

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines de 1800 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** 1865 kcal ● 159g protéine (34%) ● 67g lipides (32%) ● 134g glucides (29%) ● 23g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

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



**Toast à l'avocat avec œuf**  
1 tranche(s)- 238 kcal

## Déjeuner

505 kcal, 19g de protéines, 30g glucides nets, 32g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
3/8 tasse(s)- 313 kcal



**Sandwich vegan à l'avocat écrasé**  
1/2 sandwich(s)- 193 kcal

## Collations

220 kcal, 14g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal

## Dîner

520 kcal, 30g de protéines, 59g glucides nets, 16g de lipides



**Pamplemousse**  
1 pamplemousse- 119 kcal



**Tenders de poulet croustillants**  
7 tender(s)- 400 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 2

1789 kcal ● 163g protéine (36%) ● 68g lipides (34%) ● 111g glucides (25%) ● 22g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

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



**Toast à l'avocat avec œuf**  
1 tranche(s)- 238 kcal

### Déjeuner

505 kcal, 19g de protéines, 30g glucides nets, 32g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
3/8 tasse(s)- 313 kcal



**Sandwich vegan à l'avocat écrasé**  
1/2 sandwich(s)- 193 kcal

### Collations

220 kcal, 14g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 kcal

### Dîner

445 kcal, 34g de protéines, 36g glucides nets, 17g de lipides



**Seitan à l'ail et au poivre**  
342 kcal



**Couscous**  
100 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 3

1780 kcal ● 159g protéine (36%) ● 21g lipides (10%) ● 207g glucides (47%) ● 32g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné vert**  
261 kcal

### Déjeuner

455 kcal, 13g de protéines, 88g glucides nets, 3g de lipides



**Pâtes avec sauce du commerce**  
340 kcal



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

220 kcal, 14g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 kcal

### Dîner

460 kcal, 20g de protéines, 59g glucides nets, 11g de lipides



**Lentilles crémeuses et patate douce**  
461 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 4

1804 kcal ● 174g protéine (39%) ● 22g lipides (11%) ● 199g glucides (44%) ● 28g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné vert  
261 kcal

### Déjeuner

455 kcal, 13g de protéines, 88g glucides nets, 3g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce  
340 kcal



Jus de fruits  
1 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

200 kcal, 9g de protéines, 31g glucides nets, 1g de lipides



Fraises  
1 tasse(s)- 52 kcal



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



Orange  
1 orange(s)- 85 kcal

### Dîner

510 kcal, 40g de protéines, 49g glucides nets, 15g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
2 pot- 261 kcal



Riz blanc  
1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara  
2 moitié(s) de courgette- 192 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 5

1767 kcal ● 165g protéine (37%) ● 38g lipides (19%) ● 159g glucides (36%) ● 32g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

200 kcal, 9g de protéines, 17g glucides nets, 8g de lipides



Tomate farcie à l'oeuf et au pesto  
1 tomate(s)- 129 kcal



Nectarine  
1 nectarine(s)- 70 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 26g de protéines, 43g glucides nets, 20g de lipides



Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)  
1 boîte(s)- 354 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal

### Dîner

505 kcal, 35g de protéines, 64g glucides nets, 7g de lipides



Bowl taboulé épicé aux pois chiches  
364 kcal



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal

### Collations

200 kcal, 9g de protéines, 31g glucides nets, 1g de lipides



Fraises  
1 tasse(s)- 52 kcal



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



Orange  
1 orange(s)- 85 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 6

1796 kcal ● 174g protéine (39%) ● 38g lipides (19%) ● 156g glucides (35%) ● 34g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

200 kcal, 9g de protéines, 17g glucides nets, 8g de lipides



#### Tomate farcie à l'œuf et au pesto

1 tomate(s)- 129 kcal



#### Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal

### Collations

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



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

450 kcal, 33g de protéines, 48g glucides nets, 8g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Toast au pois chiche écrasé

1 tartine(s)- 318 kcal

### Dîner

505 kcal, 35g de protéines, 64g glucides nets, 7g de lipides



#### Bowl taboulé épice aux pois chiches

364 kcal



#### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

## Day 7

1754 kcal ● 160g protéine (36%) ● 47g lipides (24%) ● 140g glucides (32%) ● 32g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

