

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 3000 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

2994 kcal ● 206g protéine (27%) ● 114g lipides (34%) ● 215g glucides (29%) ● 71g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 34g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



[Blancs d'œufs brouillés](#)

122 kcal



[Céréales riches en fibres](#)

227 kcal



[Cottage cheese et miel](#)

1/2 tasse(s)- 125 kcal

### Collations

395 kcal, 17g de protéines, 31g glucides nets, 22g de lipides



[Bagel moyen grillé au beurre](#)

1/2 bagel(s)- 196 kcal



[Fromage en ficelle](#)

1 bâton(s)- 83 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

985 kcal, 45g de protéines, 120g glucides nets, 16g de lipides



[Salade de pois chiches facile](#)

817 kcal



[Orange](#)

2 orange(s)- 170 kcal

### Dîner

925 kcal, 62g de protéines, 26g glucides nets, 62g de lipides



[Tomates rôties](#)

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



[Lait](#)

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



[Saumon simple](#)

8 oz- 513 kcal

## Day 2

2985 kcal ● 212g protéine (28%) ● 143g lipides (43%) ● 153g glucides (21%) ● 59g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 34g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



#### Blancs d'œufs brouillés

122 kcal



#### Céréales riches en fibres

227 kcal



#### Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

### Collations

395 kcal, 17g de protéines, 31g glucides nets, 22g de lipides



#### Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 196 kcal



#### Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

985 kcal, 55g de protéines, 50g glucides nets, 59g de lipides



#### Tacos fromage et guacamole

3 taco(s)- 525 kcal



#### Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

### Dîner

915 kcal, 58g de protéines, 35g glucides nets, 48g de lipides



#### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

628 kcal



#### Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal

## Day 3

3014 kcal ● 212g protéine (28%) ● 69g lipides (21%) ● 322g glucides (43%) ● 63g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 34g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



#### Blancs d'œufs brouillés

122 kcal



#### Céréales riches en fibres

227 kcal



#### Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

### Collations

395 kcal, 17g de protéines, 31g glucides nets, 22g de lipides



#### Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 196 kcal



#### Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

950 kcal, 49g de protéines, 125g glucides nets, 13g de lipides



#### Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



#### Pâtes de lentilles

673 kcal

### Dîner

980 kcal, 63g de protéines, 128g glucides nets, 21g de lipides



#### Jambalaya végan en mijoteuse

865 kcal



#### Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

## Day 4

2980 kcal ● 206g protéine (28%) ● 55g lipides (17%) ● 357g glucides (48%) ● 57g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 36g de protéines, 57g glucides nets, 9g de lipides



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



Petit bagel grillé au beurre  
1 bagel(s)- 241 kcal

### Collations

335 kcal, 9g de protéines, 44g glucides nets, 11g de lipides



Grande barre de granola  
1 barre(s)- 176 kcal



Orange  
1 orange(s)- 85 kcal



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

950 kcal, 49g de protéines, 125g glucides nets, 13g de lipides



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



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
113 kcal



Pâtes de lentilles  
673 kcal

### Dîner

980 kcal, 63g de protéines, 128g glucides nets, 21g de lipides



Jambalaya végan en mijoteuse  
865 kcal



Jus de fruits  
1 tasse(s)- 115 kcal

## Day 5

2979 kcal ● 267g protéine (36%) ● 62g lipides (19%) ● 278g glucides (37%) ● 61g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 36g de protéines, 57g glucides nets, 9g de lipides



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



Petit bagel grillé au beurre  
1 bagel(s)- 241 kcal

### Collations

335 kcal, 9g de protéines, 44g glucides nets, 11g de lipides



Grande barre de granola  
1 barre(s)- 176 kcal



Orange  
1 orange(s)- 85 kcal



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

890 kcal, 113g de protéines, 41g glucides nets, 28g de lipides



Cabillaud cajun  
21 oz- 655 kcal



Riz blanc au beurre  
162 kcal



Légumes mélangés  
3/4 tasse(s)- 73 kcal

### Dîner

1040 kcal, 60g de protéines, 134g glucides nets, 12g de lipides



Soupe de lentilles et légumes  
925 kcal



Salade simple de chou kale et avocat  
115 kcal

## Day 6

2979 kcal ● 195g protéine (26%) ● 108g lipides (33%) ● 253g glucides (34%) ● 54g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 21g de protéines, 51g glucides nets, 21g de lipides



