

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines de 2300 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** 2312 kcal ● 204g protéine (35%) ● 72g lipides (28%) ● 175g glucides (30%) ● 37g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

280 kcal, 19g de protéines, 28g glucides nets, 8g de lipides



### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



### Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal



### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

## Collations

220 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



### Parfait mûres et granola

115 kcal



### Muffin anglais beurré

1/2 muffin(s) anglais- 106 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

675 kcal, 32g de protéines, 84g glucides nets, 16g de lipides



### Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



### Harricots et légumes verts

546 kcal

## Dîner

645 kcal, 33g de protéines, 37g glucides nets, 38g de lipides



### Piccata de tofu

530 kcal



### Lentilles

116 kcal

## Day 2

2261 kcal ● 228g protéine (40%) ● 45g lipides (18%) ● 197g glucides (35%) ● 40g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 19g de protéines, 28g glucides nets, 8g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal



#### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

### Collations

220 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



#### Parfait mûres et granola

115 kcal



#### Muffin anglais beurré

1/2 muffin(s) anglais- 106 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

675 kcal, 32g de protéines, 84g glucides nets, 16g de lipides



#### Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



#### Haricots et légumes verts

546 kcal

### Dîner

595 kcal, 57g de protéines, 59g glucides nets, 10g de lipides



#### Lentilles

289 kcal



#### Seitan simple

5 oz- 305 kcal

## Day 3

2286 kcal ● 223g protéine (39%) ● 56g lipides (22%) ● 187g glucides (33%) ● 36g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

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



#### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Collations

260 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides



#### Tacos fromage et guacamole

1 taco(s)- 175 kcal



#### Noix

1/8 tasse(s)- 87 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

675 kcal, 37g de protéines, 97g glucides nets, 9g de lipides



#### Bowl taboulé épice aux pois chiches

546 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Dîner

595 kcal, 57g de protéines, 59g glucides nets, 10g de lipides



#### Lentilles

289 kcal



#### Seitan simple

5 oz- 305 kcal

## Day 4

2253 kcal ● 217g protéine (39%) ● 62g lipides (25%) ● 179g glucides (32%) ● 28g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

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



**Barre de granola haute en protéines**  
1 barre(s)- 204 kcal



**Pamplemousse**  
1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Collations

260 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides



**Tacos fromage et guacamole**  
1 taco(s)- 175 kcal



**Noix**  
1/8 tasse(s)- 87 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

675 kcal, 37g de protéines, 97g glucides nets, 9g de lipides



**Bowl taboulé épice aux pois chiches**  
546 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal

### Dîner

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

## Day 5

2227 kcal ● 203g protéine (37%) ● 89g lipides (36%) ● 128g glucides (23%) ● 25g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

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



**Barre de granola haute en protéines**  
1 barre(s)- 204 kcal



**Pamplemousse**  
1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Collations

260 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides



**Tacos fromage et guacamole**  
1 taco(s)- 175 kcal



**Noix**  
1/8 tasse(s)- 87 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

615 kcal, 34g de protéines, 44g glucides nets, 30g de lipides



**Lentilles**  
260 kcal



**Tofu buffalo**  
355 kcal

### Dîner

595 kcal, 41g de protéines, 53g glucides nets, 22g de lipides



**Salade grecque simple au concombre**  
211 kcal



**Gyro de seitan**  
1 gyro(s)- 385 kcal

## Day 6

2283 kcal ● 204g protéine (36%) ● 63g lipides (25%) ● 191g glucides (33%) ● 35g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 8g de protéines, 58g glucides nets, 4g de lipides



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

271 kcal

### Collations

280 kcal, 13g de protéines, 23g glucides nets, 12g de lipides



#### Grignotine croquante aux lentilles à l'ail

171 kcal



#### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 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

