

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 1600 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 1575 kcal ● 122g protéine (31%) ● 46g lipides (26%) ● 141g glucides (36%) ● 29g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

240 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)  
1 pot- 131 kcal



[Omelette chili et fromage](#)  
108 kcal

## Collations

280 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 8g de lipides



[Parfait yaourt quinoa & chia](#)  
282 kcal

## Déjeuner

415 kcal, 24g de protéines, 46g glucides nets, 9g de lipides



[Pommes de terre rôties au parmesan et pesto](#)  
159 kcal



[Galette de burger végétarien](#)  
2 galette- 254 kcal

## Dîner

530 kcal, 35g de protéines, 52g glucides nets, 17g de lipides



[Lait](#)  
1 tasse(s)- 149 kcal



[Patate douce farcie aux pois chiches](#)  
1/2 patate(s) douce(s)- 244 kcal



[Yaourt grec protéiné](#)  
1 pot- 139 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



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

## Day 2

1615 kcal ● 114g protéine (28%) ● 67g lipides (37%) ● 120g glucides (30%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Omelette chili et fromage  
108 kcal

### Collations

280 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 8g de lipides



Parfait yaourt quinoa & chia  
282 kcal

### Déjeuner

455 kcal, 16g de protéines, 25g glucides nets, 31g de lipides



Riz blanc  
3/8 tasse de riz cuit- 82 kcal



Coupes de laitue au tofu taïwanais  
8 coupes de laitue- 371 kcal

### Dîner

530 kcal, 35g de protéines, 52g glucides nets, 17g de lipides



Lait  
1 tasse(s)- 149 kcal



Patate douce farcie aux pois chiches  
1/2 patate(s) douce(s)- 244 kcal



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
1 dose- 109 kcal

## Day 3

1621 kcal ● 126g protéine (31%) ● 41g lipides (23%) ● 157g glucides (39%) ● 31g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Omelette chili et fromage  
108 kcal

### Collations

195 kcal, 7g de protéines, 26g glucides nets, 6g de lipides



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal



Compote de pommes  
114 kcal

### Déjeuner

515 kcal, 35g de protéines, 54g glucides nets, 14g de lipides



Salade de crevettes avec vinaigrette aux cacahuètes  
284 kcal



Banane  
2 banane(s)- 233 kcal

### Dîner

560 kcal, 39g de protéines, 61g glucides nets, 10g de lipides



Salade de pois chiches facile  
117 kcal



Sauté tempeh & champignons  
443 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
1 dose- 109 kcal

## Day 4

1573 kcal ● 118g protéine (30%) ● 40g lipides (23%) ● 152g glucides (39%) ● 33g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

190 kcal, 14g de protéines, 9g glucides nets, 10g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

195 kcal, 7g de protéines, 26g glucides nets, 6g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Compote de pommes

114 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

### Déjeuner

515 kcal, 35g de protéines, 54g glucides nets, 14g de lipides



Salade de crevettes avec vinaigrette aux cacahuètes

284 kcal



Banane

2 banane(s)- 233 kcal

### Dîner

560 kcal, 39g de protéines, 61g glucides nets, 10g de lipides



Salade de pois chiches facile

117 kcal



Sauté tempeh & champignons

443 kcal

## Day 5

1596 kcal ● 107g protéine (27%) ● 60g lipides (34%) ● 126g glucides (32%) ● 31g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

190 kcal, 14g de protéines, 9g glucides nets, 10g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

240 kcal, 8g de protéines, 35g glucides nets, 6g de lipides



Céréales pour le petit-déjeuner

241 kcal

### Déjeuner

560 kcal, 25g de protéines, 59g glucides nets, 18g de lipides



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Zoodles marinara

338 kcal

### Dîner

495 kcal, 37g de protéines, 22g glucides nets, 25g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s)- 228 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

## Day 6

1649 kcal ● 126g protéine (31%) ● 68g lipides (37%) ● 105g glucides (26%) ● 28g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 12g de protéines, 19g glucides nets, 18g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

