

# Meal Plan - Plan alimentaire pescetarien faible en glucides à 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

1424 kcal ● 114g protéine (32%) ● 79g lipides (50%) ● 48g glucides (13%) ● 17g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 41g de protéines, 3g glucides nets, 10g de lipides



**Double shake protéiné chocolat**  
137 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

125 kcal, 9g de protéines, 6g glucides nets, 6g de lipides



**Pois mange-tout**  
1 1/2 tasse- 41 kcal



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 dose- 109 kcal

### Déjeuner

470 kcal, 21g de protéines, 20g glucides nets, 30g de lipides



**Pistaches**  
188 kcal



**Sandwich à la salade d'œufs et avocat**  
1/2 sandwich(s)- 281 kcal

### Dîner

445 kcal, 19g de protéines, 17g glucides nets, 33g de lipides



**Patates douces rôties au romarin**  
105 kcal



**Tofu nature**  
8 oz- 342 kcal

## Day 2

1357 kcal ● 118g protéine (35%) ● 74g lipides (49%) ● 43g glucides (13%) ● 12g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 41g de protéines, 3g glucides nets, 10g de lipides



Double shake protéiné chocolat  
137 kcal



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

125 kcal, 9g de protéines, 6g glucides nets, 6g de lipides



Pois mange-tout  
1 1/2 tasse- 41 kcal



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
1 dose- 109 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 25g de protéines, 15g glucides nets, 25g de lipides



Sandwich à la salade de thon  
1/2 sandwich(s)- 248 kcal



Cacahuètes rôties  
1/6 tasse(s)- 153 kcal

### Dîner

445 kcal, 19g de protéines, 17g glucides nets, 33g de lipides



Patates douces rôties au romarin  
105 kcal



Tofu nature  
8 oz- 342 kcal

## Day 3

1347 kcal ● 120g protéine (36%) ● 66g lipides (44%) ● 46g glucides (14%) ● 24g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 41g de protéines, 3g glucides nets, 10g de lipides



Double shake protéiné chocolat  
137 kcal



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

125 kcal, 9g de protéines, 6g glucides nets, 6g de lipides



Pois mange-tout  
1 1/2 tasse- 41 kcal



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
1 dose- 109 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 25g de protéines, 15g glucides nets, 25g de lipides



Sandwich à la salade de thon  
1/2 sandwich(s)- 248 kcal



Cacahuètes rôties  
1/6 tasse(s)- 153 kcal

### Dîner

435 kcal, 20g de protéines, 20g glucides nets, 24g de lipides



Pois mange-tout au beurre  
214 kcal



Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre  
1 1/2 tasse(s)- 96 kcal



Galette de burger végétarien  
1 galette- 127 kcal

## Day 4

1458 kcal ● 91g protéine (25%) ● 87g lipides (54%) ● 51g glucides (14%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 9g de protéines, 11g glucides nets, 17g de lipides



Mûres

2/3 tasse(s)- 46 kcal



Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal

### Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal

### Déjeuner

465 kcal, 28g de protéines, 16g glucides nets, 31g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

3 oz saumon- 316 kcal

### Dîner

435 kcal, 20g de protéines, 20g glucides nets, 24g de lipides



Pois mange-tout au beurre

214 kcal



Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre

1 1/2 tasse(s)- 96 kcal



Galette de burger végétarien

1 galette- 127 kcal

### Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

## Day 5

1361 kcal ● 100g protéine (29%) ● 75g lipides (50%) ● 49g glucides (14%) ● 22g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 9g de protéines, 11g glucides nets, 17g de lipides



Mûres

2/3 tasse(s)- 46 kcal



Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal

### Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal

### Déjeuner

425 kcal, 20g de protéines, 19g glucides nets, 26g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1/2 sandwich(s)- 193 kcal

### Dîner

380 kcal, 38g de protéines, 16g glucides nets, 17g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal



Tilapia pané poêlé

6 oz- 301 kcal

### Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

## Day 6

1347 kcal ● 142g protéine (42%) ● 62g lipides (41%) ● 42g glucides (13%) ● 14g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 32g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



