

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 1300 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 1357 kcal ● 124g protéine (36%) ● 58g lipides (38%) ● 60g glucides (18%) ● 26g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

165 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



Œufs avec tomate et avocat  
163 kcal

## Déjeuner

360 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 14g de lipides



Galette de burger végétarien  
2 galette- 254 kcal



Pois mange-tout au beurre  
107 kcal

## Collations

230 kcal, 7g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



Fourmis sur une bûche  
184 kcal



Kiwi  
1 kiwi- 47 kcal

## Dîner

330 kcal, 26g de protéines, 12g glucides nets, 18g de lipides



Salade de thon à l'avocat  
218 kcal



Lait  
3/4 tasse(s)- 112 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 2

1335 kcal ● 131g protéine (39%) ● 49g lipides (33%) ● 70g glucides (21%) ● 22g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

165 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



Œufs avec tomate et avocat  
163 kcal

### Collations

230 kcal, 7g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



Fourmis sur une bûche  
184 kcal



Kiwi  
1 kiwi- 47 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

370 kcal, 27g de protéines, 33g glucides nets, 11g de lipides



Sandwich deli houmous & légumes  
1 sandwich(s)- 370 kcal

### Dîner

300 kcal, 29g de protéines, 15g glucides nets, 12g de lipides



Saucisse végétalienne  
1 saucisse(s)- 268 kcal



Haricots verts  
32 kcal

## Day 3

1286 kcal ● 133g protéine (41%) ● 43g lipides (30%) ● 74g glucides (23%) ● 18g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

165 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



Œufs avec tomate et avocat  
163 kcal

### Collations

170 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 9g de lipides



Pamplemousse  
1/2 pamplemousse- 59 kcal



Céleri au beurre de cacahuète  
109 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

370 kcal, 27g de protéines, 33g glucides nets, 11g de lipides



Sandwich deli houmous & légumes  
1 sandwich(s)- 370 kcal

### Dîner

310 kcal, 33g de protéines, 22g glucides nets, 10g de lipides



Tranches de concombre  
1/4 concombre- 15 kcal



Ailes de seitan teriyaki  
4 once(s) de seitan- 297 kcal

## Day 4

1342 kcal ● 123g protéine (37%) ● 49g lipides (33%) ● 87g glucides (26%) ● 16g fibres (5%)

### 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

### Collations

170 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 9g de lipides



#### Pamplermousse

1/2 pamplermousse- 59 kcal



#### Céleri au beurre de cacahuète

109 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

385 kcal, 11g de protéines, 40g glucides nets, 17g de lipides



#### Chips de tortilla

141 kcal



#### Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



#### Sandwich tofu épicé et pesto

1/2 sandwich(s)- 190 kcal

### Dîner

310 kcal, 33g de protéines, 22g glucides nets, 10g de lipides



#### Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal



#### Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan- 297 kcal

## Day 5

1318 kcal ● 120g protéine (36%) ● 35g lipides (24%) ● 104g glucides (32%) ● 27g fibres (8%)

### 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

### Collations

170 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 9g de lipides



#### Pamplermousse

1/2 pamplermousse- 59 kcal



#### Céleri au beurre de cacahuète

109 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

315 kcal, 15g de protéines, 51g glucides nets, 2g de lipides



#### Pâtes lentilles & tomate

316 kcal

### Dîner

355 kcal, 26g de protéines, 28g glucides nets, 11g de lipides



#### Émiettes végétaliens

1 1/4 tasse(s)- 183 kcal



#### Wedges de patate douce

174 kcal

## Day 6

1335 kcal ● 131g protéine (39%) ● 31g lipides (21%) ● 104g glucides (31%) ● 29g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



**Toast à l'avocat**

1 tranche(s)- 168 kcal



**Blancs d'œufs brouillés**

61 kcal

### Collations

160 kcal, 18g de protéines, 11g glucides nets, 4g de lipides



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Bouchées concombre-thon**

115 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

315 kcal, 15g de protéines, 51g glucides nets, 2g de lipides



**Pâtes lentilles & tomate**

316 kcal

### Dîner

355 kcal, 26g de protéines, 28g glucides nets, 11g de lipides



**Émiettés végétaliens**

1 1/4 tasse(s)- 183 kcal



**Wedges de patate douce**

174 kcal

## Day 7

1255 kcal ● 116g protéine (37%) ● 60g lipides (43%) ● 48g glucides (15%) ● 15g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