### Collations

240 kcal, 8g de protéines, 35g glucides nets, 6g de lipides



Céréales pour le petit-déjeuner

241 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, 28g de protéines, 30g glucides nets, 18g de lipides



Purée de patates douces avec beurre

125 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal

### Dîner

560 kcal, 55g de protéines, 20g glucides nets, 25g de lipides



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



Salade de thon à l'avocat

436 kcal

## Day 7

1649 kcal ● 126g protéine (31%) ● 68g lipides (37%) ● 105g glucides (26%) ● 28g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 12g de protéines, 19g glucides nets, 18g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

### Collations

240 kcal, 8g de protéines, 35g glucides nets, 6g de lipides



Céréales pour le petit-déjeuner

241 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, 28g de protéines, 30g glucides nets, 18g de lipides



Purée de patates douces avec beurre

125 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal

### Dîner

560 kcal, 55g de protéines, 20g glucides nets, 25g de lipides



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



Salade de thon à l'avocat

436 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
6 1/2 tasse(s) (1531mL)
- ☐ parmesan  
3/4 c. à soupe (4g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- ☐ œufs  
7 grand (350g)
- ☐ fromage cheddar  
1 1/2 c. à s., râpé (11g)
- ☐ fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- ☐ beurre  
4 c. à café (18g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 tasse (226g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
1 boîte (448g)
- ☐ tofu ferme  
5 oz (142g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
2 oz (mL)
- ☐ beurre de cacahuète  
2 c. à soupe (32g)
- ☐ tempeh  
1 livres (454g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- ☐ échalotes  
1/2 gousse(s) (28g)
- ☐ pommes de terre  
3/8 lb (170g)
- ☐ gingembre frais  
1 c. à soupe (6g)
- ☐ laitue romaine  
8 feuille intérieure (48g)
- ☐ Ail  
1 gousse(s) (3g)
- ☐ persil frais  
1 1/2 brins (2g)
- ☐ tomates  
1 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (165g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 1/2 c. à café (mL)

## Boissons

- ☐ eau  
7 1/2 tasse(s) (1767mL)
- ☐ poudre de protéine  
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1/2 g (1g)
- ☐ sel  
2 g (2g)
- ☐ coriandre moulue  
3/4 c. à café (1g)
- ☐ poudre de chili  
3/4 c. à café (2g)
- ☐ gingembre moulu  
3/4 c. à café (1g)
- ☐ flocons de piment rouge  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ poudre d'ail  
1 c. à café (3g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto  
3/8 c. à soupe (6g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce pour pâtes  
1 1/2 tasse (390g)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
4 c. à s. (mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ quinoa, cru  
4 c. à soupe (43g)
- ☐ riz blanc à grain long  
2 c. à s. (23g)
- ☐ riz brun  
1/2 tasse (95g)

- ☐ oignon  
7/8 petit (61g)
- ☐ poivron  
1 1/2 grand (246g)
- ☐ champignons  
2 tasse, haché (140g)
- ☐ courgette  
3 moyen (588g)

## **Autre**

- ☐ Glaçage balsamique  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ galette de burger végétale  
2 galette (142g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
3 conteneur (510g)
- ☐ huile de sésame  
2 c. à café (mL)
- ☐ mélange pour coleslaw  
2 tasse (180g)
- ☐ tzatziki  
1/4 tasse(s) (56g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 tasse (60g)

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

- ☐ graines de chia  
4 c. à café (19g)
- ☐ amandes  
2 oz (60g)

## **Produits de poissons et fruits de mer**

- ☐ crevettes cuites  
1/2 lb (227g)
- ☐ thon en conserve  
2 1/2 boîte (430g)

## **Fruits et jus de fruits**

- ☐ banane  
4 moyen (18 à 20 cm) (472g)
- ☐ compote de pommes  
4 barquette à emporter (~115 g) (488g)
- ☐ fraises  
2 tasse, entière (288g)
- ☐ jus de citron vert  
2 1/2 c. à café (mL)
- ☐ avocats  
1 1/4 avocat(s) (251g)

