

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines de 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**      1517 kcal ● 140g protéine (37%) ● 52g lipides (31%) ● 98g glucides (26%) ● 24g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Toast à l'avocat**  
1 tranche(s)- 168 kcal

## Collations

165 kcal, 10g de protéines, 8g glucides nets, 9g de lipides



**Carottes et houmous**  
82 kcal



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

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Déjeuner

360 kcal, 21g de protéines, 27g glucides nets, 15g de lipides



**Salade caprese**  
142 kcal



**Goulash haricots & tofu**  
219 kcal

## Dîner

430 kcal, 26g de protéines, 47g glucides nets, 14g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
6 tender(s)- 343 kcal



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal

## Day 2

1468 kcal ● 131g protéine (36%) ● 48g lipides (29%) ● 102g glucides (28%) ● 26g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



[Œufs bouillis](#)  
1 œuf(s)- 69 kcal



[Toast à l'avocat](#)  
1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

165 kcal, 10g de protéines, 8g glucides nets, 9g de lipides



[Carottes et houmous](#)  
82 kcal



[Fromage en ficelle](#)  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

305 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 12g de lipides



[Pilaf de riz avec boulettes végétales](#)  
186 kcal



[Salade simple mozzarella et tomate](#)  
121 kcal

### Dîner

430 kcal, 21g de protéines, 50g glucides nets, 12g de lipides



[Pois](#)  
71 kcal



[Burger végétarien avec fromage](#)  
1 burger- 361 kcal

## Day 3

1570 kcal ● 138g protéine (35%) ● 48g lipides (28%) ● 119g glucides (30%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



[Œufs bouillis](#)  
1 œuf(s)- 69 kcal



[Toast à l'avocat](#)  
1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

160 kcal, 8g de protéines, 17g glucides nets, 5g de lipides



[Toast au houmous](#)  
1 tranche(s)- 146 kcal



[Tranches de concombre](#)  
1/4 concombre- 15 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 23g de protéines, 28g glucides nets, 22g de lipides



[Kéfir](#)  
150 kcal



[Salade œuf & avocat](#)  
266 kcal

### Dîner

430 kcal, 24g de protéines, 58g glucides nets, 7g de lipides



[Bowl taboulé épicé aux pois chiches](#)  
273 kcal



[Yaourt grec allégé](#)  
1 pot(s)- 155 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)  
3 dose- 327 kcal

## Day 4

1535 kcal ● 135g protéine (35%) ● 44g lipides (26%) ● 123g glucides (32%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 16g de protéines, 21g glucides nets, 5g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Toast au beurre et à la confiture

1/2 tranche(s)- 67 kcal

### Collations

160 kcal, 8g de protéines, 17g glucides nets, 5g de lipides



#### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



#### Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

420 kcal, 15g de protéines, 24g glucides nets, 25g de lipides



#### Lait

1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



#### Zoodles avec sauce à l'avocat

235 kcal

### Dîner

430 kcal, 24g de protéines, 58g glucides nets, 7g de lipides



#### Bowl taboulé épice aux pois chiches

273 kcal



#### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

## Day 5

1461 kcal ● 143g protéine (39%) ● 49g lipides (30%) ● 87g glucides (24%) ● 24g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 16g de protéines, 21g glucides nets, 5g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Toast au beurre et à la confiture

1/2 tranche(s)- 67 kcal

### Collations

160 kcal, 8g de protéines, 17g glucides nets, 5g de lipides



#### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



#### Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

420 kcal, 15g de protéines, 24g glucides nets, 25g de lipides



#### Lait

1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



#### Zoodles avec sauce à l'avocat

235 kcal

### Dîner

355 kcal, 32g de protéines, 22g glucides nets, 13g de lipides



#### Seitan simple

3 oz- 183 kcal



#### Salade edamame et betterave

171 kcal

## Day 6

1471 kcal ● 137g protéine (37%) ● 34g lipides (21%) ● 127g glucides (35%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 4g de lipides



**Compote de pommes**  
114 kcal



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal

### Collations

130 kcal, 8g de protéines, 20g glucides nets, 1g de lipides



**Raisins**  
29 kcal



**Cottage cheese et miel**  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



**Clémentine**  
1 clémentine(s)- 39 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

385 kcal, 19g de protéines, 53g glucides nets, 7g de lipides



**Salade caprese**  
71 kcal



**Pâtes lentilles & tomate**  
316 kcal

### Dîner

385 kcal, 21g de protéines, 21g glucides nets, 20g de lipides



**Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara**  
4 moitié(s) de courgette- 384 kcal

## Day 7

1471 kcal ● 137g protéine (37%) ● 34g lipides (21%) ● 127g glucides (35%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 4g de lipides



