

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines de 2200 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

2216 kcal ● 256g protéine (46%) ● 67g lipides (27%) ● 121g glucides (22%) ● 27g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

370 kcal, 36g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



**Shake protéiné (lait)**  
258 kcal



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Collations

195 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 10g de lipides



**Framboises**  
3/4 tasse(s)- 54 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

560 kcal, 51g de protéines, 52g glucides nets, 16g de lipides



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



**Ailes de seitan teriyaki**  
6 once(s) de seitan- 446 kcal

### Dîner

605 kcal, 47g de protéines, 45g glucides nets, 21g de lipides



**Salade de seitan**  
359 kcal



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal



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

## Day 2

2216 kcal ● 256g protéine (46%) ● 67g lipides (27%) ● 121g glucides (22%) ● 27g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

370 kcal, 36g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



Shake protéiné (lait)

258 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Collations

195 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 10g de lipides



Framboises

3/4 tasse(s)- 54 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

560 kcal, 51g de protéines, 52g glucides nets, 16g de lipides



Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



Ailes de seitan teriyaki

6 once(s) de seitan- 446 kcal

### Dîner

605 kcal, 47g de protéines, 45g glucides nets, 21g de lipides



Salade de seitan

359 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

## Day 3

2297 kcal ● 225g protéine (39%) ● 99g lipides (39%) ● 97g glucides (17%) ● 29g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 42g de protéines, 7g glucides nets, 11g de lipides



[Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons](#)  
299 kcal

### Déjeuner

550 kcal, 29g de protéines, 33g glucides nets, 31g de lipides



[Sandwich Caprese](#)  
1/2 sandwich(s)- 230 kcal



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



[Amandes rôties](#)  
1/6 tasse(s)- 166 kcal

### Collations

260 kcal, 8g de protéines, 34g glucides nets, 8g de lipides



[Yaourt glacé](#)  
152 kcal



[Lait](#)  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



[Framboises](#)  
1/2 tasse(s)- 36 kcal

### Dîner

695 kcal, 37g de protéines, 20g glucides nets, 47g de lipides



[Salade de tofu à la salsa verte](#)  
529 kcal



[Fromage en ficelle](#)  
2 bâton(s)- 165 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)  
4 1/2 dose- 491 kcal

---

## Day 4

2202 kcal ● 216g protéine (39%) ● 79g lipides (32%) ● 132g glucides (24%) ● 25g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 42g de protéines, 7g glucides nets, 11g de lipides



[Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons](#)  
299 kcal

### Déjeuner

550 kcal, 29g de protéines, 33g glucides nets, 31g de lipides



[Sandwich Caprese](#)  
1/2 sandwich(s)- 230 kcal



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



[Amandes rôties](#)  
1/6 tasse(s)- 166 kcal

### Collations

260 kcal, 8g de protéines, 34g glucides nets, 8g de lipides



[Yaourt glacé](#)  
152 kcal



[Lait](#)  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



[Framboises](#)  
1/2 tasse(s)- 36 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Dîner

600 kcal, 27g de protéines, 54g glucides nets, 27g de lipides



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



[Tortellinis au pesto](#)  
478 kcal

## Day 5

2196 kcal ● 211g protéine (38%) ● 71g lipides (29%) ● 137g glucides (25%) ● 41g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 42g de protéines, 7g glucides nets, 11g de lipides



[Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons](#)  
299 kcal

### Déjeuner

555 kcal, 24g de protéines, 41g glucides nets, 25g de lipides



[Salade grecque pois chiches & tzatziki](#)  
553 kcal

### Collations

230 kcal, 9g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



[Toast au beurre et à la confiture](#)  
1/2 tranche(s)- 67 kcal



[Framboises](#)  
3/4 tasse(s)- 54 kcal



[Lait](#)  
3/4 tasse(s)- 112 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Dîner

