

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 1000 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** 959 kcal ● 105g protéine (44%) ● 32g lipides (30%) ● 40g glucides (17%) ● 23g fibres (9%)

## Petit-déjeuner

140 kcal, 9g de protéines, 5g glucides nets, 9g de lipides



**Raisins**  
29 kcal



**Mini-muffin œuf et fromage**  
2 mini-muffin(s)- 112 kcal

## Déjeuner

295 kcal, 22g de protéines, 26g glucides nets, 10g de lipides



**Riz brun au beurre**  
167 kcal



**Tilapia cajun**  
3 oz- 99 kcal



**Brocoli**  
1 tasse(s)- 29 kcal

## Dîner

305 kcal, 26g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



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



**Émiettés végétaliens**  
1 tasse(s)- 146 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 2

987 kcal ● 104g protéine (42%) ● 41g lipides (37%) ● 38g glucides (15%) ● 13g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

140 kcal, 9g de protéines, 5g glucides nets, 9g de lipides



**Raisins**  
29 kcal



**Mini-muffin œuf et fromage**  
2 mini-muffin(s)- 112 kcal

## Déjeuner

295 kcal, 22g de protéines, 26g glucides nets, 10g de lipides



**Riz brun au beurre**  
167 kcal



**Tilapia cajun**  
3 oz- 99 kcal



**Brocoli**  
1 tasse(s)- 29 kcal

## Dîner

335 kcal, 25g de protéines, 5g glucides nets, 21g de lipides



**Salade de thon à l'avocat**  
218 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 3

1027 kcal ● 112g protéine (43%) ● 48g lipides (42%) ● 24g glucides (9%) ● 12g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

140 kcal, 9g de protéines, 5g glucides nets, 9g de lipides



Raisins  
29 kcal



Mini-muffin œuf et fromage  
2 mini-muffin(s)- 112 kcal

### Dîner

335 kcal, 25g de protéines, 5g glucides nets, 21g de lipides



Salade de thon à l'avocat  
218 kcal



Cacahuètes rôties  
1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Déjeuner

335 kcal, 29g de protéines, 11g glucides nets, 18g de lipides



Brocoli au beurre  
1/2 tasse(s)- 67 kcal



Saucisse végétalienne  
1 saucisse(s)- 268 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Day 4

1027 kcal ● 96g protéine (37%) ● 37g lipides (32%) ● 64g glucides (25%) ● 14g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

160 kcal, 7g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



Bol œuf dur et avocat  
160 kcal

### Déjeuner

335 kcal, 29g de protéines, 11g glucides nets, 18g de lipides



Brocoli au beurre  
1/2 tasse(s)- 67 kcal



Saucisse végétalienne  
1 saucisse(s)- 268 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

### Dîner

315 kcal, 10g de protéines, 49g glucides nets, 6g de lipides



Riz brun  
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



Tacos épices aux lentilles  
1 taco(s)- 199 kcal

## Day 5

1046 kcal ● 91g protéine (35%) ● 35g lipides (30%) ● 66g glucides (25%) ● 25g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

160 kcal, 7g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



Bol œuf dur et avocat  
160 kcal

### Déjeuner

345 kcal, 16g de protéines, 38g glucides nets, 11g de lipides



Kéfir  
150 kcal



Bol salade coleslaw aux edamames  
196 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

### Dîner

320 kcal, 19g de protéines, 25g glucides nets, 11g de lipides



Salade de pois chiches au curry  
322 kcal

## Day 6

1013 kcal ● 98g protéine (39%) ● 34g lipides (30%) ● 53g glucides (21%) ● 26g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

140 kcal, 13g de protéines, 1g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Déjeuner

335 kcal, 18g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides



Bowl taco au tempeh  
277 kcal



Riz brun  
1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal

### Dîner

320 kcal, 19g de protéines, 25g glucides nets, 11g de lipides



Salade de pois chiches au curry  
322 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Day 7

960 kcal ● 92g protéine (38%) ● 30g lipides (28%) ● 52g glucides (22%) ● 28g fibres (12%)

### Petit-déjeuner

140 kcal, 13g de protéines, 1g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Déjeuner

335 kcal, 18g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides



Bowl taco au tempeh  
277 kcal



Riz brun  
1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

### Dîner

270 kcal, 13g de protéines, 25g glucides nets, 7g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
76 kcal



Soupe aux haricots noirs et salsa  
193 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- Ail  
2 gousse(s) (6g)
- blettes  
1/2 lb (227g)
- Brocoli surgelé  
3 tasse (273g)
- oignon  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)
- tomates  
2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)
- carottes  
1 1/6 petit (14 cm de long) (58g)
- poivron  
1 c. à s., en dés (9g)
- céleri cru  
2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)
- edamame surgelé, décortiqué  
1/2 tasse (59g)