**Compote de pommes**  
114 kcal



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal

### Collations

130 kcal, 8g de protéines, 20g glucides nets, 1g de lipides



**Raisins**  
29 kcal



**Cottage cheese et miel**  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



**Clémentine**  
1 clémentine(s)- 39 kcal

### Déjeuner

385 kcal, 19g de protéines, 53g glucides nets, 7g de lipides



**Salade caprese**  
71 kcal



**Pâtes lentilles & tomate**  
316 kcal

### Dîner

385 kcal, 21g de protéines, 21g glucides nets, 20g de lipides



**Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara**  
4 moitié(s) de courgette- 384 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

# Liste de courses



## Produits laitiers et œufs

- œufs  
5 grand (250g)
- fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- mozzarella fraîche  
3 oz (85g)
- fromage tranché  
1 tranche (21 g chacune) (21g)
- yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- Kéfir aromatisé  
1 tasse (mL)
- beurre  
1 c. à café (5g)
- lait entier  
3 1/2 tasse(s) (840mL)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1/2 tasse (113g)
- fromage de chèvre  
4 oz (113g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
2 avocat(s) (419g)
- orange  
1 orange (154g)
- jus de citron  
3 1/4 c. à soupe (mL)
- raisins  
1 tasse (92g)
- clémentines  
2 fruit (148g)
- compote de pommes  
4 barquette à emporter (~115 g) (488g)

## Produits de boulangerie

- pain  
7 tranche (224g)
- pains à hamburger  
1 petit pain(s) (51g)

## Légumes et produits à base de légumes

- mini carottes  
16 moyen (160g)
- ketchup  
2 1/2 c. à soupe (43g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous  
11 1/2 c. à soupe (173g)
- tofu ferme  
1 3/4 oz (50g)
- haricots blancs (en conserve)  
1/4 boîte(s) (110g)
- pois chiches en conserve  
1/2 boîte (224g)
- lentilles crues  
6 c. à s. (72g)

## Boissons

- eau  
21 3/4 tasse(s) (5214mL)
- poudre de protéine  
22 boules (1/3 tasse chacun) (682g)

## Autre

- tenders chik'n sans viande  
6 morceaux (153g)
- mélange de jeunes pousses  
1 1/6 paquet (156 g) (182g)
- galette de burger végétale  
1 galette (71g)
- pois mange-tout  
1/8 tasse (5g)
- boulettes végétaliennes surgelées  
1 1/2 boulette(s) (45g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
2 conteneur (340g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette balsamique  
1 1/2 oz (mL)
- huile  
1/3 oz (mL)

## Épices et herbes

- basilic frais  
1 oz (33g)
- Thym frais  
1/8 c. à café (0g)
- paprika  
1 c. à café (2g)

- tomates**  
3 1/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (403g)
- Ail**  
3/4 gousse(s) (2g)
- oignon**  
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (65g)
- pois surgelés**  
2/3 tasse (89g)
- persil frais**  
2 brins (2g)
- concombre**  
1 concombre (21 cm) (301g)
- courgette**  
5 grand (1615g)
- edamame surgelé, décortiqué**  
1/2 tasse (59g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
2 betterave(s) (100g)
- concentré de tomate**  
1/2 c. à soupe (8g)
- tomates concassées en conserve**  
1/2 boîte (203g)
- carottes**  
1/2 moyen (31g)

- cumin moulu**  
3/4 c. à café (2g)
- poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)

## **Repas, plats principaux et accompagnements**

- mélange de riz aromatisé**  
1/8 boîte (227 g) (28g)

## **Céréales et pâtes**

- couscous instantané aromatisé**  
1/2 boîte (165 g) (82g)
- seitan**  
3 oz (85g)
- pâtes sèches non cuites**  
2 1/4 oz (64g)

## **Confiseries**

- confiture**  
1 c. à café (7g)
- miel**  
2 c. à café (14g)

## **Soupes, sauces et jus**

- sauce pour pâtes**  
1 tasse (260g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**

1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

**œufs**

3 grand (150g)

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.