620 kcal, 27g de protéines, 63g glucides nets, 24g de lipides



[Salade edamame et betterave](#)  
257 kcal



[Pâtes aux épinards et parmesan](#)  
365 kcal

## Day 6

2243 kcal ● 219g protéine (39%) ● 83g lipides (33%) ● 113g glucides (20%) ● 43g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 24g de protéines, 3g glucides nets, 13g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Blancs d'œufs brouillés

61 kcal



Double shake protéiné chocolat

69 kcal

### Collations

230 kcal, 9g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Toast au beurre et à la confiture

1/2 tranche(s)- 67 kcal



Framboises

3/4 tasse(s)- 54 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

660 kcal, 49g de protéines, 20g glucides nets, 35g de lipides



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

### Dîner

620 kcal, 27g de protéines, 63g glucides nets, 24g de lipides



Salade edamame et betterave

257 kcal



Pâtes aux épinards et parmesan

365 kcal

## Day 7

2224 kcal ● 225g protéine (41%) ● 78g lipides (31%) ● 113g glucides (20%) ● 43g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 24g de protéines, 3g glucides nets, 13g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Blancs d'œufs brouillés

61 kcal



Double shake protéiné chocolat

69 kcal

### Collations

230 kcal, 9g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Toast au beurre et à la confiture

1/2 tranche(s)- 67 kcal



Framboises

3/4 tasse(s)- 54 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

660 kcal, 49g de protéines, 20g glucides nets, 35g de lipides



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

### Dîner

605 kcal, 34g de protéines, 63g glucides nets, 19g de lipides



Salade caprese

178 kcal



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
33 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1039g)
- ☐ eau  
34 tasse(s) (8102mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
5 1/4 tasse(s) (1260mL)
- ☐ œufs  
10 grand (500g)
- ☐ fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- ☐ blancs d'œufs  
15 2/3 grand (518g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 1/2 tasse (339g)
- ☐ mozzarella fraîche  
1/4 livres (120g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ mozzarella râpée  
3 c. à s. (16g)
- ☐ beurre  
1/4 bâtonnet (28g)
- ☐ fromage feta  
3/4 oz (21g)
- ☐ parmesan  
4 c. à s. (25g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
2 c. à soupe (35g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
14 c. à s., entière (125g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
3 c. à soupe (22g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises  
4 3/4 tasse (584g)
- ☐ avocats  
7/8 avocat(s) (176g)
- ☐ pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ olives noires en conserve  
6 petites olives (19g)

## Graisses et huiles

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

## Autre

- ☐ levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ sauce teriyaki  
6 c. à soupe (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 paquet (156 g) (312g)
- ☐ tzatziki  
2 1/4 c. à soupe (32g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
- ☐ galette de burger végétale  
2 galette (142g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
5 g (5g)
- ☐ sel  
2/3 c. à café (4g)
- ☐ cumin moulu  
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ basilic frais  
1/4 oz (6g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots noirs  
3 c. à s. (45g)
- ☐ tofu ferme  
1 1/2 tranche(s) (126g)
- ☐ pois chiches en conserve  
3/4 boîte (336g)
- ☐ tempeh  
1 livres (454g)

## Soupes, sauces et jus

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
5 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (641g)
- ☐ épinards frais  
1 paquet 285 g (262g)
- ☐ champignons  
1 tasse, morceaux ou tranches (70g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
3/8 paquet 285 g (107g)
- ☐ concombre  
3/8 concombre (21 cm) (113g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué  
1 1/2 tasse (177g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
6 betterave(s) (300g)
- ☐ Ail  
1 gousse(s) (3g)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
18 oz (510g)
- ☐ riz brun  
9 1/4 c. à s. (111g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
4 oz (114g)

- ☐ salsa verde  
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ sauce pesto  
2 oz (55g)

## Confiseries

- ☐ yaourt glacé  
1 1/3 tasse (232g)
- ☐ confiture  
1 1/2 c. à café (11g)
- ☐ poudre de cacao  
1 c. à café (2g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
4 oz (112g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ tortellinis au fromage surgelés  
1/4 livres (128g)
-



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Shake protéiné (lait)