[Shake protéiné \(lait\)](#)  
258 kcal

### Collations

160 kcal, 8g de protéines, 5g glucides nets, 11g de lipides



[Croquettes de chou-fleur à la poêle](#)  
160 kcal

### Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)  
1 dose- 109 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 39g de protéines, 8g glucides nets, 25g de lipides



[Tilapia poêlé](#)  
6 oz- 223 kcal



[Pois mange-tout au beurre](#)  
214 kcal

### Dîner

380 kcal, 38g de protéines, 16g glucides nets, 17g de lipides



[Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive](#)  
82 kcal



[Tilapia pané poêlé](#)  
6 oz- 301 kcal

## Day 7

1371 kcal ● 134g protéine (39%) ● 70g lipides (46%) ● 37g glucides (11%) ● 15g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 32g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



[Shake protéiné \(lait\)](#)  
258 kcal

### Collations

160 kcal, 8g de protéines, 5g glucides nets, 11g de lipides



[Croquettes de chou-fleur à la poêle](#)  
160 kcal

### Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)  
1 dose- 109 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 39g de protéines, 8g glucides nets, 25g de lipides



[Tilapia poêlé](#)  
6 oz- 223 kcal



[Pois mange-tout au beurre](#)  
214 kcal

### Dîner

405 kcal, 31g de protéines, 10g glucides nets, 25g de lipides



[Brocoli arrosé d'huile d'olive](#)  
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



[Saumon miel-moutarde](#)  
4 1/2 oz- 301 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- patates douces  
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)
- tomates  
3 c. à s. de tomates cerises (28g)
- pois mange-tout  
4 1/2 tasse, entière (284g)
- céleri cru  
1/3 botte (169g)
- Pois mange-tout surgelés  
6 2/3 tasse (960g)
- épinards frais  
1 1/2 tasse(s) (45g)
- Ail  
4 3/4 gousse(s) (14g)
- gingembre frais  
1/4 tranches (2,5 cm diam.) (1g)
- brocoli  
1/2 tige (76g)
- chou-fleur  
1 1/2 tasse(s), en riz (192g)
- Brocoli surgelé  
1 1/2 tasse (137g)

## Épices et herbes

- romarin séché  
1/3 c. à soupe (1g)
- poivre noir  
1/8 oz (4g)
- sel  
11 g (11g)
- poudre d'ail  
1/4 c. à café (1g)
- moutarde de Dijon  
3/4 c. à soupe (11g)

## Graisses et huiles

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

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme  
1 livres (454g)

## Produits à base de noix et de graines

- pistaches décortiquées  
4 c. à s. (31g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- lait de coco en conserve  
1/8 boîte (mL)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
10 1/2 moyen (459g)
- fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- yaourt grec écrémé nature  
6 c. à soupe (105g)
- beurre  
1 bâtonnet (100g)
- lait entier  
3 tasse(s) (720mL)

## Produits de boulangerie

- pain  
1/4 livres (128g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
3/8 avocat(s) (84g)
- mûres  
1 1/3 tasse (192g)

## Autre

- poudre protéinée, chocolat  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- riz de chou-fleur surgelé  
3 tasse, surgelé (318g)
- galette de burger végétale  
2 galette (142g)
- mélange de jeunes pousses  
4 c. à s. (8g)
- Tranches de charcuterie d'origine végétale  
2 1/2 tranches (26g)

## Confiseries

- poudre de cacao  
3 c. à café (5g)

- cacahuètes rôties  
9 1/4 c. à s. (85g)
- beurre de cacahuète  
4 c. à soupe (64g)

### Boissons

- eau  
10 tasse(s) (2395mL)
- poudre de protéine  
9 boules (1/3 tasse chacun) (279g)

- miel  
3/8 c. à soupe (8g)

### Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
5 oz (142g)
- saumon  
1/2 livres (213g)
- tilapia, cru  
1 1/2 lb (672g)

### Soupes, sauces et jus

- sauce piquante  
1/2 fl oz (mL)

### Céréales et pâtes

- farine tout usage  
1/4 tasse(s) (31g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Double shake protéiné chocolat

137 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre protéinée, chocolat**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
2 c. à soupe (35g)  
**poudre de cacao**  
1 c. à café (2g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)

