Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 1500 calories

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur https://www.strongrfastr.com

Day 1

1486 kcal | 116g protéine (31%) | 57g lipides (35%) | 111g glucides (30%) | 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 5g de protéines, 34g glucides nets, 8g de lipides

Grande barre de granola
1 barre(s)- 176 kcal

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Collations

250 kcal, 10g de protéines, 21g glucides nets, 11g de lipides

Framboises
2/3 tasse(s)- 48 kcal

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

425 kcal, 20g de protéines, 29g glucides nets, 25g de lipides

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Crevettes scampi
348 kcal

Dîner

470 kcal, 57g de protéines, 26g glucides nets, 13g de lipides

Tilapia poêlé
8 oz- 298 kcal

Lentilles
174 kcal

Day 2

1486 kcal 116g protéine (31%) 57g lipides (35%) 111g glucides (30%) 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 5g de protéines, 34g glucides nets, 8g de lipides

Grande barre de granola
1 barre(s)- 176 kcal

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Collations

250 kcal, 10g de protéines, 21g glucides nets, 11g de lipides

Framboises
2/3 tasse(s)- 48 kcal

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

425 kcal, 20g de protéines, 29g glucides nets, 25g de lipides

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Crevettes scampi
348 kcal

Dîner

470 kcal, 57g de protéines, 26g glucides nets, 13g de lipides

Tilapia poêlé
8 oz- 298 kcal

Lentilles
174 kcal

Day 3

1524 kcal 95g protéine (25%) 85g lipides (50%) 70g glucides (18%) 26g fibres (7%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 11g de protéines, 16g glucides nets, 11g de lipides

Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Collations

210 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides

Toast au beurre et à la confiture
1 tranche(s)- 133 kcal

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

510 kcal, 31g de protéines, 17g glucides nets, 29g de lipides

Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Crack slaw au tempeh
422 kcal

Dîner

470 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 35g de lipides

Saint-jacques à l'ail crémeuses
420 kcal

Légumes mélangés
1/2 tasse(s)- 49 kcal

Day 4

1524 kcal 95g protéine (25%) 85g lipides (50%) 70g glucides (18%) 26g fibres (7%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 11g de protéines, 16g glucides nets, 11g de lipides

Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Déjeuner

510 kcal, 31g de protéines, 17g glucides nets, 29g de lipides

Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Crack slaw au tempeh
422 kcal

Collations

210 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides

Toast au beurre et à la confiture
1 tranche(s)- 133 kcal

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Dîner

470 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 35g de lipides

Saint-jacques à l'ail crémeuses
420 kcal

Légumes mélangés
1/2 tasse(s)- 49 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 5

1437 kcal 116g protéine (32%) 56g lipides (35%) 90g glucides (25%) 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 11g de protéines, 16g glucides nets, 11g de lipides

Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Déjeuner

500 kcal, 22g de protéines, 35g glucides nets, 26g de lipides

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 kcal

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix
253 kcal

Collations

155 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 7g de lipides

Fromage cottage aux amandes et à la cannelle
155 kcal

Dîner

445 kcal, 42g de protéines, 35g glucides nets, 11g de lipides

Légumes mélangés
3/4 tasse(s)- 73 kcal

Lentilles
174 kcal

Cabillaud rôti simple
5 1/3 oz- 198 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 6

1547 kcal 99g protéine (26%) 74g lipides (43%) 99g glucides (26%) 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 11g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides

Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

500 kcal, 22g de protéines, 35g glucides nets, 26g de lipides

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 kcal

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix
253 kcal

Collations

155 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 7g de lipides

Fromage cottage aux amandes et à la cannelle
155 kcal

Dîner

515 kcal, 25g de protéines, 35g glucides nets, 28g de lipides

Pois
71 kcal

Burger de saumon
1 burger(s)- 442 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 7

1493 kcal 97g protéine (26%) 54g lipides (33%) 134g glucides (36%) 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 11g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides

Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

445 kcal, 20g de protéines, 69g glucides nets, 6g de lipides

Pain naan
1 morceau(x)- 262 kcal

Soupe de lentilles et légumes
185 kcal

Collations

155 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 7g de lipides

Fromage cottage aux amandes et à la cannelle
155 kcal

Dîner

515 kcal, 25g de protéines, 35g glucides nets, 28g de lipides

Pois
71 kcal

Burger de saumon
1 burger(s)- 442 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Liste de courses

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] tilapia, cru
  1 lb (448g)
- [ ] crevettes crues
  1/4 lb (114g)
- [ ] coquilles Saint-Jacques
  5/8 lb (283g)
- [ ] morue, crue
  1/3 livres (151g)

Épices et herbes

- [ ] sel
  5/6 c. à café (5g)
- [ ] poivre noir
  2/3 c. à café, moulu (2g)
- [ ] vinaigre de cidre
  1/2 c. à soupe (7g)
- [ ] cannelle
  3 trait (1g)
- [ ] aneth séché
  1/2 c. à café (1g)

Graisses et huiles

- [ ] huile d'olive
  1 2/3 oz (mL)
- [ ] huile
  1 1/3 oz (mL)
- [ ] mayonnaise
  3 c. à soupe (mL)

Boissons

- [ ] eau
  10 1/4 tasse(s) (2455mL)
- [ ] poudre de protéine
  7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] lentilles crues
  1 tasse (176g)
- [ ] tempeh
  1/2 livres (227g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] lait entier
  2 tasse(s) (480mL)
- [ ] parmesan
  1/2 c. à soupe (3g)
- [ ] crème épaisse
  5 1/2 fl oz (mL)
- [ ] beurre
  5/8 bâtonnet (65g)
- [ ] fromage en ficelle
  2 bâtonnet (56g)

Céréales et pâtes

- [ ] pâtes sèches non cuites
  2 oz (57g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] framboises
  3 tasse (349g)
- [ ] jus de fruit
  8 fl oz (mL)
- [ ] jus de citron
  1/2 c. à soupe (mL)
- [ ] pommes
  1/3 petit (7 cm diam.) (50g)
- [ ] pêche
  2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

Collations

- [ ] petite barre de granola
  2 barre (50g)
- [ ] grande barre de granola
  2 barre (74g)
- [ ] barre de granola riche en protéines
  2 barre (80g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] noix (anglaises)
  2 oz (53g)
- [ ] graines de tournesol décortiquées
  2 c. à soupe (24g)
- [ ] amandes
  9 amande (11g)
- [ ] beurre d'amande
  1 1/2 c. à soupe (24g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce piquante
  2 c. à café (mL)
- [ ] soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
  2 boîte (~539 g) (1052g)
- [ ] bouillon de légumes
  2/3 tasse(s) (mL)

Autre

- [ ] mélange pour coleslaw
  4 tasse (360g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  1/2 tasse (15g)
- [ ] Galette de burger au saumon
  2 galette (226g)
- [ ] levure nutritionnelle
  1/3 c. à soupe (1g)

- [ ] œufs
  3 grand (150g)
- [ ] cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
  1 1/2 tasse (339g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] Ail
  6 1/3 gousse(s) (19g)
- [ ] échalotes
  1 c. à soupe, haché (10g)
- [ ] légumes mélangés surgelés
  2 1/4 tasse (304g)
- [ ] choux de Bruxelles
  1 1/2 tasse (132g)
- [ ] pois surgelés
  1 1/3 tasse (179g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  1/3 tasse, haché (13g)

Confiseries

- [ ] confiture
  2 c. à café (14g)
- [ ] sirop d'érable
  2 c. à café (mL)

Produits de boulangerie

- [ ] pain
  5 tranche (160g)
- [ ] pains à hamburger
  2 petit pain(s) (102g)
- [ ] pain naan
  1 morceau(x) (90g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal 4g protéine 7g lipides 22g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

grande barre de granola
1 barre (37g)

Pour les 2 repas :

grande barre de granola
2 barre (74g)