Œufs brouillés crémeux

182 kcal



Petit bagel grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s)- 300 kcal

### Collations

395 kcal, 13g de protéines, 37g glucides nets, 19g de lipides



Toast au beurre et à la confiture

2 tranche(s)- 267 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

935 kcal, 60g de protéines, 108g glucides nets, 20g de lipides



Cottage cheese et miel

1 tasse(s)- 249 kcal



Sandwichs végétariens aux pois chiches

2 sandwich(s)- 685 kcal

### Dîner

950 kcal, 54g de protéines, 56g glucides nets, 48g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal

## Day 7

2979 kcal ● 195g protéine (26%) ● 108g lipides (33%) ● 253g glucides (34%) ● 54g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 21g de protéines, 51g glucides nets, 21g de lipides



Œufs brouillés crémeux

182 kcal



Petit bagel grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s)- 300 kcal

### Collations

395 kcal, 13g de protéines, 37g glucides nets, 19g de lipides



Toast au beurre et à la confiture

2 tranche(s)- 267 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

935 kcal, 60g de protéines, 108g glucides nets, 20g de lipides



Cottage cheese et miel

1 tasse(s)- 249 kcal



Sandwichs végétariens aux pois chiches

2 sandwich(s)- 685 kcal

### Dîner

950 kcal, 54g de protéines, 56g glucides nets, 48g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal

# Liste de courses



## Graisses et huiles

- huile  
1/4 livres (mL)
- huile d'olive  
5/6 c. à soupe (mL)
- vinaigrette  
4 1/2 c. à soupe (mL)
- mayonnaise  
1 1/3 c. à soupe (mL)

## Produits laitiers et œufs

- blancs d'œufs  
1 1/2 tasse (365g)
- lait entier  
5 1/2 tasse(s) (1291mL)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
3 1/2 tasse (791g)
- beurre  
3/4 bâtonnet (84g)
- fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- fromage cheddar  
3/4 tasse, râpé (85g)
- yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- œufs  
4 grand (200g)

## Autre

- céréales riches en fibres  
2 tasse (120g)
- tzatziki  
1/4 tasse(s) (56g)
- guacamole, acheté en magasin  
6 c. à soupe (93g)
- saucisse végétalienne  
17 1/4 oz (489g)
- tomates en dés  
5/6 boîte 795 g (662g)
- mélange de jeunes pousses  
4 1/2 tasse (135g)
- Pâtes de lentilles  
2/3 livres (302g)
- baies mélangées surgelées  
1 tasse (136g)
- levure nutritionnelle  
1 2/3 c. à soupe (6g)
- mélange d'épices italien  
1 1/2 c. à café (5g)

## Confiseries

- miel  
14 c. à café (98g)
- confiture  
2 1/2 oz (70g)

## Produits de boulangerie

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
5 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (600g)
- persil frais  
5 1/4 brins (5g)
- oignon  
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (197g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
13 1/2 oz (386g)
- poivron vert  
3/8 grand (68g)
- Ail  
3 1/3 gousse(s) (10g)
- céleri cru  
8 tige, moyenne (19–20 cm de long) (313g)
- légumes mélangés surgelés  
3 1/4 tasse (439g)
- pommes de terre  
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)
- brocoli  
3 tasse, haché (273g)
- carottes  
3 moyen (183g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- saumon  
1/2 livres (227g)
- morue, crue  
1 1/3 livres (595g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
1 3/4 c. à soupe (mL)
- sauce Frank's RedHot  
4 c. à s. (mL)
- bouillon de légumes  
4 tasse(s) (mL)
- sauce piquante  
1 2/3 c. à café (mL)
- sauce pour pâtes  
2/3 pot (680 g) (448g)

