

# Meal Plan - Plan alimentaire pescetarien faible en glucides à 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** 1366 kcal ● 107g protéine (31%) ● 75g lipides (49%) ● 40g glucides (12%) ● 27g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

225 kcal, 9g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



Œufs avec tomate et avocat

163 kcal



Chou kale sauté

61 kcal

## Déjeuner

375 kcal, 21g de protéines, 16g glucides nets, 22g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s)- 124 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal

## Collations

145 kcal, 17g de protéines, 7g glucides nets, 4g de lipides



Bouchées concombre-thon

115 kcal



Raisins

29 kcal

## Dîner

460 kcal, 23g de protéines, 11g glucides nets, 30g de lipides



Salade tomate et avocat

235 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s)- 228 kcal

## Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 2

1303 kcal ● 118g protéine (36%) ● 68g lipides (47%) ● 40g glucides (12%) ● 15g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 9g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



#### Œufs avec tomate et avocat

163 kcal



#### Chou kale sauté

61 kcal

### Collations

145 kcal, 17g de protéines, 7g glucides nets, 4g de lipides



#### Bouchées concombre-thon

115 kcal



#### Raisins

29 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 30g de protéines, 17g glucides nets, 23g de lipides



#### Haricots verts au beurre

147 kcal



#### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal

### Dîner

355 kcal, 26g de protéines, 10g glucides nets, 23g de lipides



#### Saumon cuit lentement au citron et au thym

4 oz- 268 kcal



#### Maïs et haricots de Lima sautés

89 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 3

1288 kcal ● 129g protéine (40%) ● 65g lipides (45%) ● 36g glucides (11%) ● 11g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides



#### Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 30g de protéines, 17g glucides nets, 23g de lipides



#### Haricots verts au beurre

147 kcal



#### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal

### Dîner

355 kcal, 26g de protéines, 10g glucides nets, 23g de lipides



#### Saumon cuit lentement au citron et au thym

4 oz- 268 kcal



#### Maïs et haricots de Lima sautés

89 kcal

### Collations

145 kcal, 17g de protéines, 7g glucides nets, 4g de lipides



#### Bouchées concombre-thon

115 kcal



#### Raisins

29 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 4

1266 kcal ● 99g protéine (31%) ● 76g lipides (54%) ● 36g glucides (11%) ● 9g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides



Œufs bouillis  
3 œuf(s)- 208 kcal

### Collations

140 kcal, 10g de protéines, 11g glucides nets, 6g de lipides



Thon et crackers  
142 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 17g de protéines, 15g glucides nets, 30g de lipides



Sandwich au fromage grillé  
1/2 sandwich(s)- 248 kcal



Amandes rôties  
1/6 tasse(s)- 166 kcal

### Dîner

340 kcal, 17g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



Tofu buffalo  
177 kcal



Salade simple mozzarella et tomate  
161 kcal

## Day 5

1320 kcal ● 95g protéine (29%) ● 73g lipides (50%) ● 49g glucides (15%) ● 23g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 9g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



Bol œuf dur et avocat  
160 kcal



Framboises  
3/4 tasse(s)- 54 kcal

### Collations

140 kcal, 10g de protéines, 11g glucides nets, 6g de lipides



Thon et crackers  
142 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 17g de protéines, 15g glucides nets, 30g de lipides



Sandwich au fromage grillé  
1/2 sandwich(s)- 248 kcal



Amandes rôties  
1/6 tasse(s)- 166 kcal

### Dîner

385 kcal, 23g de protéines, 15g glucides nets, 24g de lipides



Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme  
387 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 6

1342 kcal ● 102g protéine (30%) ● 74g lipides (49%) ● 42g glucides (12%) ● 27g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 9g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



Bol œuf dur et avocat  
160 kcal



Framboises  
3/4 tasse(s)- 54 kcal

### Collations

140 kcal, 8g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides



Quarts de poivron rôties au fromage et pesto  
2 quartier(s)- 140 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 27g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes  
3 oz- 212 kcal