615 kcal, 34g de protéines, 44g glucides nets, 30g de lipides



#### Lentilles

260 kcal



#### Tofu buffalo

355 kcal

### Dîner

570 kcal, 40g de protéines, 61g glucides nets, 14g de lipides



#### Salade grecque simple au concombre

141 kcal



#### Sauté de "chik'n"

427 kcal

## Day 7

2259 kcal ● 206g protéine (36%) ● 54g lipides (22%) ● 200g glucides (35%) ● 37g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 8g de protéines, 58g glucides nets, 4g de lipides



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

271 kcal

### Collations

280 kcal, 13g de protéines, 23g glucides nets, 12g de lipides



#### Grignotine croquante aux lentilles à l'ail

171 kcal



#### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 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

590 kcal, 36g de protéines, 54g glucides nets, 21g de lipides



#### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



#### Salade de tomates et concombre

71 kcal

### Dîner

570 kcal, 40g de protéines, 61g glucides nets, 14g de lipides



#### Salade grecque simple au concombre

141 kcal



#### Sauté de "chik'n"

427 kcal

# Liste de courses



## Produits de boulangerie

- pain naan  
1 morceau(x) (90g)
- muffins anglais  
1 muffin(s) (57g)
- pain  
2 tranche (64g)
- pain pita  
1 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (50g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots blancs (en conserve)  
1 1/2 boîte(s) (659g)
- tofu ferme  
1 1/2 livres (695g)
- lentilles crues  
2 tasse (413g)
- pois chiches en conserve  
1 boîte (448g)
- sauce soja (tamari)  
2 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- Ail  
4 1/2 gousse(s) (14g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
3 tasse, haché (120g)
- échalotes  
3/4 gousse(s) (43g)
- persil frais  
4 brins (4g)
- tomates  
1 1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (168g)
- concombre  
2 1/2 concombre (21 cm) (778g)
- oignon rouge  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (84g)
- carottes  
3 petit (14 cm de long) (150g)
- poivron  
1 1/2 moyen (179g)

## Graisses et huiles

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

## Produits laitiers et œufs

- parmesan  
1 1/2 c. à soupe (8g)
- yaourt grec faible en gras  
1/2 tasse (140g)
- beurre  
3/8 bâtonnet (40g)
- fromage cheddar  
3/4 tasse, râpé (85g)
- yaourt grec écrémé nature  
14 c. à s. (245g)
- lait entier  
1 tasse(s) (240mL)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
3 tasse(s) (mL)
- sauce Frank's RedHot  
1/3 tasse (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

## Fruits et jus de fruits

- mûres  
1 1/4 tasse (180g)
- jus de citron  
3 c. à soupe (mL)
- pamplemousse  
2 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (830g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- granola  
4 c. à s. (23g)
- quick oats  
1 1/4 tasse (100g)

## Boissons

- eau  
42 1/2 tasse(s) (10210mL)
- poudre de protéine  
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (977g)

## Céréales et pâtes

- féculle de maïs  
1 1/2 c. à café (4g)

- huile d'olive  
1 3/4 c. à soupe (mL)
- vinaigrette  
1 c. à s. (mL)

## Épices et herbes

- flocons de piment rouge  
1 1/6 c. à café (2g)
- câpres  
1 1/2 c. à s., égoutté (13g)
- sel  
2/3 c. à café (4g)
- cumin moulu  
1 1/3 c. à café (3g)
- poivre noir  
1/8 c. à café, moulu (0g)
- vinaigre de vin rouge  
1 3/4 c. à café (mL)
- aneth séché  
1 3/4 c. à café (2g)
- origan séché  
1/8 oz (1g)
- poudre d'ail  
3/8 c. à café (1g)
- cannelle  
2 1/2 c. à café (7g)

- seitan  
18 2/3 oz (529g)
- couscous instantané aromatisé  
1 boîte (165 g) (164g)
- riz brun  
3/4 tasse (139g)

