

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 1 000 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 1043 kcal ● 108g protéine (42%) ● 36g lipides (31%) ● 60g glucides (23%) ● 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 13g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Déjeuner

385 kcal, 21g de protéines, 36g glucides nets, 15g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Soupe de tomate

1/2 boîte(s)- 105 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

235 kcal, 25g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

1 moitié(s) de courgette- 96 kcal

Day 2

1043 kcal ● 108g protéine (42%) ● 36g lipides (31%) ● 60g glucides (23%) ● 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 13g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Déjeuner

385 kcal, 21g de protéines, 36g glucides nets, 15g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Soupe de tomate

1/2 boîte(s)- 105 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

235 kcal, 25g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

1 moitié(s) de courgette- 96 kcal

Day 3

1019 kcal ● 100g protéine (39%) ● 30g lipides (27%) ● 65g glucides (25%) ● 22g fibres (8%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 12g de protéines, 24g glucides nets, 4g de lipides



Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s)- 206 kcal

Dîner

305 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



Pizza sur pain plat au brocoli

156 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Déjeuner

290 kcal, 28g de protéines, 14g glucides nets, 9g de lipides



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal



Émiettés végétaliens

1 1/4 tasse(s)- 183 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 4

1019 kcal ● 100g protéine (39%) ● 30g lipides (27%) ● 65g glucides (25%) ● 22g fibres (8%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 12g de protéines, 24g glucides nets, 4g de lipides



Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s)- 206 kcal

Dîner

305 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



Pizza sur pain plat au brocoli

156 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Déjeuner

290 kcal, 28g de protéines, 14g glucides nets, 9g de lipides



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal



Émiettés végétaliens

1 1/4 tasse(s)- 183 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 5

1056 kcal ● 94g protéine (36%) ● 40g lipides (34%) ● 60g glucides (23%) ● 21g fibres (8%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 12g de protéines, 24g glucides nets, 4g de lipides



Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s)- 206 kcal

Déjeuner

310 kcal, 14g de protéines, 22g glucides nets, 17g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Chaudrée de palourdes

1/2 boîte(s)- 182 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

320 kcal, 20g de protéines, 12g glucides nets, 18g de lipides



Salade saumon et artichaut

210 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Day 6

1024 kcal ● 96g protéine (37%) ● 46g lipides (41%) ● 43g glucides (17%) ● 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Déjeuner

310 kcal, 14g de protéines, 22g glucides nets, 17g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Chaudrée de palourdes

1/2 boîte(s)- 182 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

320 kcal, 20g de protéines, 12g glucides nets, 18g de lipides



Salade saumon et artichaut

210 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Day 7

1000 kcal ● 91g protéine (36%) ● 30g lipides (27%) ● 74g glucides (30%) ● 18g fibres (7%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Œufs brouillés riches en protéines
99 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Dîner

290 kcal, 12g de protéines, 40g glucides nets, 7g de lipides



Burger végétarien grec
1 burger(s)- 288 kcal

Déjeuner

320 kcal, 16g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
82 kcal



Purée de patates douces
92 kcal



Tempeh nature
2 oz- 148 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Liste de courses



Autre

- Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)
- mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
- tzatziki
1/8 tasse(s) (28g)
- galette de burger végétale
1 galette (71g)

Légumes et produits à base de légumes

- courgette
1 grand (323g)
- tomates
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (319g)
- haricots lima, surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
- Ail
1 1/2 gousse(s) (5g)
- brocoli
4 c. à s., haché (23g)
- artichauts en conserve
2/3 tasse de fonds (112g)
- Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)
- patates douces
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

Produits laitiers et œufs

- fromage de chèvre
1 oz (28g)
- œufs
6 grand (300g)
- yaourt grec écrémé nature
3 c. à s. (53g)
- fromage
2 c. à s., râpé (14g)
- lait entier
3 tasse(s) (720mL)
- fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 c. à s. (57g)

Soupes, sauces et jus

Produits à base de noix et de graines

- amandes
9 1/4 c. à s., entière (83g)

Graisses et huiles

- huile
2 1/2 c. à café (mL)
- huile d'olive
3/4 oz (mL)
- vinaigrette balsamique
4 c. à soupe (mL)

Fruits et jus de fruits

- kiwi
4 fruit (276g)

Boissons

- eau
14 tasse(s) (3353mL)
- poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve
3/4 boîte (336g)
- miettes de burger végétarien
2 1/2 tasse (250g)
- tempeh
2 oz (57g)

Produits de boulangerie

- pain
3 tranche(s) (96g)
- pain naan
1/2 morceau(x) (45g)
- pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)

Épices et herbes

- sel
2 g (2g)
- poivre noir
1/4 g (0g)