Salade simple de chou kale et avocat  
115 kcal



Amandes rôties  
1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Dîner

385 kcal, 23g de protéines, 15g glucides nets, 24g de lipides



Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme  
387 kcal

## Day 7

1259 kcal ● 99g protéine (32%) ● 67g lipides (48%) ● 40g glucides (13%) ● 24g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 9g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



Bol œuf dur et avocat  
160 kcal



Framboises  
3/4 tasse(s)- 54 kcal

### Collations

140 kcal, 8g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides



Quarts de poivron rôties au fromage et pesto  
2 quartier(s)- 140 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 27g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes  
3 oz- 212 kcal



Salade simple de chou kale et avocat  
115 kcal



Amandes rôties  
1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Dîner

305 kcal, 21g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



Salade de tomates et concombre  
71 kcal



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes  
2 brochette(s)- 233 kcal

# Liste de courses



## Soupes, sauces et jus

- soupe en conserve consistante (variétés non crèmeuses)  
1/2 boîte (~539 g) (263g)
- sauce Frank's RedHot  
4 c. à c. (mL)
- sauce pesto  
1 c. à soupe (16g)

## Produits laitiers et œufs

- fromage en ficelle  
1 bâtonnet (28g)
- œufs  
11 grand (550g)
- beurre  
3/8 bâtonnet (41g)
- fromage tranché  
2 tranche (28 g chacune) (56g)
- mozzarella fraîche  
1 1/3 oz (38g)
- mozzarella râpée  
2 oz (57g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
5 oz (143g)
- noix (anglaises)  
4 c. à soupe, haché (28g)

## Boissons

- eau  
10 1/2 tasse(s) (2515mL)
- poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

## Légumes et produits à base de légumes

- concombre  
1 concombre (21 cm) (301g)
- tomates  
2 entier moyen (~6,1 cm diam.) (268g)
- oignon  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (39g)
- poivron  
1 1/3 grand (215g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
6 oz (165g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
1 1/2 g (1g)
- sel  
5 g (5g)
- poudre d'ail  
1/4 c. à café (1g)
- basilic frais  
3 g (3g)
- thym séché  
1/3 c. à café, feuilles (0g)
- vinaigre de cidre  
1/2 c. à soupe (7g)

## Graisses et huiles

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

## Autre

- saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)
- Lanières végétaliennes 'chik'n'  
1/2 livres (246g)
- broche(s)  
2 brochette(s) (2g)
- huile de sésame  
1/3 c. à soupe (mL)

## Produits de boulangerie

- pain  
2 tranche (64g)
- crackers  
10 crackers (35g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme  
1/4 livres (99g)

- Haricots verts surgelés  
2 tasse (242g)
- Grains de maïs surgelés  
6 c. à s. (51g)
- haricots lima, surgelés  
6 c. à s. (60g)
- choux de Bruxelles  
1 1/2 tasse (132g)
- oignon rouge  
1/4 petit (18g)
- gingembre frais  
1/3 pouce (2,5 cm) cube (2g)

- beurre de cacahuète  
2/3 c. à soupe (11g)

## Confiseries

- sirop d'érable  
2 c. à café (mL)

## Céréales et pâtes

- farine tout usage  
1/6 tasse(s) (21g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
2 1/4 boîte (393g)
- saumon  
1/2 livres (227g)
- tilapia, cru  
3/8 lb (168g)

## Fruits et jus de fruits

- raisins  
1 1/2 tasse (138g)
  - avocats  
2 1/2 avocat(s) (503g)
  - jus de citron vert  
5/6 fl oz (mL)
  - citron  
2/3 grand (57g)
  - framboises  
2 1/4 tasse (277g)
  - pommes  
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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 2 repas :

**basilic frais, haché**

2 feuilles (1g)

**avocats, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

**tomates**

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**œufs**

2 grand (100g)

**sel**

2 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.