Pour les 3 repas :

**poudre protéinée, chocolat**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
6 c. à soupe (105g)  
**poudre de cacao**  
3 c. à café (5g)  
**eau**  
3 tasse(s) (718mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

### 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 3 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)

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.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Mûres

2/3 tasse(s) - 46 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mûres**  
2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

**mûres**  
1 1/3 tasse (192g)

1. Rincez les mûres et servez.
- 

### Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)  
**céleri cru**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

Pour les 2 repas :

**beurre de cacahuète**  
4 c. à soupe (64g)  
**céleri cru**  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(160g)

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



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Shake protéiné (lait)

258 kcal ● 32g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre de protéine**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

#### **lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



#### **pistaches décortiquées**

4 c. à s. (31g)

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

### Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1/2 sandwich(s) - 281 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**œufs, cuits durs et refroidis**

1 1/2 grand (75g)

**tomates, coupé en deux**

3 c. à s. de tomates cerises (28g)

**pain**

1 tranche (32g)

**avocats**

1/4 avocat(s) (50g)

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
  2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
  3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
  4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
  5. Servez.
  6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)
-

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

---

### Sandwich à la salade de thon

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 19g protéine ● 13g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**céleri cru, haché**

1/4 tige, petite (12,5 cm de long)  
(4g)

**thon en conserve**

2 1/2 oz (71g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

**mayonnaise**

3/4 c. à soupe (mL)

**pain**

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru, haché**

1/2 tige, petite (12,5 cm de long)  
(9g)

**thon en conserve**

5 oz (142g)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**mayonnaise**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**pain**

2 tranche (64g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

---

### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**

2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

1/3 tasse (49g)

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

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

---

### Lait

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

Donne 1 tasse(s) portions

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)



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

---

### Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

3 oz saumon - 316 kcal ● 21g protéine ● 23g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres

Donne 3 oz saumon portions



#### gingembre frais, épluché et coupé en fines tranches

1/4 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

#### brocoli, détaillé en fleurettes

1/2 tige (76g)

#### lait de coco en conserve

1/8 boîte (mL)

#### saumon

3 oz (85g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Graissez une plaque de cuisson et placez le saumon dessus, peau vers le bas. Assaisonnez le saumon d'une pincée de sel/poivre. Faites cuire 12 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit. Réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le lait de coco, les tranches de gingembre et les bouquets de brocoli et laissez mijoter à découvert environ 7 minutes.
3. Dressez le saumon et le brocoli. Servez.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

---

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

#### **cacahuètes rôties**

4 c. à s. (37g)



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

---

### Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1/2 sandwich(s) - 193 kcal ● 11g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 5g fibres

Donne 1/2 sandwich(s) portions



#### **mélange de jeunes pousses**

4 c. à s. (8g)

#### **sauce piquante**

1/2 c. à café (mL)

#### **avocats, épluché & épépiné**

1/6 avocat(s) (34g)

#### **pain**

1 tranche(s) (32g)

#### **Tranches de charcuterie d'origine végétale**

2 1/2 tranches (26g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.
-

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tilapia poêlé

6 oz - 223 kcal ● 34g protéine ● 10g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tilapia, cru**  
3/8 lb (168g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tilapia, cru**  
3/4 lb (336g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

### Pois mange-tout au beurre

214 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pois mange-tout surgelés**  
1 1/3 tasse (192g)  
**beurre**  
4 c. à café (18g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
2 2/3 tasse (384g)  
**beurre**  
8 c. à café (36g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**poivre noir**  
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.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

---

### Pois mange-tout

1 1/2 tasse - 41 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois mange-tout**  
1 1/2 tasse, entière (95g)

Pour les 3 repas :

**pois mange-tout**  
4 1/2 tasse, entière (284g)

1. Assaisonner de sel si désiré et servir cru.
- 

### 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.
- 

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Croquettes de chou-fleur à la poêle

160 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, coupé en dés**

3/4 c. à café (2g)

**sauce piquante**

3/8 c. à soupe (mL)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**œufs**

3/4 très grand (42g)

**chou-fleur**

3/4 tasse(s), en riz (96g)

Pour les 2 repas :