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

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal 1g protéine 0g lipides 13g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

jus de fruit
4 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

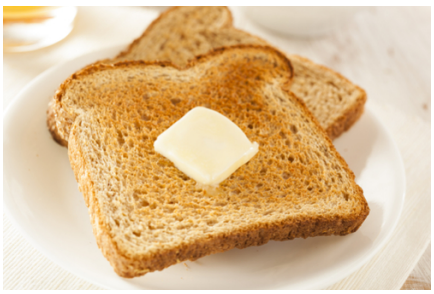
1. La recette n'a pas d'instructions.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal 4g protéine 5g lipides 12g glucides 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

beurre
1 c. à café (5g)
pain
1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

beurre
3 c. à café (14g)
pain
3 tranche (96g)

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

Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal 6g protéine 6g lipides 0g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile
1/4 c. à café (mL)
œufs
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

huile
3/4 c. à café (mL)
œufs
3 grand (150g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

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.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal 10g protéine 12g lipides 12g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

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

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pêche
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

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 scampi

348 kcal 17g protéine 21g lipides 23g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

crevettes crues, décortiqué et déveiné
1/8 lb (57g)
Ail, haché
1 gousse (3g)
échalotes, haché
1/2 c. à soupe, haché (5g)
parmesan
1/4 c. à soupe (1g)
eau
1/8 tasse(s) (30mL)
pâtes sèches non cuites
1 oz (29g)
crème épaisse
1 1/2 c. à soupe (mL)
beurre
1 c. à soupe (14g)

Pour les 2 repas :

crevettes crues, décortiqué et déveiné
1/4 lb (114g)
Ail, haché
2 gousse (6g)
échalotes, haché
1 c. à soupe, haché (10g)
parmesan
1/2 c. à soupe (3g)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)
pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)
crème épaisse
3 c. à soupe (mL)
beurre
2 c. à soupe (28g)

1. Nettoyer les crevettes et commencer la cuisson des pâtes selon les instructions du paquet.
2. Pendant que les pâtes cuisent, hacher l'échalote et l'ail.
3. Une fois les pâtes cuites, les transférer dans un bol séparé. Dans la casserole utilisée pour cuire les pâtes, ajouter le beurre et le faire fondre à feu moyen. Une fois fondu et chaud, ajouter les crevettes. Laisser cuire les crevettes 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles se raffermissent et deviennent légèrement roses.
4. Ajouter l'ail et l'échalote dans la poêle pendant environ 30 secondes pour les attendrir. Travailler rapidement pour éviter de trop cuire les crevettes.
5. Mélanger la crème et réchauffer. Si vous le souhaitez, assaisonner de sel et de poivre. Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.
6. Ajouter les pâtes dans la casserole et chauffer juste assez pour enrober les pâtes de sauce et réchauffer les nouilles.
7. Transférer dans un plat de service et garnir de parmesan (optionnel).

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal 2g protéine 8g lipides 1g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

Crack slaw au tempeh

422 kcal 29g protéine 21g lipides 16g glucides 13g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tempeh, coupé en dés
4 oz (113g)
Ail, haché
1 gousse (3g)
huile
2 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
1 c. à soupe (12g)
sauce piquante
1 c. à café (mL)
mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)

Pour les 2 repas :

tempeh, coupé en dés
1/2 livres (227g)
Ail, haché
2 gousse (6g)
huile
4 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
2 c. à soupe (24g)
sauce piquante
2 c. à café (mL)
mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal 18g protéine 7g lipides 23g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 boîte (~539 g) (526g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

253 kcal 4g protéine 19g lipides 12g glucides 4g 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)
vinaigre de cidre
1/4 c. à soupe (4g)
noix (anglaises)
2 c. à soupe, haché (14g)
sirop d'érable
1 c. à café (mL)

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)
vinaigre de cidre
1/2 c. à soupe (7g)
noix (anglaises)
4 c. à soupe, haché (28g)
sirop d'érable
2 c. à café (mL)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes 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).
2. 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.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 7

Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal 9g protéine 5g lipides 43g glucides 2g fibres

Donne 1 morceau(x) portions

pain naan
1 morceau(x) (90g)

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

Soupe de lentilles et légumes

185 kcal 12g protéine 1g lipides 26g glucides 7g fibres

légumes mélangés surgelés
1/2 tasse (68g)
Ail
1/3 gousse(s) (1g)
levure nutritionnelle
1/3 c. à soupe (1g)
feuilles de chou frisé (kale)
1/3 tasse, haché (13g)
bouillon de légumes
2/3 tasse(s) (mL)
lentilles crues
2 2/3 c. à s. (32g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Framboises

2/3 tasse(s) - 48 kcal 1g protéine 1g lipides 4g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

framboises
2/3 tasse (82g)

Pour les 2 repas :

framboises
1 1/3 tasse (164g)

1. Rincez les framboises et servez.

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.

