

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien faible en glucides à 1500 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

1483 kcal ● 156g protéine (42%) ● 68g lipides (41%) ● 48g glucides (13%) ● 14g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 21g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



Œufs brouillés riches en protéines  
198 kcal



Chou kale sauté  
61 kcal

### Collations

175 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal



Framboises  
1/2 tasse(s)- 36 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
1 dose- 109 kcal

### Déjeuner

490 kcal, 71g de protéines, 19g glucides nets, 14g de lipides



Tilapia cajun  
12 oz- 396 kcal



Maïs  
92 kcal

### Dîner

455 kcal, 27g de protéines, 20g glucides nets, 26g de lipides



Poke bowl au saumon poêlé  
394 kcal



Pamplemousse  
1/2 pamplemousse- 59 kcal

## Day 2

1485 kcal ● 171g protéine (46%) ● 64g lipides (39%) ● 43g glucides (12%) ● 14g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 21g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



Œufs brouillés riches en protéines  
198 kcal



Chou kale sauté  
61 kcal

### Collations

175 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal



Framboises  
1/2 tasse(s)- 36 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
1 dose- 109 kcal

### Déjeuner

490 kcal, 71g de protéines, 19g glucides nets, 14g de lipides



Tilapia cajun  
12 oz- 396 kcal



Maïs  
92 kcal

### Dîner

455 kcal, 42g de protéines, 15g glucides nets, 23g de lipides



Carottes rôties  
3 carotte(s)- 158 kcal



Cabillaud rôti simple  
8 oz- 297 kcal

## Day 3

1461 kcal ● 106g protéine (29%) ● 88g lipides (54%) ● 34g glucides (9%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 21g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



Œufs brouillés riches en protéines  
198 kcal



Chou kale sauté  
61 kcal

### Collations

175 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal



Framboises  
1/2 tasse(s)- 36 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
1 dose- 109 kcal

### Déjeuner

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



Tempeh nature  
4 oz- 295 kcal



Courgettes poêlées  
208 kcal

### Dîner

415 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail  
159 kcal



Tofu nature  
6 oz- 257 kcal

## Day 4

1504 kcal ● 109g protéine (29%) ● 84g lipides (50%) ● 46g glucides (12%) ● 32g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 15g de protéines, 9g glucides nets, 15g de lipides



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Kale et œufs**  
189 kcal

### Collations

215 kcal, 22g de protéines, 12g glucides nets, 8g de lipides



**Yaourt et concombre**  
132 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

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



**Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal



**Courgettes poêlées**  
208 kcal

### Dîner

415 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
159 kcal



**Tofu nature**  
6 oz- 257 kcal

## Day 5

1443 kcal ● 122g protéine (34%) ● 78g lipides (48%) ● 40g glucides (11%) ● 24g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 15g de protéines, 9g glucides nets, 15g de lipides



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Kale et œufs**  
189 kcal

### Collations

215 kcal, 22g de protéines, 12g glucides nets, 8g de lipides



**Yaourt et concombre**  
132 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

450 kcal, 34g de protéines, 13g glucides nets, 24g de lipides



**Cabillaud cajun**  
6 oz- 187 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
1 carotte(s)- 27 kcal



**Salade tomate et avocat**  
235 kcal

### Dîner

410 kcal, 26g de protéines, 6g glucides nets, 30g de lipides



**Pois mange-tout au beurre**  
107 kcal



**Saumon aux tomates et herbes**  
4 oz- 302 kcal

## Day 6

1511 kcal ● 146g protéine (39%) ● 74g lipides (44%) ● 37g glucides (10%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 17g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



Œufs brouillés crémeux

182 kcal



Épinards sautés simples

100 kcal

### Collations

220 kcal, 20g de protéines, 7g glucides nets, 11g de lipides



Shake protéiné (lait)

129 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

### Déjeuner

450 kcal, 34g de protéines, 13g glucides nets, 24g de lipides



Cabillaud cajun

6 oz- 187 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal

### Dîner

455 kcal, 51g de protéines, 12g glucides nets, 17g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Crevettes cajun au citron vert

6 2/3 oz- 179 kcal

## Day 7

1452 kcal ● 135g protéine (37%) ● 65g lipides (40%) ● 55g glucides (15%) ● 27g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 17g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



Œufs brouillés crémeux

182 kcal



Épinards sautés simples

100 kcal

### Collations

220 kcal, 20g de protéines, 7g glucides nets, 11g de lipides



Shake protéiné (lait)

129 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

### Déjeuner

390 kcal, 23g de protéines, 30g glucides nets, 15g de lipides



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal

### Dîner

455 kcal, 51g de protéines, 12g glucides nets, 17g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Crevettes cajun au citron vert