258 kcal ● 32g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **amandes**

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

#### **amandes**

4 c. à s., entière (36g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons

299 kcal ● 42g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates, haché

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

#### champignons, haché

1/3 tasse, morceaux ou tranches  
(23g)

#### œufs

2 grand (100g)

#### blancs d'œufs

4 grand (132g)

#### poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

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

1/2 tasse (113g)

Pour les 3 repas :

#### tomates, haché

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(137g)

#### champignons, haché

1 tasse, morceaux ou tranches  
(70g)

#### œufs

6 grand (300g)

#### blancs d'œufs

12 grand (396g)

#### poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

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

1 1/2 tasse (339g)

1. Mélanger tous les œufs, le fromage cottage et le poivre et battre à la fourchette.
2. Vaporiser une poêle avec un spray antiadhésif et placer sur feu moyen.
3. Verser le mélange d'œufs dans la poêle en veillant à bien l'étaler, puis parsemer de champignons et de tomates.
4. Cuire jusqu'à ce que les œufs deviennent opaques et qu'ils soient pris. Replier une moitié de l'omelette sur l'autre.
5. Servir.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

#### amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

### Blancs d'œufs brouillés

61 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**blancs d'œufs**

4 c. à s. (61g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**blancs d'œufs**

1/2 tasse (122g)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

## Double shake protéiné chocolat

69 kcal ● 14g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre protéinée, chocolat**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

**yaourt grec écrémé nature**

1 c. à soupe (18g)

**poudre de cacao**

1/2 c. à café (1g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**poudre protéinée, chocolat**

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

**yaourt grec écrémé nature**

2 c. à soupe (35g)

**poudre de cacao**

1 c. à café (2g)

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
  2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
  3. Servez immédiatement.
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Riz brun

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

#### **riz brun**

1/3 tasse (63g)

#### **poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### **eau**

2/3 tasse(s) (160mL)

#### **sel**

1/4 c. à café (1g)

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

### Ailes de seitan teriyaki

6 once(s) de seitan - 446 kcal ● 48g protéine ● 15g lipides ● 28g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **sauce teriyaki**

3 c. à soupe (mL)

#### **huile**

3/4 c. à soupe (mL)

#### **seitan**

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

#### **sauce teriyaki**

6 c. à soupe (mL)

#### **huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **seitan**

3/4 livres (340g)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Sandwich Caprese

1/2 sandwich(s) - 230 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

#### mozzarella fraîche

1 tranches (28g)

#### tomates

1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)

#### pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

#### 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)

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.

### 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.

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### amandes

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

#### amandes

6 c. à s., entière (54g)

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



## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Salade grecque pois chiches & tzatziki

553 kcal ● 24g protéine ● 25g lipides ● 41g glucides ● 17g fibres



#### tomates, coupé en deux

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### tzatziki

2 1/4 c. à soupe (32g)

#### fromage feta

3/4 oz (21g)

#### olives noires en conserve

6 petites olives (19g)

#### concombre, haché

3/8 concombre (21 cm) (113g)

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

3/4 boîte (336g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et assaisonnez de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5-8 minutes. Réservez pour refroidir.
2. Ajoutez les pois chiches, le concombre, les tomates et les olives dans un bol. Garnissez de feta et de tzatziki. Servez.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

4 c. à café (mL)

#### tempeh

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

#### huile

8 c. à café (mL)

#### tempeh

1 livres (454g)

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.

### Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

#### **vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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

---

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Framboises

3/4 tasse(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **framboises**

3/4 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

#### **framboises**

1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

---

### Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

#### **œufs**

4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits 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.
-

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Yaourt glacé

152 kcal ● 3g protéine ● 4g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt glacé**  
2/3 tasse (116g)

Pour les 2 repas :

**yaourt glacé**  
1 1/3 tasse (232g)

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

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

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

### Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**  
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.



## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 3 repas :

#### confiture

1 1/2 c. à café (11g)

#### beurre

1 1/2 c. à café (7g)

#### pain

1 1/2 tranche (48g)

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

### Framboises

3/4 tasse(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### framboises

3/4 tasse (92g)

Pour les 3 repas :

#### framboises

2 1/4 tasse (277g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

#### lait entier

2 1/4 tasse(s) (540mL)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de seitan

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**tomates, coupé en deux**  
12 tomates cerises (204g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
6 oz (170g)  
**épinards frais**  
4 tasse(s) (120g)  
**vinaigrette**  
2 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)  
**huile**  
2 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.

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pommes**  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

**pommes**  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

### 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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Salade de tofu à la salsa verde

529 kcal ● 23g protéine ● 36g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



**tomates, haché**

3/4 tomate Roma (60g)

**haricots noirs, égoutté et rincé**

3 c. à s. (45g)

**avocats, tranché**

3 tranches (75g)

**salsa verde**

1 1/2 c. à soupe (24g)

**cumin moulu**

1 1/2 c. à café (3g)

**graines de citrouille grillées, non salées**

3 c. à soupe (22g)

**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**tofu ferme**

1 1/2 tranche(s) (126g)

1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verde. Servez.

### Fromage en ficelle

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



Donne 2 bâton(s) portions

### fromage en ficelle

2 bâtonnet (56g)

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

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### 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.

### Tortellinis au pesto

478 kcal ● 20g protéine ● 18g lipides ● 51g glucides ● 7g fibres



#### légumes mélangés surgelés

3/8 paquet 285 g (107g)

#### mozzarella râpée

3 c. à s. (16g)

#### poivre noir

3/8 trait (0g)

#### tortellinis au fromage surgelés

1/4 livres (128g)

#### sauce pesto

1 1/2 c. à s. (23g)

1. Faites cuire les tortellinis et les légumes selon les indications sur les paquets.
2. Mélangez les tortellinis, les légumes, le poivre et le pesto dans une poêle à feu moyen. Remuez et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce que tout soit bien chaud.
3. Ajoutez du fromage au moment de servir.



## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### edamame surgelé, décortiqué

3/4 tasse (89g)

#### vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

3 betterave(s) (150g)

#### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

#### edamame surgelé, décortiqué

1 1/2 tasse (177g)

#### vinaigrette balsamique

3 c. à soupe (mL)

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

6 betterave(s) (300g)

#### mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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.

### Pâtes aux épinards et parmesan

365 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

#### eau

1/8 tasse(s) (20mL)

#### poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### parmesan

2 c. à s. (13g)

#### épinards frais

1/4 paquet 285 g (71g)

#### beurre

3/4 c. à soupe (11g)

#### pâtes sèches non cuites

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

#### eau

1/6 tasse(s) (40mL)

#### poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### parmesan

4 c. à s. (25g)

#### épinards frais

1/2 paquet 285 g (142g)

#### beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

#### pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez les pâtes une fois cuites.
2. Dans la casserole où étaient les pâtes, mettez le beurre à feu moyen. Lorsqu'il est fondu, ajoutez l'ail et faites cuire une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les pâtes, l'eau et les épinards, mélangez et faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Incorporez le parmesan et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Servez.

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Salade caprese

178 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



#### tomates, coupé en deux

6 2/3 c. à s. de tomates cerises (62g)

#### vinaigrette balsamique

5/6 c. à soupe (mL)

#### basilic frais

1/4 tasse de feuilles, entières (5g)

#### mélange de jeunes pousses

3/8 paquet (156 g) (65g)

#### mozzarella fraîche

1 1/4 oz (35g)

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.

### Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Donne 2 galette portions

#### galette de burger végétale

2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

### Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Donne 3/4 tasse de riz brun cuit portions

#### riz brun

4 c. à s. (48g)

#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### eau

1/2 tasse(s) (120mL)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

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

# Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

## Shake protéiné

4 1/2 dose - 491 kcal ● 109g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
4 1/2 tasse(s) (1078mL)  
**poudre de protéine**  
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(140g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
31 1/2 tasse(s) (7544mL)  
**poudre de protéine**  
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(977g)

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