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal 3g protéine 5g lipides 15g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

petite barre de granola
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
2 barre (50g)

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

Collations 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal 4g protéine 5g lipides 17g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

confiture
1 c. à café (7g)
beurre
1 c. à café (5g)
pain
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

confiture
2 c. à café (14g)
beurre
2 c. à café (9g)
pain
2 tranche (64g)

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

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.

Collations 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

155 kcal 16g protéine 7g lipides 4g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

cannelle
1 trait (0g)
amandes
3 amande (4g)
beurre d'amande
1/2 c. à soupe (8g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)

Pour les 3 repas :

cannelle
3 trait (1g)
amandes
9 amande (11g)
beurre d'amande
1 1/2 c. à soupe (24g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol.
2. Servir.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Tilapia poêlé

8 oz - 298 kcal 45g protéine 13g lipides 0g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tilapia, cru
1/2 lb (224g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru
1 lb (448g)
sel
2/3 c. à café (4g)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
huile d'olive
1 1/3 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.

Lentilles

174 kcal 12g protéine 1g lipides 25g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Saint-jacques à l'ail crémeuses

420 kcal 19g protéine 35g lipides 7g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
crème épaisse
4 c. à s. (mL)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
coquilles Saint-Jacques
1/3 lb (142g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché
2 gousse(s) (6g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
crème épaisse
1/2 tasse (mL)
beurre
1 c. à soupe (14g)
huile
1 c. à soupe (mL)
coquilles Saint-Jacques
5/8 lb (283g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Une fois chaude, ajoutez les noix de Saint-Jacques et faites-les frire 2–3 minutes de chaque côté jusqu'à cuisson complète (opaque à cœur). Transférez les Saint-Jacques dans une assiette et réservez.\r\nAjoutez le beurre dans la poêle et laissez fondre. Ajoutez l'ail et faites frire environ 1 minute jusqu'à ce qu'il dégage son parfum.\r\nAjoutez la crème épaisse et une grosse pincée de sel/poivre, laissez mijoter 2–5 minutes jusqu'à léger épaississement.\r\nRetirez du feu, ajoutez le jus de citron et les Saint-Jacques. Servir.

Légumes mélangés

1/2 tasse(s) - 49 kcal 2g protéine 0g lipides 6g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

légumes mélangés surgelés
1/2 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 3

Consommer les jour 5

Légumes mélangés

3/4 tasse(s) - 73 kcal 3g protéine 1g lipides 10g glucides 4g fibres

Donne 3/4 tasse(s) portions

légumes mélangés surgelés
3/4 tasse (101g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Lentilles

174 kcal 12g protéine 1g lipides 25g glucides 5g fibres

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Cabillaud rôti simple

5 1/3 oz - 198 kcal 27g protéine 10g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 5 1/3 oz portions

morue, crue
1/3 livres (151g)
huile d'olive
2 c. à c. (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 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Pois

71 kcal 5g protéine 0g lipides 8g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pois surgelés
2/3 tasse (89g)

Pour les 2 repas :

pois surgelés
1 1/3 tasse (179g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Burger de saumon

1 burger(s) - 442 kcal 20g protéine 28g lipides 27g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)
huile
1/4 c. à café (mL)
aneth séché
1/4 c. à café (0g)
mayonnaise
1 1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
Galette de burger au saumon
1 galette (113g)

Pour les 2 repas :

pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
huile
1/2 c. à café (mL)
aneth séché
1/2 c. à café (1g)
mayonnaise
3 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
Galette de burger au saumon
2 galette (226g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le burger de saumon dans la poêle et faites cuire environ 4 à 6 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
2. Pendant ce temps, mélangez la mayonnaise et l'aneth.
3. Placez le burger de saumon sur le pain et garnissez de mayonnaise et de feuilles. 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.