel
1 tasse(s)- 249 kcal
-  Grande barre de granola
3 barre(s)- 529 kcal
-  Sandwich beurre de cacahuète et confiture
1 sandwich(s)- 382 kcal

Dîner

1070 kcal, 71g de protéines, 101g glucides nets, 38g de lipides

-  Tenders de poulet croustillants
14 2/3 tender(s)- 838 kcal
-  Salade de pois chiches facile
234 kcal




Petit-déjeuner

595 kcal, 39g de protéines, 33g glucides nets, 28g de lipides

-  Shake protéiné vert
261 kcal
-  Amandes rôties
3/8 tasse(s)- 333 kcal


Collations

455 kcal, 9g de protéines, 45g glucides nets, 23g de lipides

-  Chips de plantain
100 kcal
-  Galettes de riz au beurre de cacahuète
1 galette(s)- 240 kcal
-  Poire
1 poire(s)- 113 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

1095 kcal, 84g de protéines, 20g glucides nets, 74g de lipides

-  Saumon cuit lentement au citron et au thym
14 oz- 938 kcal
-  Maïs au beurre
159 kcal




Dîner

1150 kcal, 64g de protéines, 68g glucides nets, 62g de lipides

-  Poke bowl au saumon poêlé
918 kcal
-  Banane
2 banane(s)- 233 kcal




Petit-déjeuner

570 kcal, 41g de protéines, 51g glucides nets, 15g de lipides

-  Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau
256 kcal
-  Bâtonnets de carotte
4 carotte(s)- 108 kcal
-  Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal


Collations

360 kcal, 15g de protéines, 30g glucides nets, 15g de lipides

-  Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal
-  Fraises
2 1/2 tasse(s)- 130 kcal
-  Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 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

1095 kcal, 84g de protéines, 20g glucides nets, 74g de lipides

-  Saumon cuit lentement au citron et au thym
14 oz- 938 kcal
-  Maïs au beurre
159 kcal

Dîner

1150 kcal, 64g de protéines, 68g glucides nets, 62g de lipides

-  Poke bowl au saumon poêlé
918 kcal
-  Banane
2 banane(s)- 233 kcal


Petit-déjeuner

570 kcal, 41g de protéines, 51g glucides nets, 15g de lipides




Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal




Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal


Collations

360 kcal, 15g de protéines, 30g glucides nets, 15g de lipides



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Fraises

2 1/2 tasse(s)- 130 kcal




Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 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

1180 kcal, 63g de protéines, 73g glucides nets, 66g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



Sandwich grillé au fromage et champignons

485 kcal




Mélange de noix

1/2 tasse(s)- 435 kcal


Dîner

1145 kcal, 53g de protéines, 75g glucides nets, 65g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal



Crevettes scampi

1045 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
8 grand (400g)
- ☐ beurre
3/4 bâtonnet (88g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)
- ☐ fromage tranché
1 1/2 tranche (21 g chacune) (32g)
- ☐ parmesan
3/4 c. à soupe (4g)
- ☐ crème épaisse
4 1/2 c. à soupe (mL)

Confiseries

- ☐ confiture
2 oz (56g)
- ☐ miel
6 c. à café (42g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
3/4 livres (352g)
- ☐ pain naan
1 1/2 morceau(x) (135g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1 3/4 tasse, entière (250g)
- ☐ mélange de noix
1/2 tasse (67g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail
4 1/4 gousse(s) (13g)
- ☐ épinards frais
1 1/4 paquet 285 g (359g)
- ☐ tomates
5 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (699g)
- ☐ échalotes
5/8 échalote (72g)
- ☐ poivron
2 3/4 grand (447g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
2 1/3 tasse (317g)
- ☐ chou-fleur
6 tête petite (10 cm diam.) (1590g)
- ☐ ketchup
7 1/3 c. à soupe (125g)
- ☐ persil frais
3 brins (3g)
- ☐ oignon
1/2 petit (35g)
- ☐ concombre
1 1/6 concombre (21 cm) (351g)
- ☐ carottes
10 1/2 moyen (646g)