## Épices et herbes

- vinaigre balsamique  
1 3/4 c. à soupe (mL)
- assaisonnement cajun  
1 oz (24g)
- sel  
1 c. à café (7g)
- poivre noir  
1 c. à café, moulu (2g)
- aneth séché  
1 1/3 c. à café (1g)

## Fruits et jus de fruits

- orange  
4 orange (616g)

- bagel  
4 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (434g)
- pain  
12 tranche (384g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- cacahuètes rôties  
10 c. à s. (91g)
- pois chiches en conserve  
3 boîte (1381g)
- tempeh  
1/2 livres (227g)
- lentilles crues  
13 1/4 c. à s. (160g)

## Boissons

- eau  
17 tasse(s) (4031mL)
- poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- poudre de protéine, vanille  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

- citron  
2 petit (109g)
- avocats  
2 avocat(s) (377g)
- jus de fruit  
16 fl oz (mL)
- jus de citron  
1 1/3 c. à soupe (mL)

## Céréales et pâtes

- seitan  
6 2/3 oz (189g)
- riz blanc à grain long  
1 1/2 tasse (278g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

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

## Collations

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

**Petit-déjeuner 1** 

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

**Blancs d'œufs brouillés**

122 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**blancs d'œufs**

1/2 tasse (122g)

Pour les 3 repas :

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**blancs d'œufs**

1 1/2 tasse (365g)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

**Céréales riches en fibres**

227 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 21g glucides ● 18g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

**céréales riches en fibres**

2/3 tasse (40g)

Pour les 3 repas :

**lait entier**

1 1/2 tasse(s) (360mL)

**céréales riches en fibres**

2 tasse (120g)

**Cottage cheese et miel**

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**miel**

2 c. à café (14g)

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1/2 tasse (113g)

Pour les 3 repas :

**miel**

6 c. à café (42g)

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1 1/2 tasse (339g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

## Petit bagel grillé au beurre

1 bagel(s) - 241 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**bagel**

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

**bagel**

2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés crémeux

182 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**lait entier**

1/8 tasse(s) (15mL)

**beurre**

1 c. à café (5g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1/8 tasse(s) (30mL)

**beurre**

2 c. à café (9g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**œufs**

4 grand (200g)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaisse et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

## Petit bagel grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s) - 300 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 50g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**confiture**

1 c. à soupe (21g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**bagel**

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

Pour les 2 repas :

**confiture**

2 c. à soupe (42g)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**bagel**

2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

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

---

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1

### Salade de pois chiches facile

817 kcal ● 42g protéine ● 16g lipides ● 88g glucides ● 39g fibres



**persil frais, haché**

5 1/4 brins (5g)

**tomates, coupé en deux**

1 3/4 tasse de tomates cerises (261g)

**oignon, coupé en fines tranches**

7/8 petit (61g)

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

1 3/4 boîte (784g)

**vinaigre de cidre de pomme**

1 3/4 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

1 3/4 c. à soupe (mL)

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

---

## Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres

Donne 2 orange(s) portions

**orange**

2 orange (308g)

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



## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Tacos fromage et guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g protéine ● 43g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Donne 3 taco(s) portions

#### guacamole, acheté en magasin

6 c. à soupe (93g)

#### fromage cheddar

3/4 tasse, râpé (85g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

### Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres

Donne 2 pot(s) portions

#### yaourt grec aromatisé allégé

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

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



### Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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



## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Riz blanc

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **riz blanc à grain long**

4 c. à s. (46g)

#### **eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

#### **riz blanc à grain long**

1/2 tasse (93g)

#### **eau**

1 tasse(s) (239mL)

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

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

#### **mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

#### **vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

#### **mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

### Pâtes de lentilles

673 kcal ● 43g protéine ● 5g lipides ● 81g glucides ● 32g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **Pâtes de lentilles**

1/3 livres (151g)

#### **sauce pour pâtes**

1/3 pot (680 g) (224g)

Pour les 2 repas :

#### **Pâtes de lentilles**

2/3 livres (302g)

