

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines de 2100 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** 2122 kcal ● 185g protéine (35%) ● 60g lipides (26%) ● 185g glucides (35%) ● 25g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

310 kcal, 12g de protéines, 36g glucides nets, 11g de lipides



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



**Œufs frits de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal



**Banane**  
1 banane(s)- 117 kcal

## Collations

200 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides



**Myrtilles**  
1/2 tasse(s)- 47 kcal



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



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

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

## Déjeuner

610 kcal, 15g de protéines, 106g glucides nets, 12g de lipides



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



**Jus de fruits**  
2 tasse(s)- 229 kcal

## Dîner

565 kcal, 48g de protéines, 29g glucides nets, 25g de lipides



**Salade de seitan**  
359 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



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

## Day 2

2147 kcal ● 185g protéine (34%) ● 64g lipides (27%) ● 177g glucides (33%) ● 33g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 12g de protéines, 36g glucides nets, 11g de lipides



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



**Œufs frits de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal



**Banane**  
1 banane(s)- 117 kcal

### Collations

200 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides



**Myrtilles**  
1/2 tasse(s)- 47 kcal



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

640 kcal, 29g de protéines, 69g glucides nets, 23g de lipides



**Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète**  
1 sandwich(s)- 485 kcal



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

### Dîner

560 kcal, 34g de protéines, 57g glucides nets, 17g de lipides



**Chili végétarien simple**  
431 kcal



**Pain naan**  
1/2 morceau(x)- 131 kcal

## Day 3

2165 kcal ● 187g protéine (35%) ● 67g lipides (28%) ● 172g glucides (32%) ● 30g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 12g de protéines, 38g glucides nets, 10g de lipides



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



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

### Collations

255 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



**Toast au houmous**  
1 tranche(s)- 146 kcal



**Mélange de noix**  
1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

605 kcal, 34g de protéines, 57g glucides nets, 25g de lipides



**Nuggets Chik'n**  
11 nuggets- 607 kcal

### Dîner

560 kcal, 34g de protéines, 57g glucides nets, 17g de lipides



**Chili végétarien simple**  
431 kcal



**Pain naan**  
1/2 morceau(x)- 131 kcal

## Day 4

2084 kcal ● 187g protéine (36%) ● 68g lipides (30%) ● 157g glucides (30%) ● 24g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 12g de protéines, 38g glucides nets, 10g de lipides



#### Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



#### Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s)- 191 kcal

### Collations

255 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



#### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



#### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

525 kcal, 43g de protéines, 29g glucides nets, 24g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



#### Salade œuf & avocat

266 kcal

### Dîner

560 kcal, 25g de protéines, 69g glucides nets, 18g de lipides



#### Tacos au tofu sriracha-gingembre

2 taco(s)- 370 kcal



#### Mélange de riz aromatisé

191 kcal

## Day 5

2049 kcal ● 196g protéine (38%) ● 82g lipides (36%) ● 106g glucides (21%) ● 23g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 17g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



#### Oeufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



#### Flocons d'avoine vanille et myrtilles

156 kcal

### Collations

255 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



#### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



#### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

525 kcal, 43g de protéines, 29g glucides nets, 24g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



#### Salade œuf & avocat

266 kcal

### Dîner

515 kcal, 29g de protéines, 30g glucides nets, 29g de lipides



#### Tofu nature

8 oz- 342 kcal



#### Lentilles

174 kcal

## Day 6

2122 kcal ● 193g protéine (36%) ● 93g lipides (39%) ● 102g glucides (19%) ● 25g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 17g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



[Œufs frits de base](#)  
2 œuf(s)- 159 kcal



[Flocons d'avoine vanille et myrtilles](#)  
156 kcal

### Collations

210 kcal, 19g de protéines, 13g glucides nets, 7g de lipides



[Carottes et houmous](#)  
82 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

645 kcal, 31g de protéines, 30g glucides nets, 41g de lipides



[Sandwich Caprese](#)  
1 sandwich(s)- 461 kcal



[Graines de citrouille](#)  
183 kcal

### Dîner

515 kcal, 29g de protéines, 30g glucides nets, 29g de lipides



[Tofu nature](#)  
8 oz- 342 kcal



[Lentilles](#)  
174 kcal

## Day 7

2091 kcal ● 190g protéine (36%) ● 93g lipides (40%) ● 99g glucides (19%) ● 23g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 17g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



[Œufs frits de base](#)  
2 œuf(s)- 159 kcal



[Flocons d'avoine vanille et myrtilles](#)  
156 kcal

### Collations

210 kcal, 19g de protéines, 13g glucides nets, 7g de lipides



[Carottes et houmous](#)  
82 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