Graisses et huiles

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

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
3 1/2 livres (1606g)
- ☐ crevettes crues
3/8 lb (170g)

Épices et herbes

- ☐ sel
11 g (11g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
- ☐ thym séché
3 1/2 g (3g)
- ☐ poivre noir
1 trait (0g)

Boissons

- ☐ eau
24 tasse(s) (5779mL)
- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ poudre de protéine, vanille
5 boules (1/3 tasse chacun) (155g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1 tasse (192g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
1 tasse (262g)
- ☐ beurre de cacahuète
7 c. à soupe (112g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte (448g)

Autre

- ☐ levure nutritionnelle
3 1/3 oz (94g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
29 1/3 morceaux (748g)
- ☐ sauce teriyaki
4 2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ baies mélangées surgelées
1 tasse (136g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ champignons
3/4 tasse, haché (53g)
- ☐ laitue romaine
1/2 cœurs (250g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ citron
1 1/2 grand (134g)
- ☐ poires
7 moyen (1246g)
- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)
- ☐ myrtilles
1 tasse (148g)
- ☐ avocats
2 avocat(s) (385g)
- ☐ nectarine
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)
- ☐ orange
3 orange (462g)
- ☐ banane
5 1/2 moyen (18 à 20 cm) (649g)
- ☐ jus de citron vert
2 1/3 c. à café (mL)
- ☐ fraises
5 tasse, entière (720g)

- ☐ sauce barbecue
1 1/2 tasse (429g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1/2 livres (255g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
3 oz (86g)

Collations

- ☐ chips de plantain
2 oz (57g)
- ☐ galettes de riz, toutes saveurs
3 gâteaux (27g)
- ☐ grande barre de granola
3 barre (111g)
- ☐ barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
2/3 tasse(s) (54g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs bouillis

4 œuf(s) - 277 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

œufs
4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

œufs
8 grand (400g)

1. Remarque : des œufs préculits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

confiture
1 c. à café (7g)
beurre
1 c. à café (5g)
pain
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

confiture
2 c. à café (14g)
beurre
2 c. à café (9g)
pain
2 tranche (64g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre et la confiture sur la tranche.

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.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Shake protéiné vert

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



Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 3 repas :

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

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

Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 333 kcal 11g protéine 27g lipides 5g glucides 7g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

- amandes
- 6 c. à s., entière (54g)

Pour les 3 repas :

- amandes
- 1 tasse, entière (161g)

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

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal 29g protéine 2g lipides 22g glucides 8g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

- eau
- 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 2 repas :

- eau
- 1 1/2 tasse(s) (359mL)
- poudre de protéine, vanille
- 2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
- 2/3 tasse(s) (54g)
- baies mélangées surgelées
- 1 tasse (136g)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient hermétique.
2. Laisser refroidir au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 4 heures. Servir.

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.

Barre de granola haute en protéines

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



Translation missing: fr.for_single_meal

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

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

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Succotash aux haricots blancs

647 kcal ● 26g protéine ● 16g lipides ● 80g glucides ● 19g fibres



échalotes, haché finement
1 gousse(s) (57g)
poivron, finement haché
1 moyen (119g)
Grains de maïs surgelés, décongelé
1 tasse (136g)
huile
1 c. à soupe (mL)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1 tasse (262g)

1. Chauffez environ 1/4 de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le maïs, l'échalote et une pincée de sel, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 2-4 minutes.
2. Transférez le mélange de maïs dans un bol moyen et incorporez les haricots blancs, le poivron, le reste de l'huile et le jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût, et servez.

Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

myrtilles
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres

Donne 1 1/2 morceau(x) portions

pain naan

1 1/2 morceau(x) (135g)

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



Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Poivrons cuits

1 poivron(s) - 120 kcal ● 1g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

poivron, épépiné et coupé en lanières

1 grand (164g)

huile

2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivron, épépiné et coupé en lanières

2 grand (328g)

huile

4 c. à café (mL)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

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.