**Toast à l'avocat**

1 tranche(s)- 168 kcal



**Blancs d'œufs brouillés**

61 kcal

### Collations

160 kcal, 18g de protéines, 11g glucides nets, 4g de lipides



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Bouchées concombre-thon**

115 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

265 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 16g de lipides



**Sandwich au fromage grillé**

1/2 sandwich(s)- 248 kcal



**Tranches de concombre**

1/4 concombre- 15 kcal

### Dîner

330 kcal, 15g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



**Haricots verts arrosés d'huile d'olive**

72 kcal



**Tofu nature**

6 oz- 257 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (46g)
- ☐ tomates  
5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (104g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
2/3 tasse (96g)
- ☐ céleri cru  
5 tige, moyenne (19–20 cm de long) (200g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
1 1/3 tasse (161g)
- ☐ concombre  
1 1/2 concombre (21 cm) (428g)
- ☐ Ail  
1/2 gousse(s) (2g)
- ☐ concentré de tomate  
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ tomates concassées en conserve  
1/2 boîte (203g)
- ☐ carottes  
1/2 moyen (31g)
- ☐ patates douces  
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
1 1/2 boîte (234g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
3/4 tasse (23g)
- ☐ galette de burger végétale  
2 galette (142g)
- ☐ saucisse végétalienne  
1 saucisse (100g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
12 tranches (125g)
- ☐ sauce teriyaki  
4 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1 g (1g)
- ☐ sel  
1/6 oz (6g)
- ☐ basilic frais  
3 feuilles (2g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
3/4 tasse(s) (180mL)
- ☐ beurre  
1/8 bâtonnet (16g)
- ☐ œufs  
7 grand (350g)
- ☐ blancs d'œufs  
1/2 tasse (122g)
- ☐ fromage tranché  
1 tranche (28 g chacune) (28g)

## Boissons

- ☐ eau  
18 tasse(s) (4297mL)
- ☐ poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète  
6 c. à soupe (96g)
- ☐ houmous  
6 c. à soupe (90g)
- ☐ tofu ferme  
1/2 livres (213g)
- ☐ lentilles crues  
6 c. à s. (72g)
- ☐ miettes de burger végétarien  
2 1/2 tasse (250g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
9 oz (256g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 c. à café (mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
1/2 livres (227g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
2 1/4 oz (64g)

- ☐ flocons de piment rouge  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ poudre de chili  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu  
3/4 c. à café (2g)
- ☐ paprika  
1/4 c. à café (1g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert  
1/2 c. à café (mL)
  - ☐ avocats  
1 1/2 avocat(s) (302g)
  - ☐ raisins secs  
1 mini boîte (14 g) (14g)
  - ☐ kiwi  
6 fruit (414g)
  - ☐ pamplemousse  
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)
  - ☐ fraises  
1 tasse, entière (144g)
- 

## Collations

- ☐ chips de tortilla  
1 oz (28g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto  
3/4 c. à soupe (12g)

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, mûr, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**avocats, mûr, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**pain**  
2 tranche (64g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

### Blancs d'œufs brouillés

61 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**blancs d'œufs**  
4 c. à s. (61g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**blancs d'œufs**  
1/2 tasse (122g)

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.



## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Donne 2 galette portions

#### galette de burger végétale

2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

### Pois mange-tout au beurre

107 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



#### Pois mange-tout surgelés

2/3 tasse (96g)

#### beurre

2 c. à café (9g)

#### sel

1/2 trait (0g)

#### poivre noir

1/2 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Sandwich deli houmous & légumes

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 27g protéine ● 11g lipides ● 33g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### concombre

4 c. à s., tranches (26g)

#### houmous

3 c. à soupe (45g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

6 tranches (62g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

#### concombre

1/2 tasse, tranches (52g)

#### houmous

6 c. à soupe (90g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

12 tranches (125g)

#### pain

4 tranche(s) (128g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez le houmous sur le pain.
3. Assemblez le reste des ingrédients pour former le sandwich. Servez.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Chips de tortilla

141 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres

#### chips de tortilla

1 oz (28g)

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



### Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

#### fraises

1 tasse, entière (144g)

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

### Sandwich tofu épicé et pesto

1/2 sandwich(s) - 190 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

#### tofu ferme

1 1/2 oz (43g)

#### flocons de piment rouge

1/8 c. à café (0g)

#### mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

#### poudre de chili

1/4 c. à café (1g)

#### cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

#### sauce pesto

3/4 c. à soupe (12g)

#### pain

1 tranche(s) (32g)

1. Grillez le pain.
2. Coupez le tofu en bandes. Enduisez-le d'huile et frottez-le de cumin et de poudre de chili sur toutes les faces. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
3. Sur la moitié du pain, déposez les feuilles et le tofu. Étalez le pesto sur l'autre moitié, saupoudrez de flocons de piment rouge. Refermez pour former le sandwich. Servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Pâtes lentilles & tomate

316 kcal ● 15g protéine ● 2g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **oignon, coupé en dés**

1/8 grand (19g)

#### **Ail, haché**

1/4 gousse(s) (1g)

#### **concentré de tomate**

1/4 c. à soupe (4g)

#### **huile**

1/8 c. à soupe (mL)

#### **cumin moulu**

1/8 c. à café (0g)