645 kcal, 31g de protéines, 30g glucides nets, 41g de lipides



[Sandwich Caprese](#)  
1 sandwich(s)- 461 kcal



[Graines de citrouille](#)  
183 kcal

### Dîner

485 kcal, 27g de protéines, 27g glucides nets, 29g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses](#)  
68 kcal



[Seitan à la sauce aux cacahuètes](#)  
417 kcal

# Liste de courses



## Fruits et jus de fruits

- avocats  
1 avocat(s) (184g)
- jus de fruit  
32 fl oz (mL)
- myrtilles  
1 1/2 tasse (231g)
- banane  
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
1 3/4 entier moyen (~6,1 cm diam.) (210g)
- épinards frais  
3/8 paquet 285 g (117g)
- oignon  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (42g)
- ketchup  
2 3/4 c. à soupe (47g)
- gingembre frais  
4 g (4g)
- Ail  
5/6 gousse(s) (3g)
- mini carottes  
16 moyen (160g)
- oignons verts  
2/3 moyen (10,5 cm long) (10g)

## Céréales et pâtes

- seitan  
5 2/3 oz (161g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette  
4 c. à soupe (mL)
- huile  
2 oz (mL)
- spray de cuisson  
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)

## Autre

- levure nutritionnelle  
1 c. à café (1g)
- mélange de jeunes pousses  
4 1/3 tasse (130g)

## Produits de boulangerie

- pain  
17 oz (480g)
- pain naan  
1 morceau(x) (90g)
- tortillas de maïs  
2 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (52g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- beurre de cacahuète  
4 c. à soupe (67g)
- haricots pour chili  
1/3 boîte (~454 g) (149g)
- haricots blancs (en conserve)  
1/3 boîte(s) (146g)
- miettes de burger végétarien  
1/3 paquet (340 g) (113g)
- houmous  
11 1/2 c. à soupe (173g)
- tofu ferme  
1 1/3 livres (586g)
- sauce soja (tamari)  
1/4 oz (mL)
- lentilles crues  
1/2 tasse (96g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
16 grand (800g)
- fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- beurre  
2 c. à café (9g)
- Mélange de fromages mexicain  
2 2/3 oz (76g)
- yaourt grec aromatisé allégé  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
- yaourt grec écrémé nature  
4 c. à c. (23g)
- mozzarella fraîche  
4 tranches (113g)
- lait entier  
1 tasse(s) (240mL)

## Épices et herbes

- mélange d'assaisonnement pour tacos  
1/3 sachet (12g)

- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- mélange pour sauce ranch  
1/3 sachet (28 g) (9g)
- tomates en dés  
1/3 boîte 795 g (265g)
- Nuggets végétaliens « chik'n »  
11 nuggets (237g)
- guacamole, acheté en magasin  
2 c. à soupe (31g)
- mélange pour coleslaw  
1 1/3 oz (38g)
- huile de sésame  
1/3 c. à soupe (mL)
- sauce sriracha  
1/6 c. à soupe (2g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)
- pâte de curry  
1/6 c. à café (1g)

## Boissons

- eau  
2 gallon (7603mL)
- poudre de protéine  
29 boules (1/3 tasse chacun) (899g)

## Confiseries

- confiture  
2 c. à soupe (42g)
- sirop d'érable  
2 1/4 c. à café (mL)
- sucre  
1/2 c. à soupe (7g)

- poudre d'ail  
2/3 c. à café (2g)
- sel  
1/8 c. à café (1g)
- extrait de vanille  
2 1/4 c. à café (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- mélange de noix  
6 c. à s. (50g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- lait de coco en conserve  
1/6 boîte (mL)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé  
1/3 sachet (~159 g) (53g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
1 tasse(s) (91g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pesto  
4 c. à soupe (64g)
- sauce aux huîtres  
1/8 c. à café (1g)
- sauce chili à l'ail  
1/8 c. à café (1g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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)

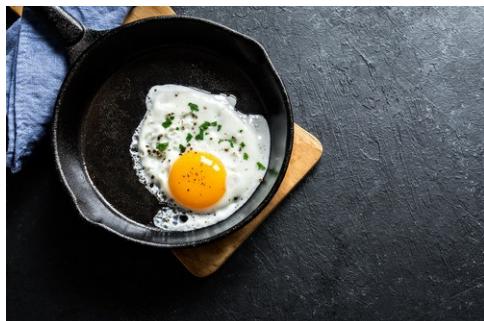
**pain**

2 tranche (64g)

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

### Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**œufs**

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**œufs**

2 grand (100g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides.  
Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**banane**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