6 2/3 oz- 179 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre  
1 1/4 concombre (21 cm) (376g)
- ☐ carottes  
6 moyen (369g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
1 1/3 tasse (181g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
4 tasse, haché (160g)
- ☐ courgette  
2 1/2 moyen (490g)
- ☐ Ail  
7 3/4 gousse(s) (23g)
- ☐ blettes  
2 1/4 lb (1021g)
- ☐ tomates  
1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (154g)
- ☐ oignon  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (33g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
2/3 tasse (96g)
- ☐ épinards frais  
8 tasse(s) (240g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert  
1 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
1 1/4 avocat(s) (251g)
- ☐ pamplemousse  
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)
- ☐ framboises  
3 1/2 tasse (431g)
- ☐ jus de citron  
1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ limes  
5/6 fruit (5 cm diam.) (56g)

## Autre

- ☐ sauce teriyaki  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ galette de burger végétale  
2 galette (142g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
3 tasse (90g)

## Produits de poissons et fruits de mer

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
5 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
3 c. à soupe (mL)

## Boissons

- ☐ eau  
7 tasse(s) (1676mL)
- ☐ poudre de protéine  
8 boules (1/3 tasse chacun) (248g)

## Épices et herbes

- ☐ assaisonnement cajun  
3/4 oz (21g)
- ☐ sel  
3/4 oz (18g)
- ☐ poudre d'ail  
1 3/4 c. à café (5g)
- ☐ origan séché  
1 1/2 c. à café, moulu (3g)
- ☐ poivre noir  
11 g (11g)
- ☐ thym séché  
1/6 c. à café, moulu (0g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
20 grand (1000g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
3/4 tasse (170g)
- ☐ yaourt grec faible en gras  
1 tasse (280g)
- ☐ fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- ☐ beurre  
4 c. à café (18g)
- ☐ lait entier  
2 tasse(s) (511mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
1/2 livres (227g)

☐ saumon  
1/2 livres (227g)

☐ tilapia, cru  
1 1/2 lb (672g)

☐ morue, crue  
1 1/4 livres (567g)

☐ crevettes crues  
5/6 lb (378g)

☐ tofu ferme  
3/4 livres (340g)

### **Produits à base de noix et de graines**

☐ graines de tournesol décortiquées  
1 oz (28g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Œufs brouillés riches en protéines

198 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

4 c. à s. (57g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

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

3/4 tasse (170g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**œufs**

6 grand (300g)

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

### 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 3 repas :

**huile**

3 c. à café (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

3 tasse, haché (120g)

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 4 et jour 5

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Kale et œufs

189 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1 trait (0g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1/2 tasse, haché (20g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
2 trait (1g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)  
**œufs**  
4 grand (200g)  
**huile**  
2 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.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés crémeux

182 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

1/8 tasse(s) (15mL)

#### beurre

1 c. à café (5g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

#### lait entier

1/8 tasse(s) (30mL)

#### beurre

2 c. à café (9g)

#### poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### œufs

4 grand (200g)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

### Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, coupé en dés

1/2 gousse (2g)

#### épinards frais

4 tasse(s) (120g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, coupé en dés

1 gousse (3g)

#### épinards frais

8 tasse(s) (240g)

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tilapia cajun

12 oz - 396 kcal ● 68g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tilapia, cru**

3/4 lb (336g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **assaisonnement cajun**

1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

#### **tilapia, cru**

1 1/2 lb (672g)

#### **huile**

1 c. à soupe (mL)

#### **assaisonnement cajun**

1 c. à soupe (7g)

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.

### Maïs

92 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Grains de maïs surgelés**

2/3 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

#### **Grains de maïs surgelés**

1 1/3 tasse (181g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Courgettes poêlées

208 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
5/8 c. à café (4g)  
**poudre d'ail**  
5/8 c. à café (2g)  
**origan séché**  
5/8 c. à café, moulu (1g)  
**poivre noir**  
5/8 c. à soupe, moulu (4g)  
**courgette**  
1 1/4 moyen (245g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 1/4 c. à café (8g)  
**poudre d'ail**  
1 1/4 c. à café (4g)  
**origan séché**  
1 1/4 c. à café, moulu (2g)  
**poivre noir**  
1 1/4 c. à soupe, moulu (9g)  
**courgette**  
2 1/2 moyen (490g)

1. Coupez la courgette dans le sens de la longueur en quatre ou cinq filets.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et les assaisonnements.
3. Badigeonnez les tranches de courgette sur toutes les faces avec le mélange d'huile.
4. Placez les courgettes dans une poêle chaude pendant 2-3 minutes d'un côté. Puis retournez et faites cuire une minute supplémentaire de l'autre côté.
5. Servez.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Cabillaud cajun

6 oz - 187 kcal ● 31g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

1 c. à café (mL)

#### assaisonnement cajun

2 c. à café (5g)

#### morue, crue

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

#### huile

2 c. à café (mL)

#### assaisonnement cajun

4 c. à café (9g)

#### morue, crue

3/4 livres (340g)

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.

