

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 1400 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

1443 kcal ● 137g protéine (38%) ● 51g lipides (32%) ● 89g glucides (25%) ● 20g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

170 kcal, 9g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



[Blancs d'œufs brouillés](#)  
61 kcal



[Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau](#)  
108 kcal

### Collations

225 kcal, 13g de protéines, 5g glucides nets, 16g de lipides



[Œufs bouillis](#)  
2 œuf(s)- 139 kcal



[Carottes et sauce ranch](#)  
87 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

350 kcal, 23g de protéines, 38g glucides nets, 9g de lipides



[Haricots verts arrosés d'huile d'olive](#)  
72 kcal



[Cabillaud cajun](#)  
3 oz- 94 kcal



[Farro](#)  
1/2 tasses, cuites- 185 kcal

### Dîner

425 kcal, 31g de protéines, 25g glucides nets, 20g de lipides



[Haricots verts au beurre](#)  
98 kcal



[Purée de pommes de terre maison](#)  
60 kcal



[Saucisse végétalienne](#)  
1 saucisse(s)- 268 kcal

## Day 2

1408 kcal ● 132g protéine (38%) ● 48g lipides (31%) ● 83g glucides (24%) ● 29g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

170 kcal, 9g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



Blancs d'œufs brouillés  
61 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau  
108 kcal

### Collations

225 kcal, 13g de protéines, 5g glucides nets, 16g de lipides



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal



Carottes et sauce ranch  
87 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

425 kcal, 25g de protéines, 43g glucides nets, 9g de lipides



Salade edamame et betterave  
171 kcal



Pâtes de lentilles  
252 kcal

### Dîner

320 kcal, 24g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive  
145 kcal



Tilapia cajun  
3 oz- 99 kcal



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

## Day 3

1435 kcal ● 143g protéine (40%) ● 45g lipides (28%) ● 83g glucides (23%) ● 32g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

170 kcal, 9g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



Blancs d'œufs brouillés  
61 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau  
108 kcal

### Collations

210 kcal, 23g de protéines, 8g glucides nets, 10g de lipides



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal



Shake protéiné (lait)  
129 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

425 kcal, 25g de protéines, 43g glucides nets, 9g de lipides



Salade edamame et betterave  
171 kcal



Pâtes de lentilles  
252 kcal

### Dîner

360 kcal, 25g de protéines, 11g glucides nets, 20g de lipides



Tomates sautées à l'ail et aux herbes  
64 kcal



Tempeh nature  
4 oz- 295 kcal

## Day 4

1363 kcal ● 131g protéine (39%) ● 65g lipides (43%) ● 46g glucides (13%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

160 kcal, 9g de protéines, 9g glucides nets, 9g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin  
101 kcal



Toast au beurre  
1/2 tranche(s)- 57 kcal

### Collations

210 kcal, 23g de protéines, 8g glucides nets, 10g de lipides



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal



Shake protéiné (lait)  
129 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

360 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 26g de lipides



Tofu nature  
6 oz- 257 kcal



Patates douces rôties au romarin  
105 kcal

### Dîner

360 kcal, 25g de protéines, 11g glucides nets, 20g de lipides



Tomates sautées à l'ail et aux herbes  
64 kcal



Tempeh nature  
4 oz- 295 kcal

## Day 5

1435 kcal ● 146g protéine (41%) ● 48g lipides (30%) ● 90g glucides (25%) ● 15g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

160 kcal, 9g de protéines, 9g glucides nets, 9g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin  
101 kcal



Toast au beurre  
1/2 tranche(s)- 57 kcal

### Collations

210 kcal, 23g de protéines, 8g glucides nets, 10g de lipides



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal



Shake protéiné (lait)  
129 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

455 kcal, 28g de protéines, 38g glucides nets, 19g de lipides



Sandwich grillé au fromage et champignons  
323 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal

### Dîner

340 kcal, 26g de protéines, 32g glucides nets, 10g de lipides



Purée de patates douces avec beurre  
125 kcal



Seitan simple  
3 oz- 183 kcal



Haricots verts  
32 kcal

## Day 6

1412 kcal ● 149g protéine (42%) ● 38g lipides (24%) ● 98g glucides (28%) ● 21g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 15g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Kale et œufs