Lentilles

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



Translation missing: fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Cottage cheese et miel

1 tasse(s) - 249 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

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.

Grande barre de granola

3 barre(s) - 529 kcal ● 11g protéine ● 22g lipides ● 65g glucides ● 6g fibres



Donne 3 barre(s) portions

grande barre de granola
3 barre (111g)

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

Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 sandwich(s) - 382 kcal ● 12g protéine ● 11g lipides ● 55g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

confiture
2 c. à soupe (42g)
pain
2 tranche (64g)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Saumon cuit lentement au citron et au thym

14 oz - 938 kcal 82g protéine 66g lipides 3g glucides 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

- citron, coupé en quartiers
- 5/8 grand (49g)
- saumon, avec la peau
- 14 oz (397g)
- huile
- 7/8 c. à soupe (mL)
- thym séché
- 5/8 c. à café, feuilles (1g)

Pour les 2 repas :

- citron, coupé en quartiers
- 1 1/6 grand (98g)
- saumon, avec la peau
- 1 3/4 livres (794g)
- huile
- 1 3/4 c. à soupe (mL)
- thym séché
- 1 1/6 c. à café, feuilles (1g)

1. Préchauffez le four à 275°F (135°C).
2. Recouvrez une plaque à rebords de papier aluminium légèrement graissé.
3. Mélangez l'huile, le thym et le jus d'1/4 de citron dans un petit bol. Répartissez le mélange sur le saumon. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Placez les filets de saumon, côté peau vers le bas, sur la plaque.
5. Faites cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit juste opaque au centre, environ 15-18 minutes. Servez avec des quartiers de citron.

Maïs au beurre

159 kcal 3g protéine 8g lipides 17g glucides 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

- Grains de maïs surgelés
- 2/3 tasse (91g)
- beurre
- 2 c. à café (9g)
- sel
- 1/2 trait (0g)
- poivre noir
- 1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

- Grains de maïs surgelés
- 1 1/3 tasse (181g)
- beurre
- 4 c. à café (18g)
- sel
- 1 trait (0g)
- poivre noir
- 1 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.

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 2 pot portions

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

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

Sandwich grillé au fromage et champignons

485 kcal 21g protéine 24g lipides 38g glucides 7g fibres



fromage tranché
1 1/2 tranche (21 g chacune) (32g)
pain
3 tranche(s) (96g)
thym séché
1 1/2 c. à café, moulu (2g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
champignons
3/4 tasse, haché (53g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

Mélange de noix

1/2 tasse(s) - 435 kcal ● 13g protéine ● 36g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

mélange de noix
1/2 tasse (67g)

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

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

poires
4 moyen (712g)

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

Toast au beurre

2 tranche(s) - 227 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

beurre
2 c. à café (9g)
pain
2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

beurre
4 c. à café (18g)
pain
4 tranche (128g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Chips de plantain

100 kcal ● 0g protéine ● 6g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

chips de plantain
2/3 oz (19g)

Pour les 3 repas :

chips de plantain
2 oz (57g)

- 1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

galettes de riz, toutes saveurs
1 gâteaux (9g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

Pour les 3 repas :

galettes de riz, toutes saveurs
3 gâteaux (27g)
beurre de cacahuète
6 c. à soupe (96g)

- 1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

poires
1 moyen (178g)

Pour les 3 repas :

poires
3 moyen (534g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

miel
1 c. à café (7g)
cottage cheese faible en matières grasses
(1 % de MG)
4 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

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

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

Fraises

2 1/2 tasse(s) - 130 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 7g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

fraises
2 1/2 tasse, entière (360g)

Pour les 2 repas :

fraises
5 tasse, entière (720g)

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

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Saumon cuit au four sur lit d'épinards

686 kcal ● 61g protéine ● 47g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Ail, haché

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

citron, tranché

5/8 petit (36g)

huile

5/8 c. à soupe (mL)

épinards frais

3 oz (89g)

saumon

5/8 lb (284g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Dans une poêle, faites rapidement sauter les épinards avec l'huile, l'ail et une pincée de sel jusqu'à ce qu'ils soient juste flétris.
3. Étalez les épinards dans une couche uniforme au fond d'un petit plat à gratin. Déposez le saumon dessus, côté peau vers le bas. Assaisonnez de sel et de poivre, puis disposez des tranches de citron sur le saumon.
4. Faites cuire à découvert 12 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon s'émiette facilement à la fourchette. Servez.