## Autre

- Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)
- guacamole, acheté en magasin  
6 c. à soupe (93g)
- sauce teriyaki  
3 c. à soupe (mL)
- tzatziki  
1 1/2 c. à soupe (21g)
- Lanières végétaliennes 'chik'n'  
1/2 livres (213g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
6 c. à s., décortiqué (38g)
- mélange de noix  
4 c. à s. (34g)

## Collations

- barre de granola riche en protéines  
3 barre (120g)

## Confiseries

- sucre  
2 1/2 c. à soupe (33g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Mûres

1/2 tasse(s) - 35 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mûres

1/2 tasse (72g)

Pour les 2 repas :

#### mûres

1 tasse (144g)

### 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.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
3 barre (120g)

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

### 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 3 repas :

**pamplemousse**  
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(498g)

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)

## Petit-déjeuner 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)

### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

271 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 47g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### eau

1 tasse(s) (225mL)

#### cannelle

1 1/4 c. à café (3g)

#### sucré

1 1/4 c. à soupe (16g)

#### quick oats

10 c. à s. (50g)

Pour les 2 repas :

#### eau

2 tasse(s) (449mL)

#### cannelle

2 1/2 c. à café (7g)

#### sucré

2 1/2 c. à soupe (33g)

#### quick oats

1 1/4 tasse (100g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez l'eau dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Haricots et légumes verts

546 kcal ● 28g protéine ● 13g lipides ● 62g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

3/4 boîte(s) (329g)

#### Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### flocons de piment rouge

1/6 c. à café (0g)

#### parmesan

3/4 c. à soupe (4g)

#### bouillon de légumes

1 tasse(s) (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

Pour les 2 repas :

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

1 1/2 boîte(s) (659g)

#### Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

#### huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### flocons de piment rouge

3/8 c. à café (1g)

#### parmesan

1 1/2 c. à soupe (8g)

#### bouillon de légumes

2 1/4 tasse(s) (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

3 tasse, haché (120g)

1. Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
3. Ajouter les piments rouges concassés et une pincée de sel et de poivre. Cuire 30 secondes.
4. Ajouter le chou kale et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit légèrement flétrui.
5. Ajouter les haricots blancs et le bouillon de légumes.
6. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. (Pour un ragoût plus épais, laisser la casserole découverte.)
7. Parsemer de parmesan et servir.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

546 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 84g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **persil frais, haché**

2 brins (2g)

#### **tomates, haché**

1/2 tomate Roma (40g)

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

1/2 boîte (224g)

#### **concombre, haché**

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

#### **jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **cumin moulu**

1/2 c. à café (1g)

#### **huile**

1/4 c. à café (mL)

#### **couscous instantané aromatisé**

1/2 boîte (165 g) (82g)

Pour les 2 repas :

#### **persil frais, haché**

4 brins (4g)

#### **tomates, haché**

1 tomate Roma (80g)

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

1 boîte (448g)

#### **concombre, haché**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

#### **jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **cumin moulu**

1 c. à café (2g)

#### **huile**

1/2 c. à café (mL)

#### **couscous instantané aromatisé**

1 boîte (165 g) (164g)

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.

### 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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

**lentilles crues, rincé**

6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**eau**

3 tasse(s) (718mL)

**lentilles crues, rincé**

3/4 tasse (144g)

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.

### Tofu buffalo

355 kcal ● 16g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

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

14 oz (397g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**vinaigrette ranch**

4 c. à soupe (mL)

**sauce Frank's RedHot**

1/3 tasse (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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

#### soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### 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 de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



#### tomates, tranché finement

1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.) (62g)

#### concombre, tranché finement

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

#### vinaigrette

1 c. à s. (mL)

#### oignon rouge, tranché finement

1/4 petit (18g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Parfait mûres et granola

115 kcal ● 9g protéine ● 4g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mûres, grossièrement haché**  
2 c. à s. (18g)  
**granola**  
2 c. à s. (11g)  
**yaourt grec faible en gras**  
4 c. à s. (70g)

Pour les 2 repas :

**mûres, grossièrement haché**  
4 c. à s. (36g)  
**granola**  
4 c. à s. (23g)  
**yaourt grec faible en gras**  
1/2 tasse (140g)

1. Superposer les ingrédients selon vos envies, ou simplement tout mélanger.
2. Vous pouvez conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain ou l'emporter, mais le granola perdra son côté croustillant s'il est mélangé.