**Ail, coupé en dés**

1 1/2 c. à café (4g)

**sauce piquante**

3/4 c. à soupe (mL)

**huile**

3 c. à café (mL)

**œufs**

1 1/2 très grand (84g)

**chou-fleur**

1 1/2 tasse(s), en riz (192g)

1. Dans une poêle, chauffez un peu d'huile et faites cuire l'ail jusqu'à ce qu'il soit tendre et parfumé.
  2. Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le chou-fleur en riz, l'œuf et un peu de sel et de poivre selon votre goût. Une fois l'ail prêt, ajoutez-le au bol et mélangez bien.
  3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle. Avec les mains, façonnez le mélange de chou-fleur en petites bouchées. Le mélange peut ne pas bien tenir au départ, mais il se solidifiera en cuisant.
  4. Placez les nuggets dans l'huile et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez et faites cuire encore quelques minutes.
  5. Servez avec un peu de sauce piquante.
  6. Pour conserver : gardez-les dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant un jour ou deux. Réchauffez doucement au micro-ondes avant de servir.
-



## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Patates douces rôties au romarin

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### 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)

Pour les 2 repas :

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

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

#### romarin séché

1/3 c. à soupe (1g)

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### sel

1/3 c. à café (2g)

#### huile d'olive

2/3 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.

### Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tofu ferme

1/2 livres (227g)

#### huile

4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### tofu ferme

1 livres (454g)

#### huile

8 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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pois mange-tout au beurre

214 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

#### beurre

4 c. à café (18g)

#### sel

1 trait (0g)

#### poivre noir

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### Pois mange-tout surgelés

2 2/3 tasse (384g)

#### beurre

8 c. à café (36g)

#### sel

2 trait (1g)

#### poivre noir

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.

### Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre

1 1/2 tasse(s) - 96 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### épinards frais, haché

3/4 tasse(s) (23g)

#### Ail, finement haché

1 1/2 gousse (5g)

#### riz de chou-fleur surgelé

1 1/2 tasse, surgelé (159g)

#### beurre

1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

#### épinards frais, haché

1 1/2 tasse(s) (45g)

#### Ail, finement haché

3 gousse (9g)

#### riz de chou-fleur surgelé

3 tasse, surgelé (318g)

#### beurre

1 c. à soupe (14g)

1. Cuire le chou-fleur râpé selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hacher finement les épinards et l'ail.
3. Lorsque le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajouter les épinards, l'ail, le beurre et un peu de sel et de poivre. Bien mélanger jusqu'à ce que le beurre ait fondu.
4. Servir.

### Galette de burger végétarien

1 galette - 127 kcal ● 10g protéine ● 3g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**galette de burger végétale**  
1 galette (71g)

Pour les 2 repas :

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

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

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**Pois mange-tout surgelés**  
1 1/3 tasse (192g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 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.

### Tilapia pané poêlé

6 oz - 301 kcal ● 36g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre, fondu**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**farine tout usage**  
1/8 tasse(s) (16g)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**tilapia, cru**  
3/8 lb (168g)

Pour les 2 repas :

**beurre, fondu**  
1 c. à soupe (14g)  
**farine tout usage**  
1/4 tasse(s) (31g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**tilapia, cru**  
3/4 lb (336g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre. Placez la farine dans un plat peu profond ; pressez délicatement chaque filet dans la farine pour l'enrober et secouez l'excédent.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Badigeonnez le beurre fondu sur le tilapia durant la dernière minute avant de le retirer de la poêle. Servez immédiatement.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
1 1/2 tasse (137g)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**poivre noir**  
3/4 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

### Saumon miel-moutarde

4 1/2 oz - 301 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 4 1/2 oz portions

**Ail, haché**

3/8 gousse (1g)

**huile d'olive**

3/4 c. à café (mL)

**miel**

3/8 c. à soupe (8g)

**moutarde de Dijon**

3/4 c. à soupe (11g)

**saumon**

3/4 filet(s) (170 g chacun) (128g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

1 dose - 109 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

**poudre de protéine**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 7 repas :

**eau**

7 tasse(s) (1676mL)

**poudre de protéine**

7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)

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