200 kcal, 9g de protéines, 17g glucides nets, 8g de lipides



#### Tomate farcie à l'œuf et au pesto

1 tomate(s)- 129 kcal



#### Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal

### Collations

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



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

450 kcal, 33g de protéines, 48g glucides nets, 8g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Toast au pois chiche écrasé

1 tartine(s)- 318 kcal

### Dîner

460 kcal, 21g de protéines, 49g glucides nets, 16g de lipides



#### Bol automnal de betterave avec fromage de chèvre

461 kcal

# Liste de courses



## Fruits et jus de fruits

- pamplemousse  
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)
- avocats  
5/6 avocat(s) (167g)
- pêche  
3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)
- jus de fruit  
16 fl oz (mL)
- orange  
4 orange (616g)
- banane  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
- fraises  
2 tasse, entière (288g)
- jus de citron  
1 1/3 c. à soupe (mL)
- nectarine  
3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ketchup  
1 3/4 c. à soupe (30g)
- Ail  
2 1/4 gousse(s) (7g)
- poivron vert  
1 c. à s., haché (9g)
- oignon  
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (75g)
- patates douces  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
- épinards frais  
3 tasse(s) (90g)
- courgette  
1 grand (323g)
- persil frais  
2 2/3 brins (3g)
- tomates  
5 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (599g)
- concombre  
1/3 concombre (21 cm) (100g)
- céleri cru  
2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
2 betterave(s) (100g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
2 oz (57g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce piquante  
1 c. à café (mL)
- sauce pour pâtes  
3/8 pot (680 g) (289g)
- bouillon de légumes  
1 tasse(s) (mL)
- Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)  
1 boîte (~539 g) (533g)
- sauce pesto  
1 1/2 c. à soupe (24g)

## Produits de boulangerie

- pain  
6 3/4 oz (192g)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec aromatisé allégé  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- œufs  
5 grand (250g)
- fromage de chèvre  
2 oz (57g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1/2 tasse (113g)
- yaourt grec écrémé nature  
4 c. à soupe (70g)

## Céréales et pâtes

- seitan  
4 oz (113g)
- couscous instantané aromatisé  
5/6 boîte (165 g) (137g)
- pâtes sèches non cuites  
1/3 livres (152g)
- riz blanc à grain long  
4 c. à c. (15g)
- riz sauvage, cru  
2 3/4 c. à s. (27g)

## Épices et herbes

- sel  
1/8 c. à café (0g)
- poivre noir  
1/8 c. à café, moulu (0g)
- cumin moulu  
2 1/4 g (2g)

## **Autre**

- tenders chik'n sans viande  
7 morceaux (179g)
- mélange de jeunes pousses  
1/2 tasse (15g)
- Tranches de charcuterie d'origine végétale  
5 tranches (52g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
5 conteneur (850g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)

- moutarde  
1 c. à soupe (15g)
- poudre d'oignon  
1 c. à café (2g)
- vinaigre de cidre  
1/2 c. à café (3g)

## **Graisses et huiles**

- huile d'olive  
3/4 oz (mL)
- huile  
5 g (mL)

## **Boissons**

- eau  
1 1/2 gallon (6029mL)
- poudre de protéine  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- poudre de protéine, vanille  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

## **Légumineuses et produits à base de légumineuses**

- lentilles crues  
1/2 tasse (96g)
- pois chiches en conserve  
1 2/3 boîte (747g)

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

- noix de cajou rôties  
3/4 tasse (103g)
- lait de coco en conserve  
2 c. à s. (mL)

## **Confiseries**

- miel  
2 c. à café (14g)

## **Collations**

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

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s) - 238 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **avocats, mûr, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **œufs**

1 grand (50g)

#### **pain**

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

#### **avocats, mûr, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **pain**

2 tranche (64g)

1. Cuisinez l'œuf comme vous le préférez.
2. Grillez le pain.
3. Garnissez de purée d'avocat et écrasez-la à la fourchette sur le pain.
4. Ajoutez l'œuf cuit sur l'avocat. Servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Shake protéiné vert

261 kcal ● 27g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **orange, épluché, tranché et épépiné**

1 orange (154g)

#### **banane, congelé**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

#### **poudre de protéine, vanille**

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

#### **épinards frais**

1 tasse(s) (30g)

#### **eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

Pour les 2 repas :

#### **orange, épluché, tranché et épépiné**

2 orange (308g)

#### **banane, congelé**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

#### **poudre de protéine, vanille**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

#### **épinards frais**

2 tasse(s) (60g)

#### **eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Tomate farcie à l'œuf et au pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**

1 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.)  
(182g)

**œufs**

1 grand (50g)

**sauce pesto**

1/2 c. à soupe (8g)

Pour les 3 repas :

**tomates**

3 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.)  
(546g)

**œufs**

3 grand (150g)

**sauce pesto**

1 1/2 c. à soupe (24g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le chapeau des tomates et évidez-les pour former des coupelles.
3. Placez les tomates dans un plat de cuisson.
4. Déposez du pesto au fond de chaque tomate puis cassez un œuf dans chacune.
5. Assaisonnez de sel et de poivre.
6. Faites cuire 20 minutes.
7. Servez.

### Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**nectarine, dénoyauté**

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 3 repas :

**nectarine, dénoyauté**

3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 313 kcal ● 8g protéine ● 24g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**  
6 c. à s. (51g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
3/4 tasse (103g)

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

### Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1/2 sandwich(s) - 193 kcal ● 11g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de jeunes pousses**  
4 c. à s. (8g)  
**sauce piquante**  
1/2 c. à café (mL)  
**avocats, épluché & épépiné**  
1/6 avocat(s) (34g)  
**pain**  
1 tranche(s) (32g)  
**Tranches de charcuterie d'origine végétale**  
2 1/2 tranches (26g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**sauce piquante**  
1 c. à café (mL)  
**avocats, épluché & épépiné**  
1/3 avocat(s) (67g)  
**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**Tranches de charcuterie d'origine végétale**  
5 tranches (52g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pâtes avec sauce du commerce

340 kcal ● 12g protéine ● 2g lipides ● 63g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce pour pâtes**  
1/6 pot (680 g) (112g)  
**pâtes sèches non cuites**  
2 2/3 oz (76g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**  
1/3 pot (680 g) (224g)  
**pâtes sèches non cuites**  
1/3 livres (152g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

## Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de fruit**  
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
16 fl oz (mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)

1 boîte(s) - 354 kcal ● 12g protéine ● 17g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

**Soupe en conserve avec morceaux (variétés crèmeuses)**  
1 boîte (~539 g) (533g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 1 pot portions

### Coupelle de cottage cheese et fruits 1 conteneur (170g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 pois chiche écrasé

1 tartine(s) - 318 kcal ● 19g protéine ● 6g lipides ● 35g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### céleri cru, coupé en dés

1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)

### pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte (224g)

### yaourt grec écrémé nature

2 c. à soupe (35g)

### moutarde

1/2 c. à soupe (8g)

### poudre d'oignon

1/2 c. à café (1g)

### pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

### céleri cru, coupé en dés

2 tige, petite (12,5 cm de long)  
(34g)

### pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte (448g)

### yaourt grec écrémé nature

4 c. à soupe (70g)

### moutarde

1 c. à soupe (15g)

### poudre d'oignon

1 c. à café (2g)

### pain

2 tranche(s) (64g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
2. Pendant ce temps, mettre la moitié des pois chiches (en réservant le reste) dans un bol et écraser avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtention d'une texture grossière. Incorporer le yaourt grec, la moutarde, la poudre d'oignon, le céleri et une pincée de sel/poivre et bien mélanger.
3. Ajouter les pois chiches entiers restants.
4. Garnir le toast du mélange de pois chiches et servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

#### pêche

3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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

## 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 3 repas :

#### yaourt grec aromatisé allégé

3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

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

## Collations 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.

## 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)

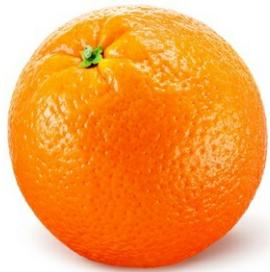
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1/2 tasse (113g)

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

## Orange

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

### orange

2 orange (308g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

## Pamplemousse

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### pamplemousse

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

Pour les 2 repas :

### pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

## 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.

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Donne 1 pamplemousse portions

**pamplemousse**  
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

---

### Tenders de poulet croustillants

7 tender(s) - 400 kcal ● 28g protéine ● 16g lipides ● 36g glucides ● 0g fibres



Donne 7 tender(s) portions

**ketchup**  
1 3/4 c. à soupe (30g)  
**tenders chik'n sans viande**  
7 morceaux (179g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal ● 31g protéine ● 17g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