## **Céréales pour le petit-déjeuner**

- ☐ céréales du petit-déjeuner  
3 3/4 portion (113g)

## **Produits de boulangerie**

- ☐ pain  
2 tranche (64g)

## **Confiseries**

- ☐ miel  
4 c. à café (28g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 3 repas :

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

3 conteneur (510g)

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

### Omelette chili et fromage

108 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs, battu

1 grand (50g)

#### fromage cheddar

1/2 c. à s., râpé (4g)

#### coriandre moulue

1/4 c. à café (0g)

#### poudre de chili

1/4 c. à café (1g)

#### huile d'olive

1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

#### œufs, battu

3 grand (150g)

#### fromage cheddar

1 1/2 c. à s., râpé (11g)

#### coriandre moulue

3/4 c. à café (1g)

#### poudre de chili

3/4 c. à café (2g)

#### huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

1. Battre les œufs avec la coriandre, la poudre de chili et un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une petite poêle et y verser les œufs en une couche uniforme.
3. Une fois cuits, saupoudrer le fromage sur le dessus et cuire encore une minute.
4. Plier l'omelette et servir.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **fraises**

1 tasse, entière (144g)

Pour les 2 repas :

#### **fraises**

2 tasse, entière (288g)

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

### Œufs bouillis

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

#### **œufs**

4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### 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.

### 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 2 repas :

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

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

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Pommes de terre rôties au parmesan et pesto

159 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



**pommes de terre, lavé, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

3/8 lb (170g)

**parmesan, râpé**

3/4 c. à soupe (4g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**sauce pesto**

3/8 c. à soupe (6g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre et le pesto jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
3. Étaler sur une plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
4. Cuire 20 minutes puis sortir du four.
5. Saupoudrer les pommes de terre de parmesan râpé et remettre au four pour 10-15 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et croustillantes. Servir.

### 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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

---

### Riz blanc

3/8 tasse de riz cuit - 82 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres

Donne 3/8 tasse de riz cuit portions

#### **riz blanc à grain long**

2 c. à s. (23g)

#### **eau**

1/4 tasse(s) (60mL)



1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

---

### Coupes de laitue au tofu taïwanais

8 coupes de laitue - 371 kcal ● 15g protéine ● 31g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Donne 8 coupes de laitue portions

**gingembre frais, épluché et haché finement**

1 c. à soupe (6g)

**tofu ferme, séché avec du papier absorbant et émietté**

5 oz (142g)

**eau**

1/8 tasse(s) (30mL)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**laitue romaine**

8 feuille intérieure (48g)

**sauce soja (tamari)**

2 c. à café (mL)

**vinaigre de cidre de pomme**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**amandes**

1 c. à s., émincé (7g)

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

1. Faites chauffer environ 2/3 de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu, salez et poivrez, et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré à certains endroits, environ 5-6 minutes. Transférez le tofu dans une assiette et essuyez la poêle.
2. Ajoutez le reste de l'huile dans la même poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail, le gingembre et les amandes, et remuez fréquemment jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme et que les amandes soient toastées, environ 1-2 minutes.
3. Incorporez le vinaigre de cidre, la sauce soja et l'eau, et faites cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement, environ 2-3 minutes.
4. Remettez le tofu dans la poêle et mélangez pour l'enrober.
5. Répartissez le mélange de tofu dans les coupes de laitue et servez.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade de crevettes avec vinaigrette aux cacahuètes

284 kcal ● 32g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### gingembre moulu

1/8 c. à café (0g)

#### flocons de piment rouge

1/8 c. à café (0g)

#### huile de sésame

1 c. à café (mL)

#### sauce soja (tamari)

1 c. à café (mL)

#### beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

#### crevettes cuites, épluché

1/4 lb (114g)

#### mélange pour coleslaw

1 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

#### gingembre moulu

1/4 c. à café (0g)

#### flocons de piment rouge

1/8 c. à café (0g)

#### huile de sésame

2 c. à café (mL)

#### sauce soja (tamari)

2 c. à café (mL)

#### beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

#### crevettes cuites, épluché

1/2 lb (227g)

#### mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

1. Ajoutez le mélange de chou et les crevettes cuites dans un bol et mélangez.
2. Dans un petit bol, mélangez les ingrédients restants avec une pincée de sel. Incorporez progressivement quelques filets d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce fluide.
3. Versez la sauce sur les crevettes et le chou, puis servez.

### Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Pour les 2 repas :

#### banane

4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

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

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

---

### Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres

Donne 1 1/2 tasse(s) portions

#### lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)



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

---

### Zoodles marinara

338 kcal ● 13g protéine ● 6g lipides ● 42g glucides ● 15g fibres



#### courgette

3 moyen (588g)

#### sauce pour pâtes

1 1/2 tasse (390g)

1. Spiralisez les courgettes.
  2. Vaporisez une poêle avec un spray antiadhésif, ajoutez les zoodles et faites cuire à feu doux environ 5 minutes ou jusqu'à réchauffement.
  3. (Facultatif) Transférez les zoodles sur un torchon et tamponnez l'excès d'eau.
  4. Remettez les zoodles dans la poêle, ajoutez la sauce tomate et faites cuire jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
  5. Servez.
-



## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Purée de patates douces avec beurre

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### beurre

1 c. à café (5g)

#### patates douces

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

Pour les 2 repas :

#### beurre

2 c. à café (9g)

#### patates douces

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

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

### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal ● 26g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tempeh, grossièrement haché

4 oz (113g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### tzatziki

1/8 tasse(s) (28g)

#### sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

#### tempeh, grossièrement haché

1/2 livres (227g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### tzatziki

1/4 tasse(s) (56g)

#### sauce Frank's RedHot

4 c. à s. (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.



## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Parfait yaourt quinoa & chia

282 kcal ● 17g protéine ● 8g lipides ● 29g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **quinoa, cru**

2 c. à soupe (21g)

#### **graines de chia**

2 c. à café (9g)

#### **yaourt grec aromatisé allégé**

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

#### **quinoa, cru**

4 c. à soupe (43g)

#### **graines de chia**

4 c. à café (19g)

#### **yaourt grec aromatisé allégé**

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

1. Cuire le quinoa selon les indications du paquet - 2 c. à soupe de quinoa cru doivent donner environ 1/3 tasse cuit. Laisser refroidir.
2. Mélanger le quinoa et le yaourt. Parsemer de graines de chia.
3. Servir.
4. Pour préparer en grande quantité : cuire tout le quinoa d'un coup et conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Mélanger avec le yaourt et les graines de chia au moment de servir.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

## Compote de pommes

114 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### compote de pommes

2 barquette à emporter (~115 g)  
(244g)

Pour les 2 repas :

### compote de pommes

4 barquette à emporter (~115 g)  
(488g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Céréales pour le petit-déjeuner

241 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 35g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### céréales du petit-déjeuner

1 1/4 portion (38g)

#### lait entier

5/8 tasse(s) (150mL)

Pour les 3 repas :

### céréales du petit-déjeuner

3 3/4 portion (113g)

#### lait entier

2 tasse(s) (450mL)

1. Trouvez simplement des céréales que vous aimez dont une portion se situe dans une fourchette de 100 à 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et simplement adapter la taille de la portion pour être dans cette fourchette, car la plupart des céréales ont une répartition des macronutriments très similaire.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

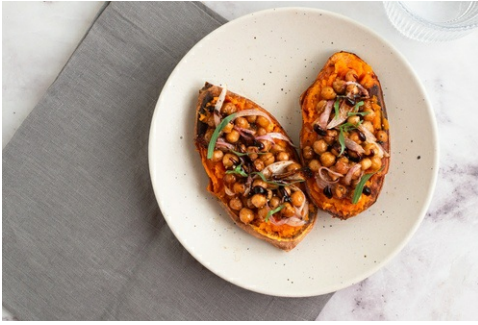
#### lait entier

2 tasse(s) (480mL)

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

## Patate douce farcie aux pois chiches

1/2 patate(s) douce(s) - 244 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 32g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches en conserve,  
égoutté et rincé**