## Épices et herbes

- sel  
5 g (5g)
- poivre noir  
1 1/2 g (1g)
- assaisonnement cajun  
1/4 c. à soupe (2g)
- flocons de piment rouge  
1/8 c. à café (0g)
- cumin moulu  
1/2 c. à café (1g)
- curry en poudre  
1 c. à café (2g)
- mélange d'assaisonnement pour tacos  
1 c. à soupe (9g)

## Graisses et huiles

- huile  
1/2 oz (mL)
- vinaigrette  
3 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- miettes de burger végétarien  
1 tasse (100g)
- cacahuètes rôties  
4 c. à s. (37g)

## Fruits et jus de fruits

- raisins  
1 1/2 tasse (138g)
- jus de citron vert  
1 c. à café (mL)
- avocats  
1 1/2 avocat(s) (302g)
- jus de citron  
2 c. à soupe (mL)

## Produits laitiers et œufs

- fromage cheddar  
1/4 tasse, râpé (32g)
- œufs  
9 grand (450g)
- beurre  
2 c. à soupe (28g)
- yaourt grec écrémé nature  
4 c. à soupe (70g)
- Kéfir aromatisé  
1 tasse (mL)
- crème aigre (sour cream)  
3/4 c. à soupe (9g)

## Boissons

- eau  
15 2/3 tasse (3763mL)
- poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Céréales et pâtes

- riz brun  
2/3 tasse (127g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru  
3/8 lb (168g)
- thon en conserve  
1 boîte (172g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
1 paquet (156 g) (147g)
- saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)

- lentilles rouges, crues  
2 c. à s. (24g)
- pois chiches en conserve  
1 boîte (448g)
- haricots frits (refried beans)  
1/2 tasse (121g)
- tempeh  
4 oz (113g)
- haricots noirs  
3/8 boîte(s) (165g)

- mélange pour coleslaw  
1 1/2 tasse (135g)

## **Soupes, sauces et jus**

- salsa  
1/4 bocal (121g)
- bouillon de légumes  
1/4 tasse(s) (mL)

## **Produits de boulangerie**

- tortillas de maïs  
1 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.)  
(26g)

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

- graines de tournesol décortiquées  
2 c. à soupe (24g)
-

## Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Raisins

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**  
1/2 tasse (46g)

Pour les 3 repas :

**raisins**  
1 1/2 tasse (138g)

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

### Mini-muffin œuf et fromage

2 mini-muffin(s) - 112 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage cheddar**  
1 1/2 c. à s., râpé (11g)  
**eau**  
1/3 c. à soupe (5mL)  
**œufs**  
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

**fromage cheddar**  
1/4 tasse, râpé (32g)  
**eau**  
1 c. à soupe (15mL)  
**œufs**  
3 grand (150g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Bol œuf dur et avocat

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **sel**

1/2 trait (0g)

#### **œufs**

1 grand (50g)

#### **poivre noir**

1/2 trait (0g)

#### **poivron**

1/2 c. à s., en dés (5g)

#### **oignon**

1/2 c. à soupe, haché (5g)

Pour les 2 repas :

#### **avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

#### **sel**

1 trait (0g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

#### **poivron**

1 c. à s., en dés (9g)

#### **oignon**

1 c. à soupe, haché (10g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Riz brun au beurre

167 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**eau**

2/3 tasse(s) (160mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**riz brun**

1/3 tasse (63g)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Tilapia cajun

3 oz - 99 kcal ● 17g protéine ● 3g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tilapia, cru**

1/6 lb (84g)

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

**assaisonnement cajun**

1/8 c. à soupe (1g)

Pour les 2 repas :

**tilapia, cru**

3/8 lb (168g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**assaisonnement cajun**

1/4 c. à soupe (2g)

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.

### Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Brocoli surgelé**  
1 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Brocoli au beurre

1/2 tasse(s) - 67 kcal ● 1g protéine ● 6g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**poivre noir**  
1/4 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1/2 tasse (46g)  
**sel**  
1/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
1 c. à soupe (14g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1 tasse (91g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

### Saucisse végétalienne

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**saucisse végétalienne**  
1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

**saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Kéfir

150 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



**kéfir aromatisé**  
1 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

### Bol salade coleslaw aux edamames

196 kcal ● 8g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 7g fibres



**carottes, coupé en julienne**  
1 petit (14 cm de long) (50g)  
**vinaigrette**  
2 c. à soupe (mL)  
**mélange pour coleslaw**  
1 1/2 tasse (135g)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
1/2 tasse (59g)

