

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines de 1900 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

1907 kcal ● 178g protéine (37%) ● 61g lipides (29%) ● 123g glucides (26%) ● 39g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides



**Sandwich œuf & guacamole**  
1/2 sandwich(s)- 191 kcal



**Nectarine**  
1 nectarine(s)- 70 kcal

### Collations

235 kcal, 14g de protéines, 30g glucides nets, 4g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



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



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

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

455 kcal, 26g de protéines, 23g glucides nets, 23g de lipides



**Carottes rôties**  
3 carotte(s)- 158 kcal



**Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal

### Dîner

520 kcal, 29g de protéines, 41g glucides nets, 22g de lipides



**Tofu buffalo**  
177 kcal



**Salade edamame et betterave**  
171 kcal



**Lentilles**  
174 kcal

## Day 2

1947 kcal ● 169g protéine (35%) ● 43g lipides (20%) ● 189g glucides (39%) ● 32g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides



**Sandwich œuf & guacamole**  
1/2 sandwich(s)- 191 kcal



**Nectarine**  
1 nectarine(s)- 70 kcal

### Collations

235 kcal, 14g de protéines, 30g glucides nets, 4g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



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



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

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 17g de protéines, 89g glucides nets, 5g de lipides



**Pâtes avec sauce du commerce**  
340 kcal



**Petit pain**  
2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

### Dîner

520 kcal, 29g de protéines, 41g glucides nets, 22g de lipides



**Tofu buffalo**  
177 kcal



**Salade edamame et betterave**  
171 kcal



**Lentilles**  
174 kcal

## Day 3

1964 kcal ● 177g protéine (36%) ● 46g lipides (21%) ● 174g glucides (35%) ● 37g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides



**Sandwich œuf & guacamole**  
1/2 sandwich(s)- 191 kcal



**Nectarine**  
1 nectarine(s)- 70 kcal

### Collations

235 kcal, 14g de protéines, 30g glucides nets, 4g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



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



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

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

530 kcal, 29g de protéines, 59g glucides nets, 15g de lipides



**Bowl taboulé épicé aux pois chiches**  
364 kcal



**Fromage en ficelle**  
2 bâton(s)- 165 kcal

### Dîner

505 kcal, 26g de protéines, 56g glucides nets, 14g de lipides



**Dal vert**  
417 kcal



**Lentilles**  
87 kcal

## Day 4

1885 kcal ● 173g protéine (37%) ● 47g lipides (22%) ● 166g glucides (35%) ● 27g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 14g de protéines, 18g glucides nets, 11g de lipides



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



**Œufs brouillés riches en protéines**  
99 kcal

### Collations

215 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 5g de lipides



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



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



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

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

530 kcal, 29g de protéines, 59g glucides nets, 15g de lipides



**Bowl taboulé épicé aux pois chiches**  
364 kcal



**Fromage en ficelle**  
2 bâton(s)- 165 kcal

### Dîner

470 kcal, 22g de protéines, 58g glucides nets, 13g de lipides



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal



**Salade taboulé aux pois chiches et tzatziki**  
323 kcal

## Day 5

1868 kcal ● 182g protéine (39%) ● 57g lipides (27%) ● 133g glucides (29%) ● 24g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 14g de protéines, 18g glucides nets, 11g de lipides



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



**Œufs brouillés riches en protéines**  
99 kcal

### Collations

215 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 5g de lipides



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



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



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

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

520 kcal, 32g de protéines, 63g glucides nets, 14g de lipides



**Sandwich beurre de cacahuète et confiture**  
1 sandwich(s)- 382 kcal



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal

### Dîner

465 kcal, 28g de protéines, 22g glucides nets, 25g de lipides



**Tofu épicé sriracha-cacahuète**  
341 kcal



**Pois mange-tout**  
123 kcal

## Day 6

1891 kcal ● 184g protéine (39%) ● 55g lipides (26%) ● 140g glucides (30%) ● 25g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 41g glucides nets, 10g de lipides



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



#### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

### Collations

155 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 4g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