1/4 boîte (112g)

**patates douces, coupé en deux  
dans le sens de la longueur**

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

**Glaçage balsamique**

1/4 c. à soupe (mL)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**échalotes, haché**

1/4 gousse(s) (14g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve,  
égoutté et rincé**

1/2 boîte (224g)

**patates douces, coupé en deux  
dans le sens de la longueur**

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

**Glaçage balsamique**

1/2 c. à soupe (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**échalotes, haché**

1/2 gousse(s) (28g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Frottez quelques gouttes d'huile sur les moitiés de patate douce et assaisonnez de sel et de poivre. Placez la patate douce, côté coupé vers le bas, sur une moitié de la plaque de cuisson. Faites rôtir au four pendant 20 minutes.
3. Dans un petit bol, mélangez les pois chiches et l'échalote avec le reste de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Retirez la plaque du four et ajoutez le mélange de pois chiches sur l'autre moitié de la plaque. Faites rôtir encore 18-20 minutes, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et que les échalotes commencent à roussir.
5. Transférez la patate douce sur une assiette et écrasez doucement la chair à l'intérieur de la peau. Creusez un puits dans la purée de patate douce et farcissez-le avec le mélange de pois chiches.
6. Arrosez de glaçage balsamique et servez.

## Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**

1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**

2 contenant (300g)

1. Dégustez.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade de pois chiches facile

117 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **persil frais, haché**

3/4 brins (1g)

#### **tomates, coupé en deux**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

#### **oignon, coupé en fines tranches**

1/8 petit (9g)

#### **pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/4 boîte (112g)

#### **vinaigre de cidre de pomme**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre balsamique**

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **persil frais, haché**

1 1/2 brins (2g)

#### **tomates, coupé en deux**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

#### **oignon, coupé en fines tranches**

1/4 petit (18g)

#### **pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/2 boîte (224g)

#### **vinaigre de cidre de pomme**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre balsamique**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

### Sauté tempeh & champignons

443 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poivron, tranché**

1/2 grand (82g)

#### **tempeh, tranché**

4 oz (113g)

#### **gingembre moulu**

1/4 c. à café (0g)

#### **champignons, coupé**

1 tasse, haché (70g)

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

1/2 c. à café (2g)

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

1 c. à soupe (mL)

#### **riz brun**

4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

#### **poivron, tranché**

1 grand (164g)

#### **tempeh, tranché**

1/2 livres (227g)

#### **gingembre moulu**

1/2 c. à café (1g)

#### **champignons, coupé**

2 tasse, haché (140g)

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

1 c. à café (3g)

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

2 c. à soupe (mL)

#### **riz brun**

1/2 tasse (95g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter le tempeh, les champignons et le poivron, en remuant fréquemment sur feu moyen-vif.
3. Quand le tempeh est doré et que les légumes ont ramolli, ajoutez les épices, la sauce soja et un peu de sel/poivre. Remuez.
4. Mélangez le riz avec le mélange de tempeh et de légumes. Servez.



## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Donne 1 pot(s) portions

#### yaourt grec aromatisé allégé

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

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

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

#### amandes

2 c. à s., entière (18g)

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

### 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. Éviter 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 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### miel

2 c. à café (14g)

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

1/2 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

#### miel

4 c. à café (28g)

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

1 tasse (226g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

### Salade de thon à l'avocat

436 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### oignon, haché finement

1/4 petit (18g)

#### tomates

4 c. à s., haché (45g)

#### thon en conserve

1 boîte (172g)

#### mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

#### poivre noir

1 trait (0g)

#### sel

1 trait (0g)

#### jus de citron vert

1 c. à café (mL)

#### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

#### oignon, haché finement

1/2 petit (35g)

#### tomates

1/2 tasse, haché (90g)

#### thon en conserve

2 boîte (344g)

#### mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

#### poivre noir

2 trait (0g)

#### sel

2 trait (1g)

#### jus de citron vert

2 c. à café (mL)

#### avocats

1 avocat(s) (201g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

## 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.
-