Produits de poissons et fruits de mer

- sauce pour pâtes
4 c. à s. (65g)
 - saumon en boîte
6 oz (170g)
 - soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
1 boîte (300 g) (298g)
 - sauce pour pizza
2 c. à s. (32g)
 - chowder de palourdes en conserve
1 boîte (525 g) (519g)
-

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

2 grand (100g)

huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

huile

1 c. à café (mL)

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

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

kiwi

1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi

2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s) - 206 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 24g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/4 boîte (112g)

tomates

4 tranche(s), fine/petite (60g)

yaourt grec écrémé nature

1 c. à s. (18g)

pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 3 repas :

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3/4 boîte (336g)

tomates

12 tranche(s), fine/petite (180g)

yaourt grec écrémé nature

3 c. à s. (53g)

pain

3 tranche(s) (96g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Dans un bol moyen, écrasez les pois chiches avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une texture légèrement crémeuse.
3. Incorporez le yaourt grec et ajoutez sel et poivre selon votre goût.
4. Étalez le mélange de pois chiches sur le pain et ajoutez des tranches de tomate. Servez.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal ● 10g protéine ● 6g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

2 c. à s. (28g)

huile

1/4 c. à café (mL)

œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

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

4 c. à s. (57g)

huile

1/2 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

1. Battez ensemble les œufs et le cottage cheese dans un petit bol avec une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-doux et versez les œufs.
3. Quand les œufs commencent à prendre, brouillez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

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.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

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.

Soupe de tomate

1/2 boîte(s) - 105 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)

1/2 boîte (300 g) (149g)

Pour les 2 repas :

soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)

1 boîte (300 g) (298g)

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal
amandes
2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :
amandes
1/3 tasse, entière (48g)

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

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

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



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

Pour les 2 repas :
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
haricots lima, surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

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

Émiettés végétaliens

1 1/4 tasse(s) - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal
miettes de burger végétarien
1 1/4 tasse (125g)

Pour les 2 repas :
miettes de burger végétarien
2 1/2 tasse (250g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

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 2 repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Chaudrée de palourdes

1/2 boîte(s) - 182 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chowder de palourdes en conserve
1/2 boîte (525 g) (260g)

Pour les 2 repas :

chowder de palourdes en conserve
1 boîte (525 g) (519g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



huile d'olive

1 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

2/3 tasse (96g)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



patates douces

1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

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 et servez.

Tempeh nature

2 oz - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Donne 2 oz portions

huile

1 c. à café (mL)

tempeh

2 oz (57g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé

2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

1 moitié(s) de courgette - 96 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

courgette

1/2 grand (162g)
fromage de chèvre
1/2 oz (14g)
sauce pour pâtes
2 c. à s. (33g)

Pour les 2 repas :

courgette

1 grand (323g)
fromage de chèvre
1 oz (28g)
sauce pour pâtes
4 c. à s. (65g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Pizza sur pain plat au brocoli

156 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en petits dés

3/4 gousse(s) (2g)
fromage
1 c. à s., râpé (7g)
pain naan
1/4 morceau(x) (23g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
sel
1/4 trait (0g)
poivre noir
1/4 trait (0g)
sauce pour pizza
1 c. à s. (16g)
brocoli
2 c. à s., haché (11g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en petits dés

1 1/2 gousse(s) (5g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)
pain naan
1/2 morceau(x) (45g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
sel
1/2 trait (0g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
sauce pour pizza
2 c. à s. (32g)
brocoli
4 c. à s., haché (23g)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four environ 5 minutes.
4. Retirer du four et étaler la sauce à pizza dessus, garnir de brocoli et de fromage, assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller le pain pendant la cuisson pour qu'il ne noircisse pas trop.
6. Retirer du four, arroser du reste d'huile d'olive, laisser refroidir suffisamment pour trancher. Servir.

Lait

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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

Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade saumon et artichaut

210 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en deux
1/3 tasse de tomates cerises (50g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
artichauts en conserve
1/3 tasse de fonds (56g)
saumon en boîte
3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux
2/3 tasse de tomates cerises (99g)
vinaigrette balsamique
4 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
artichauts en conserve
2/3 tasse de fonds (112g)
saumon en boîte
6 oz (170g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

Amandes rôties

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

Burger végétarien grec

1 burger(s) - 288 kcal ● 12g protéine ● 7g lipides ● 40g glucides ● 5g fibres



Donne 1 burger(s) portions

tzatziki

1/8 tasse(s) (28g)

tomates

2 tranche moyenne (\approx 0,6 cm d'ép.)
(40g)

galette de burger végétale

1 galette (71g)

pains à hamburger

1 petit pain(s) (51g)

1. Faites cuire le burger végétarien selon les instructions du paquet.
2. Toastez les pains si vous le souhaitez.
3. Placez le burger cuit sur la base du pain et ajoutez des tranches de tomate.
4. Étalez du tzatziki sur le dessus du pain, puis refermez le burger.
5. 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.