#### Shake protéiné (lait)

129 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

520 kcal, 32g de protéines, 63g glucides nets, 14g de lipides



#### Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 sandwich(s)- 382 kcal



#### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

### Dîner

465 kcal, 28g de protéines, 22g glucides nets, 25g de lipides



#### Tofu épicé sriracha-cacahuète

341 kcal



#### Pois mange-tout

123 kcal

## Day 7

1928 kcal ● 178g protéine (37%) ● 76g lipides (35%) ● 105g glucides (22%) ● 29g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 41g glucides nets, 10g de lipides



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



#### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

### Collations

155 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 4g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



#### Shake protéiné (lait)

129 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

500 kcal, 28g de protéines, 26g glucides nets, 26g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

170 kcal



#### Sauté carotte & viande hachée

332 kcal

### Dîner

520 kcal, 25g de protéines, 24g glucides nets, 33g de lipides



#### Steaks de chou rôtis avec vinaigrette

214 kcal



#### Graines de citrouille

183 kcal



#### Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme  
1 1/3 livres (595g)
- lentilles crues  
10 c. à s. (120g)
- tempeh  
4 oz (113g)
- pois chiches en conserve  
1 boîte (411g)
- lentilles rouges, crues  
6 c. à s. (72g)
- beurre de cacahuète  
4 c. à soupe (64g)
- sauce soja (tamari)  
1 oz (mL)
- miettes de burger végétarien  
4 oz (113g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 1/4 oz (mL)
- vinaigrette ranch  
3 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique  
2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette  
3 3/4 c. à soupe (mL)

## Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot  
2 3/4 c. à s. (mL)
- sauce pour pâtes  
1/6 pot (680 g) (112g)
- bouillon de légumes  
1 tasse(s) (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- edamame surgelé, décortiqué  
1 tasse (118g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)
- carottes  
11 1/2 moyen (708g)
- persil frais  
3 2/3 brins (4g)
- tomates  
1 tomate Roma (73g)

## Épices et herbes

- sel  
3/8 c. à café (2g)
- cumin moulu  
1 c. à café (2g)
- curry en poudre  
3/4 c. à café (2g)
- curcuma moulu  
3/8 c. à café (1g)
- poivre noir  
1/4 c. à café, moulu (1g)
- flocons de piment rouge  
1/6 c. à café (0g)

## Boissons

- eau  
2 gallon (7757mL)
- poudre de protéine  
29 boules (1/3 tasse chacun) (899g)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec aromatisé allégé  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- œufs  
5 grand (250g)
- fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- lait entier  
4 tasse(s) (960mL)
- beurre  
4 c. à café (18g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 1/4 tasse (283g)

## Fruits et jus de fruits

- clémentines  
5 fruit (370g)
- nectarine  
3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)
- jus de citron  
1/2 c. à soupe (mL)
- jus de citron vert  
1 c. à café (mL)

## Produits de boulangerie

- concombre  
1/2 concombre (21 cm) (138g)
- gingembre frais  
3/8 c. à soupe (2g)
- Ail  
3 1/2 gousse(s) (10g)
- coriandre fraîche  
1/2 botte (15g)
- épinards frais  
3/8 tasse(s) (11g)
- Pois mange-tout surgelés  
4 tasse (576g)
- chou  
1/4 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (179g)
- oignon  
1/3 grand (50g)

### Autre

- mélange de jeunes pousses  
5 3/4 tasse (173g)
- guacamole, acheté en magasin  
3 c. à soupe (46g)
- tzatziki  
1/6 tasse(s) (42g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- sauce sriracha  
1 1/2 c. à soupe (23g)
- mélange d'épices italien  
1/4 c. à café (1g)

- pain  
3/4 livres (352g)
- Petit pain  
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)

### Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites  
2 2/3 oz (76g)
- couscous instantané aromatisé  
1 boîte (165 g) (151g)

### Produits à base de noix et de graines

- lait de coco en conserve  
4 c. à s. (mL)
- graines de citrouille grillées, non salées  
4 c. à s. (30g)

### Confiseries

- miel  
4 c. à café (28g)
- confiture  
1/4 livres (98g)

### Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine instantanés aromatisés  
2 sachet (86g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s) - 191 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **pain**

1 tranche(s) (32g)

#### **guacamole, acheté en magasin**

1 c. à soupe (15g)

#### **huile**

1/4 c. à café (mL)

#### **œufs**

1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

#### **pain**

3 tranche(s) (96g)

#### **guacamole, acheté en magasin**

3 c. à soupe (46g)

#### **huile**

3/4 c. à café (mL)

#### **œufs**

3 grand (150g)

1. Faites griller le pain, si désiré.
2. Chauffez l'huile dans une petite poêle à feu moyen et ajoutez les œufs. Poivrez au goût et faites frire jusqu'à ce qu'ils soient cuits selon vos préférences.
3. Constituez le sandwich en plaçant les œufs sur une tranche de pain et le guacamole étalé sur l'autre.
4. 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.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Toast au beurre et à la confiture

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

### Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal ● 10g protéine ● 6g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
2 c. à s. (28g)  
**huile**  
1/4 c. à café (mL)  
**œufs**  
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
4 c. à s. (57g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 grand (100g)

1. Battez ensemble les œufs et le cottage cheese dans un petit bol avec une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-doux et versez les œufs.
3. Quand les œufs commencent à prendre, brouillez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### 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.
- 

### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
1 sachet (43g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
2 sachet (86g)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
  2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

---

### Carottes rôties

3 carotte(s) - 158 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Donne 3 carotte(s) portions

**carottes, tranché**

3 grand (216g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

---

### Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 oz portions

**huile**

2 c. à café (mL)

**tempeh**

4 oz (113g)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
-

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

---

### Pâtes avec sauce du commerce

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



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

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

---

### Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Donne 2 petit(s) pain(s) portions

**Petit pain**  
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(56g)

1. Dégustez.
-

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **fromage en ficelle**

2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

#### **fromage en ficelle**

4 bâtonnet (112g)

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

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 sandwich(s) - 382 kcal ● 12g protéine ● 11g lipides ● 55g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**confiture**  
2 c. à soupe (42g)  
**pain**  
2 tranche (64g)  
**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

**confiture**  
4 c. à soupe (84g)  
**pain**  
4 tranche (128g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

### 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.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



**vinaigrette**  
3 3/4 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 3/4 tasse (113g)

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

### Sauté carotte & viande hachée

332 kcal ● 25g protéine ● 15g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres

**coriandre fraîche, haché**

1 c. à soupe, haché (3g)

**oignon, haché**

1/3 grand (50g)

**Ail, haché finement**

2/3 gousse(s) (2g)

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**jus de citron vert**

1 c. à café (mL)

**flocons de piment rouge**

1/6 c. à café (0g)

**eau**

2/3 c. à soupe (10mL)

**sauce soja (tamari)**

1 c. à soupe (mL)

**miettes de burger végétarien**

4 oz (113g)

**carottes**

1 1/3 grand (96g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres

Translation missing:  
fr.for\_single\_meal**carottes**

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 3 repas :

**carottes**

4 1/2 moyen (275g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### 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.

## 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 3 repas :

**clémentines**  
3 fruit (222g)

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

---

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Toast au beurre

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 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.

---

### 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.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes**  
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### 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.

---

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Tofu buffalo

177 kcal ● 8g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme, séché et coupé en cubes**

1/4 livres (99g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**vinaigrette ranch**

1 c. à soupe (mL)

**sauce Frank's RedHot**

4 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme, séché et coupé en cubes**

1/2 livres (198g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**vinaigrette ranch**

2 c. à soupe (mL)

**sauce Frank's RedHot**

2 1/2 c. à s. (mL)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

---

### Salade edamame et betterave

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**edamame surgelé, décortiqué**  
1 tasse (118g)  
**vinaigrette balsamique**  
2 c. à soupe (mL)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
4 betterave(s) (200g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)

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.

## Lentilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Dal vert

417 kcal ● 20g protéine ● 14g lipides ● 43g glucides ● 10g fibres



**gingembre frais, haché**

3/8 c. à soupe (2g)

**Ail, haché**

3/4 gousse(s) (2g)

**coriandre fraîche**

3/8 botte (12g)

**curry en poudre**

3/4 c. à café (2g)

**curcuma moulu**

3/8 c. à café (1g)

**bouillon de légumes**

1 tasse(s) (mL)

**épinards frais**

3/8 tasse(s) (11g)

**lait de coco en conserve**

4 c. à s. (mL)

**lentilles rouges, crues**

6 c. à s. (72g)

1. Portez le bouillon de légumes à ébullition dans une casserole. Ajoutez les lentilles, l'ail, le gingembre, le curcuma et la poudre de curry. Laissez mijoter à découvert pendant 15 minutes.
2. Pendant ce temps, mixez la coriandre et le lait de coco au blender jusqu'à obtenir une préparation lisse.
3. Incorporez le mélange à la coriandre et le spinaciau (épinards) dans les lentilles cuites. Mélangez bien et assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre. Si le mélange est trop épais, ajoutez un filet d'eau. Faites cuire à feu doux 2-3 minutes jusqu'à ce que les épinards soient flétris et que tout soit bien chaud. Bon appétit !

### Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**lentilles crues, rincé**

2 c. à s. (24g)

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

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

---

### Lait

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

Donne 1 tasse(s) portions

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)



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

---

### Salade taboulé aux pois chiches et tzatziki

323 kcal ● 14g protéine ● 5g lipides ● 47g glucides ● 8g fibres



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

1/4 boîte (112g)

#### concombre, haché

1/8 concombre (21 cm) (38g)

#### tomates, haché

1/4 tomate Roma (20g)

#### persil frais, haché

1 brins (1g)

#### tzatziki

1/6 tasse(s) (42g)

#### couscous instantané aromatisé

1/4 boîte (165 g) (41g)

#### huile

1/8 c. à café (mL)

#### cumin moulu

1/4 c. à café (1g)

#### jus de citron

1/8 c. à soupe (mL)

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.
3. Une fois cuit, mélanger le couscous avec le persil, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir avec du tzatziki.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tofu épicé sriracha-cacahuète

341 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### eau

1/6 tasse(s) (40mL)

#### sauce soja (tamari)

1 c. à café (mL)

#### beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

#### sauce sriracha

3/4 c. à soupe (11g)

#### Ail, haché

1 gousse (3g)

#### tofu ferme, séché et coupé en cubes

1/2 livres (198g)

Pour les 2 repas :

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### eau

1/3 tasse(s) (80mL)

#### sauce soja (tamari)

2 c. à café (mL)

#### beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

#### sauce sriracha

1 1/2 c. à soupe (23g)

#### Ail, haché

2 gousse (6g)

#### tofu ferme, séché et coupé en cubes

14 oz (397g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit croustillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

### Pois mange-tout

123 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Pois mange-tout surgelés

2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :

#### Pois mange-tout surgelés

4 tasse (576g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Steaks de chou rôtis avec vinaigrette

214 kcal ● 3g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres

**chou**

1/4 tête, petite (env. 11,5 cm diam.)  
(179g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**vinaigrette ranch**

1 c. à soupe (mL)

**mélange d'épices italien**

1/4 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Retirez les feuilles externes du chou et coupez la tige à la base.
3. Placez le chou debout, côté tige vers la planche, et coupez des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
4. Assaisonnez les deux faces des tranches de chou avec de l'huile, du sel, du poivre et de l'assaisonnement italien selon votre goût.
5. Placez les steaks sur une plaque graissée (ou chemisez de papier aluminium/papier cuisson).
6. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient croustillants et le centre tendre.
7. Servez avec la vinaigrette.

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres

**graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à s. (30g)

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

### Cottage cheese et miel

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



Donne 1/2 tasse(s) portions

**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.

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

4 tasse(s) (958mL)

**poudre de protéine**

4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

Pour les 7 repas :

**eau**

28 tasse(s) (6706mL)

**poudre de protéine**

28 boules (1/3 tasse chacun)  
(868g)

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