### Chou kale sauté

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1 c. à café (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 c. à café (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

2 tasse, haché (80g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs précuits 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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Bol œuf dur et avocat

160 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **sel**

1/2 trait (0g)

#### **œufs**

1 grand (50g)

#### **poivre noir**

1/2 trait (0g)

#### **poivron**

1/2 c. à s., en dés (5g)

#### **oignon**

1/2 c. à soupe, haché (5g)

Pour les 3 repas :

#### **avocats, haché**

3/4 avocat(s) (151g)

#### **sel**

1 1/2 trait (1g)

#### **œufs**

3 grand (150g)

#### **poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

#### **poivron**

1 1/2 c. à s., en dés (14g)

#### **oignon**

1 1/2 c. à soupe, haché (15g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

### Framboises

3/4 tasse(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **framboises**

3/4 tasse (92g)

Pour les 3 repas :

#### **framboises**

2 1/4 tasse (277g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 boîte(s) portions

#### soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1/2 boîte (~539 g) (263g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Fromage en ficelle

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



Donne 1 bâton(s) portions

#### fromage en ficelle

1 bâtonnet (28g)

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

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

#### amandes

3 c. à s., entière (27g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Haricots verts au beurre

147 kcal ● 2g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Haricots verts surgelés

1 tasse (121g)

**sel**

3/4 trait (0g)

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

**beurre**

3 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

#### Haricots verts surgelés

2 tasse (242g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

**beurre**

6 c. à café (27g)

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

### Saucisse végétalienne

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

#### saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Sandwich au fromage grillé

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage tranché**

1 tranche (28 g chacune) (28g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**pain**

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**fromage tranché**

2 tranche (28 g chacune) (56g)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**pain**

2 tranche (64g)

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.

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

**amandes**

6 c. à s., entière (54g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tilapia en croûte d'amandes

3 oz - 212 kcal ● 20g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tilapia, cru**

1/6 lb (84g)

**amandes**

2 c. à s., émincé (14g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**sel**

1/2 trait (0g)

**farine tout usage**

1/8 tasse(s) (10g)

Pour les 2 repas :

**tilapia, cru**

3/8 lb (168g)

**amandes**

4 c. à s., émincé (27g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

1 trait (0g)

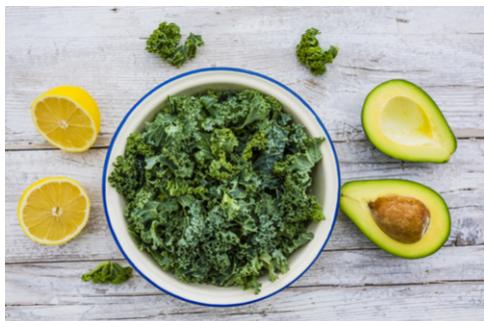
**farine tout usage**

1/6 tasse(s) (21g)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

### Salade simple de chou kale et avocat

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**citron, pressé**

1/4 petit (15g)

**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

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

1/4 botte (43g)

Pour les 2 repas :

**citron, pressé**

1/2 petit (29g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

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

1/2 botte (85g)

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.

### 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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 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.

### Raisins

29 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**raisins**  
1/2 tasse (46g)

Pour les 3 repas :  
**raisins**  
1 1/2 tasse (138g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Thon et crackers

142 kcal ● 10g protéine ● 6g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### crackers

5 crackers (18g)

#### thon en conserve

1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

#### crackers

10 crackers (35g)

#### thon en conserve

3 oz (85g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Quarts de poivron rôtis au fromage et pesto

2 quartier(s) - 140 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sauce pesto

1/2 c. à soupe (8g)

#### huile

1/4 c. à café (mL)

#### mozzarella râpée

1 oz (28g)

#### poivron

1/2 moyen (60g)

Pour les 2 repas :

#### sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

#### mozzarella râpée

2 oz (57g)

#### poivron

1 moyen (119g)