**banane**

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### 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 2 repas :

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**guacamole, acheté en magasin**  
2 c. à soupe (31g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 grands (100g)

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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œufs frits de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**œufs**

6 grand (300g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides.  
Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

### Flocons d'avoine vanille et myrtilles

156 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

1/2 tasse(s) (135mL)

**sirop d'érable**

3/4 c. à café (mL)

**extrait de vanille**

3/4 c. à café (mL)

**myrtilles**

3 c. à s. (28g)

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

3/8 tasse(s) (30g)

Pour les 3 repas :

**eau**

1 2/3 tasse(s) (404mL)

**sirop d'érable**

2 1/4 c. à café (mL)

**extrait de vanille**

2 1/4 c. à café (mL)

**myrtilles**

1/2 tasse (83g)

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

1 tasse(s) (91g)

1. Ajouter tous les ingrédients et cuire au micro-ondes environ 2-3 minutes.
2. Remarque : vous pouvez mélanger les flocons d'avoine, les myrtilles, la vanille et le sirop d'érable et conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours (selon la fraîcheur des fruits). Quand vous êtes prêt à manger, ajouter de l'eau et réchauffer au micro-ondes.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Sandwich beurre de cacahuète et confiture

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

Donne 1 sandwich(s) portions



#### confiture

2 c. à soupe (42g)

#### pain

2 tranche (64g)

#### beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

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.

### Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres

Donne 2 tasse(s) portions



#### jus de fruit

16 fl oz (mL)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1 sandwich(s) - 485 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 53g glucides ● 9g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

#### banane, tranché

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

#### spray de cuisson

1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)

#### beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

#### pain

2 tranche (64g)

1. Faites chauffer une poêle ou une plaque à feu moyen et vaporisez d'un spray de cuisson. Étalez 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète sur une face de chaque tranche de pain. Disposez des rondelles de banane sur la face beurrée d'une tranche, couvrez avec l'autre tranche et pressez fermement. Faites griller le sandwich jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté, environ 2 minutes par côté.

## Yaourt grec allégé

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

Donne 1 pot(s) portions

### yaourt grec aromatisé allégé

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



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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Nuggets Chik'n

11 nuggets - 607 kcal ● 34g protéine ● 25g lipides ● 57g glucides ● 6g fibres



Donne 11 nuggets portions

### Nuggets végétaliens « chik'n »

11 nuggets (237g)

#### ketchup

2 3/4 c. à soupe (47g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

### Coupelle de cottage cheese et fruits

4 conteneur (680g)

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

## Salade œuf & avocat

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**œufs, cuits durs et refroidis**  
4 grand (200g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/3 tasse (40g)  
**avocats**  
2/3 avocat(s) (134g)  
**poudre d'ail**  
2/3 c. à café (2g)

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 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sandwich Caprese

1 sandwich(s) - 461 kcal ● 22g protéine ● 27g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce pesto**  
2 c. à soupe (32g)  
**mozzarella fraîche**  
2 tranches (57g)  
**tomates**  
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)  
**pain**  
2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

**sauce pesto**  
4 c. à soupe (64g)  
**mozzarella fraîche**  
4 tranches (113g)  
**tomates**  
4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)  
**pain**  
4 tranche(s) (128g)

1. Griller le pain, si désiré.

2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

### Graines de citrouille

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

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

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### myrtilles

1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

#### myrtilles

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

### 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 2 repas :

#### œufs

2 grand (100g)

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.

### 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)

### Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de noix**  
2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

**mélange de noix**  
6 c. à s. (50g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### 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

### Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**tomates, coupé en deux**  
6 tomates cerises (102g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
3 oz (85g)  
**épinards frais**  
2 tasse(s) (60g)  
**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à café (1g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)

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

### Yaourt grec protéiné

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



Donne 1 pot portions  
**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

1. Dégustez.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Chili végétarien simple

431 kcal ● 30g protéine ● 14g lipides ● 35g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### haricots pour chili, avec le liquide

1/6 boîte (~454 g) (75g)

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

1/6 boîte(s) (73g)

#### oignon, coupé en dés

1/6 petit (12g)

#### Mélange de fromages mexicain

1 1/3 oz (38g)

#### mélange pour sauce ranch

1/6 sachet (28 g) (5g)

#### miettes de burger végétarien

1/6 paquet (340 g) (57g)

#### mélange d'assaisonnement pour tacos

1/6 sachet (6g)

#### tomates en dés

1/6 boîte 795 g (132g)

Pour les 2 repas :

#### haricots pour chili, avec le liquide

1/3 boîte (~454 g) (149g)