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, mûr, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

**pain**

1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

**avocats, mûr, tranché**

3/4 avocat(s) (151g)

**pain**

3 tranche (96g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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 2 repas :

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

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

### Toast au beurre et à la confiture

1/2 tranche(s) - 67 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### confiture

1/2 c. à café (4g)

#### beurre

1/2 c. à café (2g)

#### pain

1/2 tranche (16g)

Pour les 2 repas :

#### confiture

1 c. à café (7g)

#### beurre

1 c. à café (5g)

#### pain

1 tranche (32g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

## 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.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade caprese

142 kcal ● 8g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



### tomates, coupé en deux

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

### vinaigrette balsamique

2/3 c. à soupe (mL)

### basilic frais

2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)

### mélange de jeunes pousses

1/3 paquet (156 g) (52g)

### mozzarella fraîche

1 oz (28g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

### Goulash haricots & tofu

219 kcal ● 12g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



### tofu ferme, égoutté et coupé en dés

1 3/4 oz (50g)

### Ail, haché

1/4 gousse (1g)

### Thym frais

1/8 c. à café (0g)

### paprika

3/4 c. à café (2g)

### huile

1/4 c. à soupe (mL)

### oignon, coupé en dés

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

### haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1/4 boîte(s) (110g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Pilaf de riz avec boulettes végétales

186 kcal ● 10g protéine ● 4g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



**pois mange-tout, extrémités coupées**  
1/8 tasse (5g)  
**tomates**  
1 1/2 tomates cerises (26g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
1 1/2 boulette(s) (45g)  
**mélange de riz aromatisé**  
1/8 boîte (227 g) (28g)

1. Préparez le mélange pour riz selon les indications pour la cuisson sur la cuisinière, mais à mi-cuisson, incorporez les tomates et les pois mange-tout, et laissez cuire le reste du temps. Réservez.
2. Pendant ce temps, préparez les boulettes véganes selon les instructions du paquet.
3. Dressez le riz et garnissez de boulettes véganes. Servez.

### Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



**tomates, tranché**  
3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.) (68g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
1 oz (28g)  
**basilic frais**  
1/2 c. à soupe, haché (1g)  
**vinaigrette balsamique**  
1/2 c. à s. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Kéfir

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



**kéfir aromatisé**  
1 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

### Salade œuf & avocat

266 kcal ● 15g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



**œufs, cuits durs et refroidis**  
2 grand (100g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2/3 tasse (20g)  
**avocats**  
1/3 avocat(s) (67g)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1 1/4 tasse(s) (300mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
2 1/2 tasse(s) (600mL)

### Zoodles avec sauce à l'avocat

235 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 10g fibres

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, pelé et épépiné**

1/2 avocat(s) (101g)

**courgette**

1/2 grand (162g)

**basilic frais**

1/2 tasse de feuilles, entières (12g)

**tomates, coupé en deux**

5 tomates cerises (85g)

**jus de citron**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**eau**

1/6 tasse(s) (40mL)

Pour les 2 repas :

**avocats, pelé et épépiné**

1 avocat(s) (201g)

**courgette**

1 grand (323g)

**basilic frais**

1 tasse de feuilles, entières (24g)

**tomates, coupé en deux**

10 tomates cerises (170g)

**jus de citron**

3 c. à soupe (mL)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

1. À l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes, réalisez les nouilles de courgette.
2. Mettez l'eau, le jus de citron, l'avocat et le basilic dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Dans un bol, mélangez les nouilles de courgette, les tomates et la sauce et remuez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Salez et poivrez selon votre goût. Servez.
4. Remarque : bien que cette recette soit meilleure fraîche, elle se conserve au réfrigérateur pendant un jour ou deux.

---

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade caprese

71 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en deux**

2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

**vinaigrette balsamique**

1/3 c. à soupe (mL)

**basilic frais**

4 c. à c. de feuilles, entières (2g)

**mélange de jeunes pousses**

1/6 paquet (156 g) (26g)

**mozzarella fraîche**

1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en deux**

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

**vinaigrette balsamique**

2/3 c. à soupe (mL)

**basilic frais**

2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)

**mélange de jeunes pousses**

1/3 paquet (156 g) (52g)

**mozzarella fraîche**

1 oz (28g)

---

### Pâtes lentilles & tomate

316 kcal ● 15g protéine ● 2g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, coupé en dés**

1/8 grand (19g)

**Ail, haché**

1/4 gousse(s) (1g)

**concentré de tomate**

1/4 c. à soupe (4g)

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

**cumin moulu**

1/8 c. à café (0g)

**paprika**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1/4 tasse(s) (52mL)

**tomates concassées en conserve**

1/4 boîte (101g)

**carottes, coupé**

1/4 moyen (15g)

**lentilles crues**

3 c. à s. (36g)