1. Préparez les edamames selon les instructions du paquet.  
Préparez la salade en mélangeant le mélange pour coleslaw, les carottes, les edamames et la sauce. Servir.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bowl taco au tempeh

277 kcal ● 17g protéine ● 12g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, coupé en cubes**

1/4 avocat(s) (50g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**haricots frits (refried beans)**

4 c. à s. (61g)

**salsa**

1 1/2 c. à soupe (27g)

**mélange de jeunes pousses**

4 c. à s. (8g)

**mélange d'assaisonnement pour tacos**

1/2 c. à soupe (4g)

**tempeh**

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**avocats, coupé en cubes**

1/2 avocat(s) (101g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**haricots frits (refried beans)**

1/2 tasse (121g)

**salsa**

3 c. à soupe (54g)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

**mélange d'assaisonnement pour tacos**

1 c. à soupe (9g)

**tempeh**

4 oz (113g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frits au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frits, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frits dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

### Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz brun**

4 c. à c. (16g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/6 tasse(s) (40mL)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

**riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Chou cavalier (collard) à l'ail

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



#### 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)

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.

### Émiettés végétaliens

1 tasse(s) - 146 kcal ● 19g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

#### miettes de burger végétarien

1 tasse (100g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade de thon à l'avocat

218 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, haché finement**

1/8 petit (9g)

**tomates**

2 c. à s., haché (23g)

**thon en conserve**

1/2 boîte (86g)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

**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)

Pour les 2 repas :

**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)

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.

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

4 c. à s. (37g)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal  2g protéine  1g lipides  23g glucides  1g fibres



Donne 1/2 tasse de riz brun cuit  
portions

**riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

### Tacos épicés aux lentilles

1 taco(s) - 199 kcal  8g protéine  5g lipides  26g glucides  5g fibres



Donne 1 taco(s) portions

**carottes, épluché et râpé**  
1/6 petit (14 cm de long) (8g)  
**Ail, haché finement**  
1/2 gousse(s) (2g)  
**flocons de piment rouge**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**salsa**  
1 c. à soupe (18g)  
**cumin moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (9g)  
**tortillas de maïs**  
1 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.)  
(26g)  
**lentilles rouges, crues**  
2 c. à s. (24g)

1. Faites chauffer seulement la moitié de l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon, la carotte et l'ail et faites cuire 5-7 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
2. Ajoutez le cumin et faites cuire environ une minute, jusqu'à ce que le parfum se dégage.
3. Ajoutez l'eau, la salsa, les lentilles et du sel. Portez à ébullition, couvrez, réduisez le feu à doux et laissez cuire 20-25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Répartissez le mélange de lentilles entre les tortillas et étalez presque jusqu'au bord de chaque tortilla. Saupoudrez de piment rouge concassé par-dessus.
5. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Posez la tortilla côté lentilles vers le haut et faites griller 3-5 minutes jusqu'à ce que les bords commencent à croustiller.
6. Transférez les tacos dans une assiette, pliez et servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade de pois chiches au curry

322 kcal ● 19g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/2 boîte (224g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 oz (28g)  
**graines de tournesol décortiquées**  
1 c. à soupe (12g)  
**céleri cru, tranché**  
1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)  
**curry en poudre**  
1/2 c. à café (1g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
2 c. à soupe (35g)  
**jus de citron, divisé**  
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 boîte (448g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 oz (57g)  
**graines de tournesol décortiquées**  
2 c. à soupe (24g)  
**céleri cru, tranché**  
2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)  
**curry en poudre**  
1 c. à café (2g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
4 c. à soupe (70g)  
**jus de citron, divisé**  
2 c. à soupe (mL)

1. Ajouter les pois chiches dans un grand bol et les écraser avec le dos d'une fourchette.
2. Incorporer le yaourt grec, la poudre de curry, le céleri, les graines de tournesol, seulement la moitié du jus de citron et un peu de sel et de poivre.
3. Ajouter des feuilles sur une assiette et arroser du jus de citron restant.
4. Servir le mélange de pois chiches au curry avec les feuilles.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)

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

### Soupe aux haricots noirs et salsa

193 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 19g glucides ● 12g fibres



**salsa, avec morceaux**  
3 c. à s. (49g)  
**crème aigre (sour cream)**  
3/4 c. à soupe (9g)  
**cumin moulu**  
1/6 c. à café (0g)  
**haricots noirs**  
3/8 boîte(s) (165g)  
**bouillon de légumes**  
1/4 tasse(s) (mL)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.

---

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**poudre de protéine**  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
14 tasse(s) (3353mL)  
**poudre de protéine**  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

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