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

1/3 boîte(s) (146g)

#### oignon, coupé en dés

1/3 petit (23g)

#### Mélange de fromages mexicain

2 2/3 oz (76g)

#### mélange pour sauce ranch

1/3 sachet (28 g) (9g)

#### miettes de burger végétarien

1/3 paquet (340 g) (113g)

#### mélange d'assaisonnement pour tacos

1/3 sachet (12g)

#### tomates en dés

1/3 boîte 795 g (265g)

1. Mélangez les tomates, l'oignon, les haricots blancs, les haricots chili, l'assaisonnement pour tacos et le mélange d'assaisonnement ranch dans une grande casserole à feu moyen. Portez à ébullition.
2. Réduisez le feu au minimum, incorporez les miettes de burger végétariennes et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le tout soit bien réchauffé.
3. Servez en ajoutant du fromage.

### Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### pain naan

1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

#### pain naan

1 morceau(x) (90g)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Tacos au tofu sriracha-gingembre

2 taco(s) - 370 kcal ● 19g protéine ● 17g lipides ● 30g glucides ● 4g fibres



Donne 2 taco(s) portions

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
1/4 livres (132g)

**mélange pour coleslaw**

1 1/3 oz (38g)

**eau, réchauffé**

2/3 c. à soupe (10mL)

**yaourt grec écrémé nature**

4 c. à c. (23g)

**tortillas de maïs**

2 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.)

(52g)

**huile de sésame**

1/3 c. à soupe (mL)

**sauce soja (tamari)**

1/3 c. à soupe (mL)

**beurre de cacahuète**

2/3 c. à soupe (11g)

**sauce sriracha**

1/6 c. à soupe (2g)

**gingembre frais, épéché et haché**

2/3 pouce (2,5 cm) cube (3g)

**Ail, haché**

1/3 gousse(s) (1g)

1. Préparer la sauce en fouettant ensemble l'ail, le gingembre, la sriracha, la sauce soja, le beurre de cacahuète, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.

2. Chauffer l'huile de sésame dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, 3–5 minutes. Verser la sauce et cuire 2–3 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne croustillante par endroits.

3. Préparer une salade en mélangeant le mélange de coleslaw, le yaourt grec et un peu de sel et de poivre. Mélanger.

4. Garnir les tortillas de tofu et de salade. Servir.

### Mélange de riz aromatisé

191 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 39g glucides ● 2g fibres



**mélange de riz aromatisé**

1/3 sachet (~159 g) (53g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme**

1/2 livres (227g)

**huile**

4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme**

1 livres (454g)

**huile**

8 c. à café (mL)

1. Coupez le tofu en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faire 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.

### 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 5 ↗

Consommer les jour 7

---

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



#### vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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

---

### Seitan à la sauce aux cacahuètes

417 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 22g glucides ● 3g fibres



**oignons verts, haché**  
2/3 moyen (10,5 cm long) (10g)  
**épinards frais, haché**  
1/6 botte (57g)  
**oignon, haché**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)  
**seitan, façon poulet**  
2 2/3 oz (76g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse(s) (2g)  
**gingembre frais, haché**  
1/3 c. à café (1g)  
**sauce aux huîtres**  
1/8 c. à café (1g)  
**sauce chili à l'ail**  
1/8 c. à café (1g)  
**sauce soja (tamari)**  
1/6 c. à café (mL)  
**pâte de curry**  
1/6 c. à café (1g)  
**huile**  
1/6 c. à soupe (mL)  
**sucré**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**beurre de cacahuète**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**lait de coco en conserve**  
1/6 boîte (mL)

1. Mélangez le gingembre, l'ail et la pâte de curry dans un petit bol. Versez lentement 1/4 tasse de lait de coco en remuant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporez délicatement le seitan pour l'enrober de la marinade. Réfrigérez pendant 30 minutes à 1 heure. Plus il marine, plus le seitan sera savoureux !
2. Mélangez le reste du lait de coco, le beurre de cacahuète, le sucre, l'huile végétale, la sauce soja, la sauce chili à l'ail et la sauce d'huître dans un bol moyen. Ne vous inquiétez pas si ce n'est pas parfaitement homogène : à la cuisson, les ingrédients se mélangeront bien. Réservez la sauce.
3. Huilez légèrement une grande poêle ; ajoutez l'oignon haché ; faites cuire à feu vif pendant 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez le seitan et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit bien chaud, environ 7 minutes. Versez la sauce et mélangez pour combiner. Ajoutez les épinards et les oignons verts ; faites cuire 3 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que les épinards soient cuits.

## 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.