**Ail, haché finement**  
1 1/4 gousse(s) (4g)  
**seitan, façon poulet**  
4 oz (113g)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1/2 c. à soupe (8mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**poivron vert**  
1 c. à s., haché (9g)  
**oignon**  
2 c. à s., haché (20g)  
**huile d'olive**  
1 c. à s. (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

### Couscous

100 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



**couscous instantané aromatisé**  
1/6 boîte (165 g) (27g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Lentilles crémeuses et patate douce

461 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



#### **patates douces, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

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

#### **cumin moulu**

1/8 c. à soupe (1g)

#### **huile**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **lait de coco en conserve**

2 c. à s. (mL)

#### **oignon, coupé en dés**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

#### **épinards frais**

1 tasse(s) (30g)

#### **bouillon de légumes**

1 tasse(s) (mL)

#### **lentilles crues**

1/3 tasse (64g)

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen et ajoutez l'oignon coupé en dés. Faites revenir environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et tendre.
2. Ajoutez la patate douce, les lentilles, le cumin et le bouillon. Salez et poivrez selon votre goût. Couvrez et laissez mijoter environ 20 minutes.
3. Quand les lentilles et la patate douce sont tendres, ajoutez les épinards et le lait de coco dans la casserole et mélangez. Laissez mijoter encore quelques minutes, à découvert.
4. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 4

### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot portions

#### **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.

### Riz blanc

1/4 tasse de riz cuit - 55 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Donne 1/4 tasse de riz cuit portions

**riz blanc à grain long**

4 c. à c. (15g)

**eau**

1/6 tasse(s) (40mL)

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.

## Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

2 moitié(s) de courgette - 192 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Donne 2 moitié(s) de courgette portions

**courgette**

1 grand (323g)

**fromage de chèvre**

1 oz (28g)

**sauce pour pâtes**

4 c. à s. (65g)

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.

## Dîner 5

Consommer les jour 5 et jour 6

### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

364 kcal ● 15g protéine ● 4g lipides ● 56g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **persil frais, haché**

1 1/3 brins (1g)

#### **tomates, haché**

1/3 tomate Roma (27g)

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

1/3 boîte (149g)

#### **concombre, haché**

1/6 concombre (21 cm) (50g)

#### **jus de citron**

1/6 c. à soupe (mL)

#### **cumin moulu**

1/3 c. à café (1g)

#### **huile**

1/6 c. à café (mL)

#### **couscous instantané aromatisé**

1/3 boîte (165 g) (55g)

Pour les 2 repas :

#### **persil frais, haché**

2 2/3 brins (3g)

#### **tomates, haché**

2/3 tomate Roma (53g)

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

2/3 boîte (299g)

#### **concombre, haché**

1/3 concombre (21 cm) (100g)

#### **jus de citron**

1/3 c. à soupe (mL)

#### **cumin moulu**

2/3 c. à café (1g)

#### **huile**

1/3 c. à café (mL)

#### **couscous instantané aromatisé**

2/3 boîte (165 g) (110g)

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 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 6 ↗

Consommer les jour 7

### Bol automnal de betterave avec fromage de chèvre

461 kcal ● 21g protéine ● 16g lipides ● 49g glucides ● 8g fibres



#### **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en quartiers**

2 betterave(s) (100g)

#### **Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

#### **fromage de chèvre**

1 oz (28g)

#### **riz sauvage, cru**

2 2/3 c. à s. (27g)

#### **lentilles crues**

2 2/3 c. à s. (32g)

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

2 oz (57g)

#### **jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

#### **huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre de cidre**

1/2 c. à café (3g)

1. Faites cuire le riz sauvage et les lentilles selon les instructions du paquet. Égouttez si nécessaire et réservez.  
Chaitez l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajoutez l'ail et faites cuire 1 minute jusqu'à ce qu'il dégage son parfum. Ajoutez le kale et faites cuire 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit fané.  
Incorporez les lentilles et le riz au kale, mélangez le tout. Faites cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud. Coupez le feu et incorporez le jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.  
Dans un petit bol, mélangez les quartiers de betterave avec le vinaigre de cidre. Assaisonnez de sel et de poivre.  
Servez le mélange riz-lentilles garni des betteraves et du fromage de chèvre émietté. Bon appétit !

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

3 1/2 tasse(s) (838mL)

**poudre de protéine**

3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(109g)

Pour les 7 repas :

**eau**

24 1/2 tasse(s) (5868mL)

**poudre de protéine**

24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(760g)

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