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.

Tomates rôties

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 2 tomate(s) portions

tomates

2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Salade de seitan

1078 kcal ● 81g protéine ● 53g lipides ● 49g glucides ● 20g fibres



avocats, haché

3/4 avocat(s) (151g)

tomates, coupé en deux

18 tomates cerises (306g)

seitan, émietté ou tranché

1/2 livres (255g)

épinards frais

6 tasse(s) (180g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

levure nutritionnelle

3 c. à café (4g)

huile

3 c. à café (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Donne 1 nectarine(s) portions

nectarine, dénoyauté

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tenders de poulet croustillants

14 2/3 tender(s) - 838 kcal ● 59g protéine ● 33g lipides ● 76g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

ketchup

3 2/3 c. à soupe (62g)

tenders chik'n sans viande

14 2/3 morceaux (374g)

Pour les 2 repas :

ketchup

7 1/3 c. à soupe (125g)

tenders chik'n sans viande

29 1/3 morceaux (748g)

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

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

persil frais, haché

1 1/2 brins (2g)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

oignon, coupé en fines tranches

1/4 petit (18g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte (224g)

vinaigre de cidre de pomme

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché

3 brins (3g)

tomates, coupé en deux

1 tasse de tomates cerises (149g)

oignon, coupé en fines tranches

1/2 petit (35g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte (448g)

vinaigre de cidre de pomme

1 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1 c. à soupe (mL)

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

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Poke bowl au saumon poêlé

918 kcal 61g protéine 61g lipides 20g glucides 11g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

- concombre, coupé en cubes
- 5/8 concombre (21 cm) (176g)
- carottes, coupé en fines tranches
- 1 1/6 moyen (71g)
- jus de citron vert
- 1 1/6 c. à café (mL)
- avocats, coupé en cubes
- 5/8 avocat(s) (117g)
- sauce teriyaki
- 2 1/3 c. à soupe (mL)
- saumon
- 5/8 lb (265g)
- huile
- 5/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

- concombre, coupé en cubes
- 1 1/6 concombre (21 cm) (351g)
- carottes, coupé en fines tranches
- 2 1/3 moyen (142g)
- jus de citron vert
- 2 1/3 c. à café (mL)
- avocats, coupé en cubes
- 1 1/6 avocat(s) (234g)
- sauce teriyaki
- 4 2/3 c. à soupe (mL)
- saumon
- 1 1/6 lb (529g)
- huile
- 1 1/6 c. à soupe (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Assaisonner le saumon de sel et de poivre selon le goût.
3. Placer le saumon, côté peau vers le haut, dans la poêle. Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré d'un côté, environ 4 minutes. Retourner le saumon avec une spatule et cuire jusqu'à ce qu'il soit ferme au toucher et que la peau soit croustillante si désiré, environ 3 minutes de plus. Retirer du feu et couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Mettre de côté.
4. Assembler le bowl en disposant avocat, concombre, carottes et saumon puis arroser de jus de citron vert et de sauce teriyaki. Servir.

Banane

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



Translation missing: fr.for_single_meal

- banane
- 2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Pour les 2 repas :

- banane
- 4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

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

Dîner 5

Consommer les jour 7

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal 4g protéine 3g lipides 7g glucides 6g fibres



- tomates, coupé en dés
- 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)
- laitue romaine, grossièrement haché
- 1/2 cœurs (250g)
- carottes, tranché
- 1/4 moyen (15g)
- vinaigrette
- 3/4 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

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).

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.