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### carottes

1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

#### carottes

2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Salade tomate et avocat

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





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (≈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)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(123g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1 avocat(s) (201g)

**jus de citron vert**

2 c. à soupe (mL)

**oignon**

2 c. à s., haché (30g)

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.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

### 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.

### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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

---

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

---

### 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 préculs 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.

---

### Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**  
1/2 tasse (62g)

Pour les 3 repas :

**framboises**  
1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.
-

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Yaourt et concombre

132 kcal ● 15g protéine ● 3g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### yaourt grec faible en gras

1/2 tasse (140g)

#### concombre

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

Pour les 2 repas :

#### yaourt grec faible en gras

1 tasse (280g)

#### concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

1. Trancher le concombre et le tremper dans le yaourt.

### Fromage en ficelle

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### fromage en ficelle

1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

#### fromage en ficelle

2 bâtonnet (56g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 2 repas :

#### poudre de protéine

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

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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



## Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1 oz (28g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Poke bowl au saumon poêlé

394 kcal ● 26g protéine ● 26g lipides ● 9g glucides ● 5g fibres



**concombre, coupé en cubes**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**carottes, coupé en fines tranches**  
1/2 moyen (31g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à café (mL)  
**avocats, coupé en cubes**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**sauce teriyaki**  
1 c. à soupe (mL)  
**saumon**  
1/4 lb (113g)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Assaisonner le saumon de sel et de poivre selon le goût.
3. Placer le saumon, côté peau vers le haut, dans la poêle. Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré d'un côté, environ 4 minutes. Retourner le saumon avec une spatule et cuire jusqu'à ce qu'il soit ferme au toucher et que la peau soit croustillante si désiré, environ 3 minutes de plus. Retirer du feu et couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Mettre de côté.
4. Assembler le bowl en disposant avocat, concombre, carottes et saumon puis arroser de jus de citron vert et de sauce teriyaki. Servir.

## Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 pamplemousse portions

### **pamplemousse**

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

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)

---

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

---

### **Carottes rôties**

3 carotte(s) - 158 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Donne 3 carotte(s) portions

#### **carottes, tranché**

3 grand (216g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

---

### **Cabillaud rôti simple**

8 oz - 297 kcal ● 40g protéine ● 15g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

**morue, crue**

1/2 livres (227g)

**huile d'olive**

1 c. à s. (mL)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

1 1/2 gousse(s) (5g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**blettes**

1/2 lb (227g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

3 gousse(s) (9g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**blettes**

1 lb (454g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

### Tofu nature

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
6 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 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### 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.

### Saumon aux tomates et herbes

4 oz - 302 kcal ● 24g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 4 oz portions

**tomates, haché**

1/2 tomate prune (31g)

**oignon**

1/3 c. à soupe, haché (3g)

**saumon**

2/3 filet(s) (170 g chacun) (113g)

**thym séché**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**origan séché**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**jus de citron**

1/3 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1 1/3 trait (0g)

**sel**

2/3 trait (0g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Arrosez le saumon avec le tiers de l'huile d'olive, salez et poivrez.
3. Mélangez les tomates, les échalotes, le reste de l'huile d'olive, le jus de citron, l'origan, le thym, le sel et le poivre dans un bol moyen.
4. Placez chaque filet de saumon, côté huilé vers le bas, sur sa propre feuille de papier aluminium.
5. Versez la préparation tomate sur le saumon. Repliez les bords du papier aluminium sur le poisson et la préparation pour couvrir complètement ; scellez les papillotes.
6. Placez les papillotes sur une grande plaque de cuisson solide.
7. Enfouissez jusqu'à ce que le saumon soit juste cuit, environ 25 minutes. À l'aide d'une grande spatule métallique, transférez les papillotes dans les assiettes et servez.



## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### huile

5/8 c. à soupe (mL)

#### blettes

5/8 lb (284g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché

3 3/4 gousse(s) (11g)

#### sel

1/3 c. à café (2g)

#### huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### blettes

1 1/4 lb (567g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

### Lait

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

### Crevettes cajun au citron vert

6 2/3 oz - 179 kcal ● 38g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**  
3/8 lb (189g)  
**huile d'olive**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**limes, pressé**  
3/8 fruit (5 cm diam.) (28g)  
**assaisonnement cajun**  
3/8 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**  
5/6 lb (378g)  
**huile d'olive**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**limes, pressé**  
5/6 fruit (5 cm diam.) (56g)  
**assaisonnement cajun**  
5/6 c. à soupe (6g)

1. Mélangez l'assaisonnement cajun, le jus de citron vert et l'huile dans un sac plastique refermable. Ajoutez les crevettes, enrobez-les de marinade, chassez l'air et fermez le sac. Faites mariner au réfrigérateur pendant 20 minutes.
2. Sortez les crevettes de la marinade et égouttez l'excès. Jetez la marinade restante.
3. Cuisez les crevettes au grill ou à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient d'un rose vif à l'extérieur et opaques à l'intérieur, environ 2–3 minutes par côté.
4. 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.
-