#### **paprika**

1/8 c. à café (0g)

#### **eau**

1/4 tasse(s) (52mL)

#### **tomates concassées en conserve**

1/4 boîte (101g)

#### **carottes, coupé**

1/4 moyen (15g)

#### **lentilles crues**

3 c. à s. (36g)

#### **pâtes sèches non cuites**

1 oz (32g)

Pour les 2 repas :

#### **oignon, coupé en dés**

1/4 grand (38g)

#### **Ail, haché**

1/2 gousse(s) (2g)

#### **concentré de tomate**

1/2 c. à soupe (8g)

#### **huile**

1/8 c. à soupe (mL)

#### **cumin moulu**

1/4 c. à café (1g)

#### **paprika**

1/4 c. à café (1g)

#### **eau**

1/2 tasse(s) (105mL)

#### **tomates concassées en conserve**

1/2 boîte (203g)

#### **carottes, coupé**

1/2 moyen (31g)

#### **lentilles crues**

6 c. à s. (72g)

#### **pâtes sèches non cuites**

2 1/4 oz (64g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole sur feu moyen. Ajoutez les oignons, l'ail et les carottes. Faites sauter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporez le cumin et le paprika et faites-les torréfier environ 1 minute, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum.
3. Ajoutez la pâte de tomate, les tomates concassées, l'eau et les lentilles.
4. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire environ 30-35 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
5. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon l'emballage et mettez-les de côté.
6. Mélangez les pâtes et la sauce ensemble et servez.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 11g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres

Donne 1/2 sandwich(s) portions

#### fromage tranché

1 tranche (28 g chacune) (28g)

#### beurre

1/2 c. à soupe (7g)

#### pain

1 tranche (32g)



1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres

Donne 1/4 concombre portions

#### concombre

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



1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Fourmis sur une bûche

184 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **beurre de cacahuète**

1 1/2 c. à soupe (24g)

#### **céleri cru, paré**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

#### **raisins secs**

1/2 mini boîte (14 g) (7g)

Pour les 2 repas :

#### **beurre de cacahuète**

3 c. à soupe (48g)

#### **céleri cru, paré**

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

#### **raisins secs**

1 mini boîte (14 g) (14g)

1. Coupez les branches de céleri en deux. Tartinez-les de beurre de cacahuète. Saupoudrez de raisins secs.

### 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.



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

**pamplemousse**  
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(498g)

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)

### Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)  
**céleri cru**  
1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

Pour les 3 repas :

**beurre de cacahuète**  
3 c. à soupe (48g)  
**céleri cru**  
3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(120g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Bouchées concombre-thon

115 kcal ● 17g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, tranché**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**thon en conserve**  
1 sachet (74g)

Pour les 2 repas :

**concombre, tranché**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)  
**thon en conserve**  
2 sachet (148g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.



## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Salade de thon à l'avocat

218 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



#### **oignon, haché finement**

1/8 petit (9g)

#### **tomates**

2 c. à s., haché (23g)

#### **thon en conserve**

1/2 boîte (86g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

#### **poivre noir**

1/2 trait (0g)

#### **sel**

1/2 trait (0g)

#### **jus de citron vert**

1/2 c. à café (mL)

#### **avocats**

1/4 avocat(s) (50g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

### Lait

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

Donne 3/4 tasse(s) portions



#### **lait entier**

3/4 tasse(s) (180mL)

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

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Donne 1 saucisse(s) portions

#### **saucisse végétalienne**

1 saucisse (100g)

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

### Haricots verts

32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



**Haricots verts surgelés**  
2/3 tasse (81g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

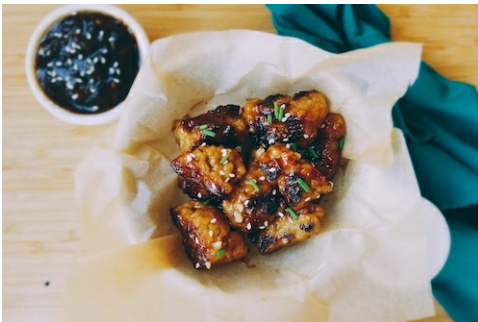
Pour les 2 repas :

**concombre**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

### Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan - 297 kcal ● 32g protéine ● 10g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce teriyaki**  
2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**seitan**  
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**sauce teriyaki**  
4 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**seitan**  
1/2 livres (227g)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Wedges de patate douce

174 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, coupé en quartiers**

2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**patates douces, coupé en quartiers**

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**sel**

2/3 c. à café (4g)

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.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



#### huile d'olive

1 c. à café (mL)

#### Haricots verts surgelés

2/3 tasse (81g)

#### sel

1/2 trait (0g)

#### poivre noir

1/2 trait (0g)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

### Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

#### tofu ferme

6 oz (170g)

#### huile

3 c. à café (mL)

1. Coupez le tofu 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.

## 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.
-