1. Préchauffez le four ou le four grille-pain à 200°C (400°F).  
Coupez les côtés du poivron pour former des quartiers, 4 par poivron.  
Frottez les quartiers avec de l'huile et assaisonnez d'une pincée de sel et de poivre. Disposez les quartiers sur une plaque recouverte et faites cuire 15 minutes.  
Sortez la plaque du four et ajoutez le fromage dans les quartiers. Faites cuire encore 7 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bouillonnant.  
Servez avec du pesto et dégustez.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



#### **tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (62g)

#### **poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/4 c. à café (2g)

#### **poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

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

1/4 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

1/2 avocat(s) (101g)

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

1 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

1 c. à s., haché (15g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s) - 228 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 1 demi poivron(s) portions

#### **thon en conserve, égoutté**

1/2 boîte (86g)

#### **oignon**

1/8 petit (9g)

#### **poivron**

1/2 grand (82g)

#### **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 égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Saumon cuit lentement au citron et au thym

4 oz - 268 kcal ● 23g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**citron, coupé en quartiers**

1/6 grand (14g)

**saumon, avec la peau**

4 oz (113g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/6 c. à café, feuilles (0g)

Pour les 2 repas :

**citron, coupé en quartiers**

1/3 grand (28g)

**saumon, avec la peau**

1/2 livres (227g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/3 c. à café, feuilles (0g)

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

### Maïs et haricots de Lima sautés

89 kcal ● 3g protéine ● 4g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**Grains de maïs surgelés**

3 c. à s. (26g)

**haricots lima, surgelés**

3 c. à s. (30g)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**Grains de maïs surgelés**

6 c. à s. (51g)

**haricots lima, surgelés**

6 c. à s. (60g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Tofu buffalo

177 kcal ● 8g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



#### tofu ferme, séché et coupé en cubes

1/4 livres (99g)

#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

#### vinaigrette ranch

1 c. à soupe (mL)

#### sauce Frank's RedHot

4 c. à c. (mL)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

### Salade simple mozzarella et tomate

161 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



#### tomates, tranché

1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (91g)

#### mozzarella fraîche, tranché

1 1/3 oz (38g)

#### basilic frais

2/3 c. à soupe, haché (2g)

#### vinaigrette balsamique

2 c. à c. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme

387 kcal ● 23g protéine ● 24g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **choux de Bruxelles, extrémités**

#### **coupées et jetées**

3/4 tasse (66g)

#### **pommes, haché**

1/6 petit (7 cm diam.) (25g)

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

3/4 c. à soupe (mL)

#### **sirop d'érable**

1 c. à café (mL)

#### **vinaigre de cidre**

1/4 c. à soupe (4g)

#### **noix (anglaises)**

2 c. à soupe, haché (14g)

#### **Lanières végétaliennes 'chik'n'**

3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

#### **choux de Bruxelles, extrémités**

#### **coupées et jetées**

1 1/2 tasse (132g)

#### **pommes, haché**

1/3 petit (7 cm diam.) (50g)

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

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **sirop d'érable**

2 c. à café (mL)

#### **vinaigre de cidre**

1/2 c. à soupe (7g)

#### **noix (anglaises)**

4 c. à soupe, haché (28g)

#### **Lanières végétaliennes 'chik'n'**

6 oz (170g)

1. Faites cuire les aiguillettes de chik'n selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le chik'n et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



#### **tomates, tranché finement**

1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.) (62g)

#### **concombre, tranché finement**

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

#### **vinaigrette**

1 c. à s. (mL)

#### **oignon rouge, tranché finement**

1/4 petit (18g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

2 brochette(s) - 233 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 2 brochette(s) portions

**gingembre frais, râpé ou haché**  
1/3 pouce (2,5 cm) cube (2g)  
**broche(s)**  
2 brochette(s) (2g)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
2 2/3 oz (76g)  
**huile de sésame**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**beurre de cacahuète**  
2/3 c. à soupe (11g)

- Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites.\r\nFrottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les.\r\nFaites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur.\r\nPendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré.\r\nServez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**poudre de protéine**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
10 1/2 tasse(s) (2515mL)  
**poudre de protéine**  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(326g)

- La recette n'a pas d'instructions.