95 kcal

### Collations

175 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 6g de lipides



Bouchées concombre-thon

173 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, 23g de protéines, 47g glucides nets, 6g de lipides



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



Pain pita

1/2 pita(s)- 39 kcal



Purée de patates douces

92 kcal

### Dîner

340 kcal, 26g de protéines, 32g glucides nets, 10g de lipides



Purée de patates douces avec beurre

125 kcal



Seitan simple

3 oz- 183 kcal



Haricots verts

32 kcal

## Day 7

1432 kcal ● 137g protéine (38%) ● 49g lipides (31%) ● 93g glucides (26%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 15g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Kale et œufs

95 kcal

### Collations

175 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 6g de lipides



Bouchées concombre-thon

173 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, 23g de protéines, 47g glucides nets, 6g de lipides



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



Pain pita

1/2 pita(s)- 39 kcal



Purée de patates douces

92 kcal

### Dîner

360 kcal, 14g de protéines, 27g glucides nets, 20g de lipides



Tofu du Général Tso

245 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Haricots verts surgelés  
4 tasse (484g)
- ☐ pommes de terre  
1/6 lb (76g)
- ☐ mini carottes  
12 moyen (120g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué  
1 tasse (118g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)
- ☐ Ail  
1 1/2 gousse(s) (5g)
- ☐ tomates  
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (295g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 1/2 tasse, haché (60g)
- ☐ patates douces  
2 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (490g)
- ☐ champignons  
1/2 tasse, haché (35g)
- ☐ concombre  
3/4 concombre (21 cm) (226g)
- ☐ gingembre frais  
1 c. à soupe (6g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/8 oz (4g)
- ☐ poivre noir  
1/8 oz (1g)
- ☐ assaisonnement cajun  
3 g (3g)
- ☐ cannelle  
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ romarin séché  
1/8 oz (1g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1 c. à café (mL)
- ☐ thym séché  
1 c. à café, moulu (1g)
- ☐ vinaigre de cidre  
1/2 c. à soupe (7g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre  
5 c. à café (23g)

## Boissons

- ☐ eau  
1 1/3 gallon (4992mL)
- ☐ poudre de protéine  
19 boules (1/3 tasse chacun) (589g)

## Graisses et huiles

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

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue  
3 oz (85g)
- ☐ tilapia, cru  
1/6 lb (84g)
- ☐ thon en conserve  
3 sachet (222g)

## Confiseries

- ☐ sucre  
2 c. à soupe (26g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ quick oats  
3/4 tasse (60g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
1/4 pot (680 g) (168g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
1/2 livres (227g)
- ☐ tofu ferme  
2/3 livres (312g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1 c. à café (mL)

- ☐ lait entier  
4 tasse(s) (970mL)
- ☐ œufs  
8 grand (400g)
- ☐ blancs d'œufs  
3/4 tasse (182g)
- ☐ fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- ☐ fromage tranché  
1 tranche (21 g chacune) (21g)

## Autre

- ☐ saucisse végétalienne  
1 saucisse (100g)
  - ☐ farro  
4 c. à s. (52g)
  - ☐ mélange de jeunes pousses  
4 1/4 tasse (128g)
  - ☐ Pâtes de lentilles  
4 oz (113g)
  - ☐ mélange d'épices italien  
1/4 c. à soupe (3g)
  - ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
1 conteneur (170g)
  - ☐ galette de burger végétale  
4 galette (284g)
- 

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
1/4 livres (96g)
- ☐ pain pita  
1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
6 oz (170g)
- ☐ fécule de maïs  
1 c. à soupe (8g)

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### blancs d'œufs

3/4 tasse (182g)

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.

### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### eau

3/8 tasse(s) (90mL)

#### cannelle

1/2 c. à café (1g)

#### sucre

1/2 c. à soupe (7g)

#### quick oats

4 c. à s. (20g)

Pour les 3 repas :

#### eau

1 tasse(s) (269mL)

#### cannelle

1 1/2 c. à café (4g)

#### sucre

1 1/2 c. à soupe (20g)

#### quick oats

3/4 tasse (60g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez l'eau dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

101 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

#### œufs

1 grand (50g)

#### tomates

4 c. à s., haché (45g)

#### romarin séché

1/8 c. à café (0g)

#### vinaigre balsamique

1/2 c. à café (mL)

#### eau

1 1/2 c. à soupe (23mL)

#### huile

1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

#### œufs

2 grand (100g)

#### tomates

1/2 tasse, haché (90g)

#### romarin séché

1/4 c. à café (0g)

#### vinaigre balsamique

1 c. à café (mL)

#### eau

3 c. à soupe (45mL)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

### Toast au beurre

1/2 tranche(s) - 57 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### beurre

1/2 c. à café (2g)

#### pain

1/2 tranche (16g)

Pour les 2 repas :

#### beurre

1 c. à café (5g)

#### pain

1 tranche (32g)

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

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Kale et œufs

95 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **sel**

1/2 trait (0g)

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

4 c. à s., haché (10g)

#### **œufs**

1 grand (50g)

#### **huile**

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### **sel**

1 trait (0g)

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

1/2 tasse, haché (20g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **huile**

1 c. à café (mL)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### 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.

### Cabillaud cajun

3 oz - 94 kcal ● 15g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

#### huile

1/2 c. à café (mL)

#### assaisonnement cajun

1 c. à café (2g)

#### morue, crue

3 oz (85g)

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.

### Farro

1/2 tasses, cuites - 185 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 33g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasses, cuites portions

#### eau

2 tasse(s) (479mL)

#### farro

4 c. à s. (52g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade edamame et betterave

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### edamame surgelé, décortiqué

1/2 tasse (59g)

#### vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

#### Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

2 betterave(s) (100g)

#### mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

Pour les 2 repas :

#### edamame surgelé, décortiqué

1 tasse (118g)

#### vinaigrette balsamique

2 c. à soupe (mL)

#### Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

4 betterave(s) (200g)

#### mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

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

### Pâtes de lentilles

252 kcal ● 16g protéine ● 2g lipides ● 30g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Pâtes de lentilles

2 oz (57g)

#### sauce pour pâtes

1/8 pot (680 g) (84g)

Pour les 2 repas :

#### Pâtes de lentilles

4 oz (113g)

#### sauce pour pâtes

1/4 pot (680 g) (168g)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### 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. \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.

### Patates douces rôties au romarin

105 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



#### **patates douces, coupé en cubes de 1"**

1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)

#### **romarin séché**

1/6 c. à soupe (1g)

#### **poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Sandwich grillé au fromage et champignons

323 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



#### fromage tranché

1 tranche (21 g chacune) (21g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

#### thym séché

1 c. à café, moulu (1g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### champignons

1/2 tasse, haché (35g)

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.

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 1 pot portions

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

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

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Galette de burger végétarien

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

**galette de burger végétale**  
4 galette (284g)

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

### Pain pita

1/2 pita(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pain pita**  
1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (14g)

Pour les 2 repas :

**pain pita**  
1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

### Purée de patates douces

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### patates douces

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

Pour les 2 repas :

#### patates douces

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

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.

---

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits 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.

---

### Carottes et sauce ranch

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





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mini carottes**  
6 moyen (60g)  
**vinaigrette ranch**  
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mini carottes**  
12 moyen (120g)  
**vinaigrette ranch**  
2 c. à soupe (mL)

1. Couper les carottes en fines lanières. Servir avec la sauce ranch pour tremper.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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.

### Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre de protéine**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)  
**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

**poudre de protéine**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)  
**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bouchées concombre-thon

173 kcal ● 25g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **concombre, tranché**

3/8 concombre (21 cm) (113g)

#### **thon en conserve**

1 1/2 sachet (111g)

Pour les 2 repas :

#### **concombre, tranché**

3/4 concombre (21 cm) (226g)

#### **thon en conserve**

3 sachet (222g)

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

### Haricots verts au beurre

98 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



#### **Haricots verts surgelés**

2/3 tasse (81g)

#### **sel**

1/2 trait (0g)

#### **poivre noir**

1/2 trait (0g)

#### **beurre**

2 c. à café (9g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Purée de pommes de terre maison

60 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



### **pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**

1/6 lb (76g)

### **lait entier**

1/8 tasse(s) (10mL)

1. Placez les morceaux de pommes de terre dans une grande casserole et couvrez d'eau froide.
2. Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu doux et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 15-20 minutes.
3. Égouttez les pommes de terre et remettez-les dans la casserole.
4. Ajoutez le lait dans la casserole. Écrasez les pommes de terre avec un presse-purée, une fourchette ou un mixeur électrique jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

## **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.

## **Dîner 2** [↗](#)

Consommer les jour 2

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

145 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



### **huile d'olive**

2 c. à café (mL)

### **Haricots verts surgelés**

1 1/3 tasse (161g)

### **sel**

1 trait (0g)

### **poivre noir**

1 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.

## Tilapia cajun

3 oz - 99 kcal ● 17g protéine ● 3g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

### **tilapia, cru**

1/6 lb (84g)

### **huile**

1/8 c. à soupe (mL)

### **assaisonnement cajun**

1/8 c. à soupe (1g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Graissez un plat de cuisson de 23x33 cm.
2. Placez les filets de tilapia au fond du plat et badigeonnez les deux faces avec l'huile et l'assaisonnement cajun.
3. Couvrez le plat et faites cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.

## Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

### **lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

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

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

64 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché

1/4 gousse(s) (1g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### mélange d'épices italien

1/8 c. à soupe (1g)

#### tomates

1/4 pinte de tomates cerises (env.  
470 mL) (75g)

#### huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### mélange d'épices italien

1/4 c. à soupe (3g)

#### tomates

1/2 pinte de tomates cerises (env.  
470 mL) (149g)

#### huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

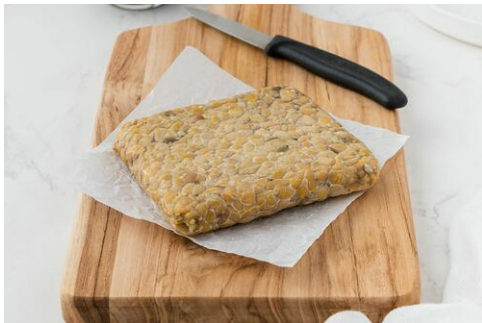
#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

### Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

2 c. à café (mL)

#### tempeh

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

#### huile

4 c. à café (mL)

#### tempeh

1/2 livres (227g)

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 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Purée de patates douces avec beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### beurre

1 c. à café (5g)

#### patates douces

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

Pour les 2 repas :

#### beurre

2 c. à café (9g)

#### patates douces

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

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

### Seitan simple

3 oz - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

3/4 c. à café (mL)

#### seitan

3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

#### huile

1 1/2 c. à café (mL)

#### seitan

6 oz (170g)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

### Haricots verts

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Haricots verts surgelés

2/3 tasse (81g)

Pour les 2 repas :

#### Haricots verts surgelés

1 1/3 tasse (161g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Tofu du Général Tso

245 kcal ● 12g protéine ● 13g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres



#### **tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**

5 oz (142g)

#### **Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **féculé de maïs**

1 c. à soupe (8g)

#### **vinaigre de cidre**

1/2 c. à soupe (7g)

#### **sucre**

1/2 c. à soupe (7g)

#### **sauce soja (tamari)**

1 c. à café (mL)

#### **gingembre frais, haché**

1 c. à soupe (6g)

1. Dans un petit bol, fouettez le gingembre, l'ail, la sauce soja, le sucre et le vinaigre de cidre. Réservez.
2. Dans un grand bol, mélangez le tofu en cubes, la féculé de maïs et du sel et du poivre. Mélangez pour enrober.
3. Chauffez de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5 à 8 minutes.
4. Baissez le feu et versez la sauce. Remuez et faites cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 1 minute. Servez.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



#### **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)

1. Mélanger les jeunes pousses, les tomates et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

## 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.
-