#### **sauce pour pâtes**

2/3 pot (680 g) (448g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Cabillaud cajun

21 oz - 655 kcal ● 108g protéine ● 21g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Donne 21 oz portions

#### huile

3 1/2 c. à café (mL)

#### assaisonnement cajun

7 c. à café (16g)

#### morue, crue

1 1/3 livres (595g)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

### Riz blanc au beurre

162 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



#### riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

#### eau

1/3 tasse(s) (80mL)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### beurre

1/2 c. à soupe (7g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

### Légumes mélangés

3/4 tasse(s) - 73 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

#### légumes mélangés surgelés

3/4 tasse (101g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cottage cheese et miel

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### miel

4 c. à café (28g)

#### cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1 tasse (226g)

Pour les 2 repas :

#### miel

8 c. à café (56g)

#### cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

2 tasse (452g)

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

### Sandwichs végétariens aux pois chiches

2 sandwich(s) - 685 kcal ● 32g protéine ● 17g lipides ● 79g glucides ● 22g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### oignon, haché

1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)

#### céleri cru, haché

2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)

#### pois chiches en conserve

2/3 boîte (299g)

#### pain

4 tranche (128g)

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### sel

1/3 c. à café (2g)

#### aneth séché

2/3 c. à café (1g)

#### jus de citron

2/3 c. à soupe (mL)

#### mayonnaise

2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### oignon, haché

2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)

#### céleri cru, haché

1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)

#### pois chiches en conserve

1 1/3 boîte (597g)

#### pain

8 tranche (256g)

#### poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

#### sel

2/3 c. à café (4g)

#### aneth séché

1 1/3 c. à café (1g)

#### jus de citron

1 1/3 c. à soupe (mL)

#### mayonnaise

1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Égouttez et rincez les pois chiches. Versez les pois chiches dans un bol moyen et écrasez-les à la fourchette. Incorporez le céleri, l'oignon, la mayonnaise (selon le goût), le jus de citron, l'aneth, le sel et le poivre. Le mélange peut être conservé au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
2. Garnissez deux tranches de pain avec le mélange lorsque vous êtes prêt à servir. N'hésitez pas à ajouter des légumes en topping.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Bagel moyen grillé au beurre

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**bagel**

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

Pour les 3 repas :

**beurre**

1 1/2 c. à soupe (21g)

**bagel**

1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (158g)

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

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**

1 bâtonnet (28g)

Pour les 3 repas :

**fromage en ficelle**

3 bâtonnet (84g)

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

### Cacahuètes rôties

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**

2 c. à s. (18g)

Pour les 3 repas :

**cacahuètes rôties**

6 c. à s. (55g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Grande barre de granola

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**grande barre de granola**  
1 barre (37g)

Pour les 2 repas :

**grande barre de granola**  
2 barre (74g)

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

### Orange

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
2 orange (308g)

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

### 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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Toast au beurre et à la confiture

2 tranche(s) - 267 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 33g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**confiture**

2 c. à café (14g)

**beurre**

2 c. à café (9g)

**pain**

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

**confiture**

4 c. à café (28g)

**beurre**

4 c. à café (18g)

**pain**

4 tranche (128g)

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

### Cacahuètes rôties

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

4 c. à s. (37g)

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

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**céleri cru**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru**

4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 2 1/2 tomate(s) portions

#### tomates

2 1/2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (228g)

#### huile

2 1/2 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.

### Lait

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

Donne 1 3/4 tasse(s) portions



#### lait entier

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

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

### Saumon simple

8 oz - 513 kcal ● 46g protéine ● 36g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

#### huile

1 1/3 c. à café (mL)

#### saumon

1/2 livres (227g)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

628 kcal ● 52g protéine ● 29g lipides ● 23g glucides ● 16g fibres



#### tempeh, grossièrement haché

1/2 livres (227g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### tzatziki

1/4 tasse(s) (56g)

#### sauce Frank's RedHot

4 c. à s. (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.

2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.