**pâtes sèches non cuites**

1 oz (32g)

Pour les 2 repas :

**oignon, coupé en dés**

1/4 grand (38g)

**Ail, haché**

1/2 gousse(s) (2g)

**concentré de tomate**

1/2 c. à soupe (8g)

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

**cumin moulu**

1/4 c. à café (1g)

**paprika**

1/4 c. à café (1g)

**eau**

1/2 tasse(s) (105mL)

**tomates concassées en conserve**

1/2 boîte (203g)

**carottes, coupé**

1/2 moyen (31g)

**lentilles crues**

6 c. à s. (72g)

**pâtes sèches non cuites**

2 1/4 oz (64g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole sur feu moyen. Ajoutez les oignons, l'ail et les carottes. Faites sauter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporez le cumin et le paprika et faites-les torréfier environ 1 minute, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum.
3. Ajoutez la pâte de tomate, les tomates concassées, l'eau et les lentilles.
4. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire environ 30-35 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
5. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon l'emballage et mettez-les de côté.
6. Mélangez les pâtes et la sauce ensemble et servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Carottes et houmous

82 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mini carottes**

8 moyen (80g)

**houmous**

2 c. à soupe (30g)

Pour les 2 repas :

**mini carottes**

16 moyen (160g)

**houmous**

4 c. à soupe (60g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

### 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 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**houmous**  
2 1/2 c. à soupe (38g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

**houmous**  
7 1/2 c. à soupe (113g)  
**pain**  
3 tranche (96g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 3 repas :

**concombre**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Raisins

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### raisins

1/2 tasse (46g)

Pour les 2 repas :

#### raisins

1 tasse (92g)

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

### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### miel

1 c. à café (7g)

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

4 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

#### miel

2 c. à café (14g)

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

1/2 tasse (113g)

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

### Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### clémentines

1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

#### clémentines

2 fruit (148g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tenders de poulet croustillants

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protéine ● 14g lipides ● 31g glucides ● 0g fibres



Donne 6 tender(s) portions

#### ketchup

1 1/2 c. à soupe (26g)

#### tenders chik'n sans viande

6 morceaux (153g)

1. Cuire les tenders selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

## Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Donne 1 orange(s) portions

#### orange

1 orange (154g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Pois

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

#### pois surgelés

2/3 tasse (89g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.



### Burger végétarien avec fromage

1 burger - 361 kcal ● 16g protéine ● 12g lipides ● 42g glucides ● 6g fibres



Donne 1 burger portions

**fromage tranché**  
1 tranche (21 g chacune) (21g)  
**galette de burger végétale**  
1 galette (71g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 oz (28g)  
**ketchup**  
1 c. à soupe (17g)  
**pains à hamburger**  
1 petit pain(s) (51g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de fromage, de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Bowl taboulé épice aux pois chiches

273 kcal ● 11g protéine ● 3g lipides ● 42g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**  
1 brins (1g)  
**tomates, haché**  
1/4 tomate Roma (20g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/4 boîte (112g)  
**concombre, haché**  
1/8 concombre (21 cm) (38g)  
**jus de citron**  
1/8 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**huile**  
1/8 c. à café (mL)  
**couscous instantané aromatisé**  
1/4 boîte (165 g) (41g)

Pour les 2 repas :

**persil frais, haché**  
2 brins (2g)  
**tomates, haché**  
1/2 tomate Roma (40g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/2 boîte (224g)  
**concombre, haché**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**jus de citron**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**huile**  
1/4 c. à café (mL)  
**couscous instantané aromatisé**  
1/2 boîte (165 g) (82g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

### Yaourt grec allégé

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt grec aromatisé allégé**  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

---

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Seitan simple

3 oz - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

**huile**

3/4 c. à café (mL)

**seitan**

3 oz (85g)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

---

### Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



**edamame surgelé, décortiqué**

1/2 tasse (59g)

**vinaigrette balsamique**

1 c. à soupe (mL)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

2 betterave(s) (100g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

4 moitié(s) de courgette - 384 kcal ● 21g protéine ● 20g lipides ● 21g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**courgette**  
2 grand (646g)  
**fromage de chèvre**  
2 oz (57g)  
**sauce pour pâtes**  
1/2 tasse (130g)

Pour les 2 repas :

**courgette**  
4 grand (1292g)  
**fromage de chèvre**  
4 oz (113g)  
**sauce pour pâtes**  
1 tasse (260g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**poudre de protéine**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
21 tasse(s) (5029mL)  
**poudre de protéine**  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

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