3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

### Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



#### citron, pressé

5/8 petit (36g)

#### avocats, haché

5/8 avocat(s) (126g)

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

5/8 botte (106g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.

2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.

3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Jambalaya végan en mijoteuse

865 kcal ● 62g protéine ● 21g lipides ● 103g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### poivron vert, épépiné et haché

1/4 grand (34g)

#### seitan, coupé en cubes

1/4 livres (95g)

#### Ail, haché finement

5/6 gousse(s) (3g)

#### céleri cru, haché

1 1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (50g)

#### saucisse végétalienne, tranché

1/4 livres (95g)

#### tomates en dés, avec son jus

3/8 boîte 795 g (331g)

#### riz blanc à grain long

6 2/3 c. à s. (77g)

#### bouillon de légumes

3/8 tasse(s) (mL)

#### sauce piquante

5/6 c. à café (mL)

#### oignon, haché

1/4 grand (31g)

#### huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

#### assaisonnement cajun

5/8 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

#### poivron vert, épépiné et haché

3/8 grand (68g)

#### seitan, coupé en cubes

6 2/3 oz (189g)

#### Ail, haché finement

1 2/3 gousse(s) (5g)

#### céleri cru, haché

2 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (100g)

#### saucisse végétalienne, tranché

6 2/3 oz (189g)

#### tomates en dés, avec son jus

5/6 boîte 795 g (662g)

#### riz blanc à grain long

13 1/3 c. à s. (154g)

#### bouillon de légumes

5/6 tasse(s) (mL)

#### sauce piquante

1 2/3 c. à café (mL)

#### oignon, haché

3/8 grand (63g)

#### huile d'olive

5/6 c. à soupe (mL)

#### assaisonnement cajun

1 1/4 c. à soupe (8g)

1. Versez un filet d'huile d'olive au fond d'une mijoteuse de 4 litres. Mélangez les tomates avec leur jus, le seitan, la saucisse, l'oignon, le poivron vert, le céleri, le bouillon de légumes, l'ail, la sauce piquante et l'assaisonnement Cajun dans la mijoteuse.
2. Faites cuire à Low pendant 4 heures. Ajoutez le riz et faites cuire à High jusqu'à ce que le riz soit cuit, environ 30 minutes de plus.

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

Translation missing: fr.for\_single\_meal



**jus de fruit**

8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**

16 fl oz (mL)

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

---

## Dîner 4

Consommer les jour 5

### Soupe de lentilles et légumes

925 kcal ● 58g protéine ● 5g lipides ● 130g glucides ● 33g fibres



**légumes mélangés surgelés**

2 1/2 tasse (337g)

**Ail**

1 2/3 gousse(s) (5g)

**levure nutritionnelle**

1 2/3 c. à soupe (6g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 2/3 tasse, haché (67g)

**bouillon de légumes**

3 1/3 tasse(s) (mL)

**lentilles crues**

13 1/3 c. à s. (160g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

---

### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



**citron, pressé**

1/4 petit (15g)

**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

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

1/4 botte (43g)

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

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### citron, pressé

1/2 petit (29g)

#### avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

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

1/2 botte (85g)

Pour les 2 repas :

#### citron, pressé

1 petit (58g)

#### avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

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

1 botte (170g)

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

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal ● 49g protéine ● 32g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### pommes de terre, coupé en quartiers

1 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (138g)

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

1 1/2 saucisse (150g)

#### mélange d'épices italien

3/4 c. à café (3g)

#### huile

3 c. à café (mL)

#### brocoli, haché

1 1/2 tasse, haché (137g)

#### carottes, tranché

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

#### pommes de terre, coupé en quartiers

3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)

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

3 saucisse (300g)

#### mélange d'épices italien

1 1/2 c. à café (5g)

#### huile

6 c. à café (mL)

#### brocoli, haché

3 tasse, haché (273g)

#### carottes, tranché

3 moyen (183g)

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

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### eau

2 tasse(s) (479mL)

#### poudre de protéine

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

#### eau

14 tasse(s) (3353mL)

#### poudre de protéine

14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

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