### Muffin anglais beurré

1/2 muffin(s) anglais - 106 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**  
1 petite portion (1" carr. x 1/3" haut)  
(5g)  
**muffins anglais**  
1/2 muffin(s) (29g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
2 petite portion (1" carr. x 1/3" haut)  
(10g)  
**muffins anglais**  
1 muffin(s) (57g)

1. Couper le muffin anglais en deux.
2. Optionnel : toaster quelques minutes.
3. Tartiner du beurre sur chaque moitié.
4. Servir.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Tacos fromage et guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**guacamole, acheté en magasin**  
2 c. à soupe (31g)  
**fromage cheddar**  
4 c. à s., râpé (28g)

Pour les 3 repas :

**guacamole, acheté en magasin**  
6 c. à soupe (93g)  
**fromage cheddar**  
3/4 tasse, râpé (85g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

### Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix (anglaises)**  
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 3 repas :

**noix (anglaises)**  
6 c. à s., décortiqué (38g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Grignotine croquante aux lentilles à l'ail

171 kcal ● 10g protéine ● 3g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lentilles crues, rincé**

3 c. à s. (38g)

**eau**

3/8 tasse(s) (96mL)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**origan séché**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**flocons de piment rouge**

3/8 c. à café (1g)

**poudre d'ail**

1/6 c. à café (1g)

**huile**

1/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**lentilles crues, rincé**

6 1/2 c. à s. (77g)

**eau**

5/6 tasse(s) (192mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**origan séché**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**flocons de piment rouge**

5/6 c. à café (1g)

**poudre d'ail**

3/8 c. à café (1g)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

1. Placez les lentilles rincées dans une casserole et ajoutez de l'eau. Couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et faites cuire 20 minutes en remuant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, préchauffez le four à 220 °C (425 °F).
3. Égouttez les lentilles, remettez-les dans la casserole et incorporez tous les ingrédients restants.
4. Recouvrez une plaque de cuisson (ou deux) de papier sulfurisé (ou de papier aluminium). Étalez les lentilles en une couche régulière. Enfournez 12 minutes, remuez les lentilles puis enfournez encore environ 12 minutes. Surveillez bien vers la fin pour éviter qu'elles ne brûlent, mais assurez-vous qu'elles soient complètement croustillantes et sans humidité avant de retirer.
5. Servez.
6. Pour conserver : laissez les lentilles refroidir complètement puis conservez-les dans un récipient hermétique. Elles se conservent jusqu'à 2 semaines.

### 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 2 repas :

**mélange de noix**

4 c. à s. (34g)

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

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Piccata de tofu

530 kcal ● 25g protéine ● 38g lipides ● 20g glucides ● 2g fibres



**échalotes, finement tranché**  
3/4 gousse(s) (43g)  
**beurre**  
1 1/2 c. à soupe (21g)  
**jus de citron**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**farine de maïs**  
1 1/2 c. à café (4g)  
**bouillon de légumes, réchauffé**  
3/4 tasse(s) (mL)  
**tofu ferme, coupé en planches**  
2/3 livres (298g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**câpres**  
1 1/2 c. à s., égoutté (13g)

1. Dans un bol, fouettez le bouillon de légumes tiède, la féculle de maïs et le jus de citron.  
Réservez.\r\nFaites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Assaisonnez les tranches de tofu d'une pincée de sel et ajoutez-les dans la poêle. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, 4 à 6 minutes de chaque côté. Transférez le tofu sur une assiette, couvrez pour garder au chaud. Essuyez la poêle.\r\nDans la même poêle, faites fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez l'ail, l'échalote et une pincée de sel et de poivre. Faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les arômes se dégagent. Incorporez le mélange de bouillon et portez à ébullition. Laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, 2 à 3 minutes. Incorporez les câpres.\r\nRemettez le tofu croustillant dans la poêle et nappez-le de sauce. Laissez chauffer 1 à 2 minutes, puis servez.

### Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**lentilles crues, rincé**  
2 2/3 c. à s. (32g)

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 2 et jour 3

### Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1 2/3 tasse(s) (399mL)  
**lentilles crues, rincé**  
6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**eau**  
3 1/3 tasse(s) (798mL)  
**lentilles crues, rincé**  
13 1/3 c. à s. (160g)

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.

### Seitan simple

5 oz - 305 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**seitan**  
5 oz (142g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**seitan**  
10 oz (284g)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Riz brun

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



Donne 1/2 tasse de riz brun cuit  
portions

**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)

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



Donne 6 once(s) de seitan portions

**sauce teriyaki**

3 c. à soupe (mL)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**seitan**

6 oz (170g)

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 enveloppé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

## Dîner 4

Consommer les jour 5

### Salade grecque simple au concombre

211 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



#### concombre, coupé en demi-lunes

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

#### huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

#### vinaigre de vin rouge

3/4 c. à café (mL)

#### aneth séché

3/4 c. à café (1g)

#### jus de citron

3/8 c. à soupe (mL)

#### yaourt grec écrémé nature

6 c. à s. (105g)

#### oignon rouge, coupé en fines tranches

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

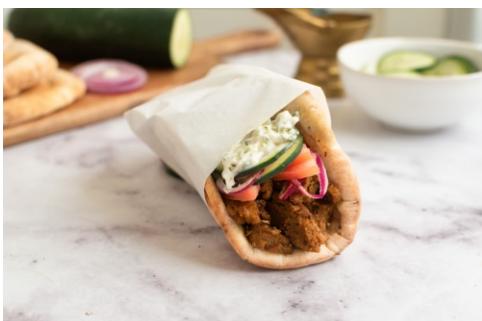
1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.

2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.

3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

### Gyro de seitan

1 gyro(s) - 385 kcal ● 27g protéine ● 11g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Donne 1 gyro(s) portions

#### tomates, finement tranché

1/3 tomate Roma (27g)

#### seitan, finement tranché

2 2/3 oz (76g)

#### concombre, finement tranché

1/8 concombre (21 cm) (25g)

#### cumin moulu

1/3 c. à café (1g)

#### origan séché

1/6 c. à café, feuilles (0g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### tzatziki

1 1/2 c. à soupe (21g)

#### oignon rouge

2 tranche, fine (18g)

#### pain pita

1 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (50g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le seitan et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant par endroits, environ 4 à 6 minutes. Assaisonnez d'origan, de cumin, de sel et de poivre et faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les arômes se dégagent, environ 1 minute.

2. Garnissez les pitas de seitan, concombre, oignon et tomate. Arrosez de tzatziki. Repliez et servez.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **concombre, coupé en demi-lunes**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

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

1/2 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre de vin rouge**

1/2 c. à café (mL)

#### **aneth séché**

1/2 c. à café (1g)

#### **jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **yaourt grec écrémé nature**

4 c. à s. (70g)

#### **oignon rouge, coupé en fines tranches**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

Pour les 2 repas :

#### **concombre, coupé en demi-lunes**

1 concombre (21 cm) (301g)

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

1 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre de vin rouge**

1 c. à café (mL)

#### **aneth séché**

1 c. à café (1g)

#### **jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **yaourt grec écrémé nature**

1/2 tasse (140g)

#### **oignon rouge, coupé en fines tranches**

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

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

### Sauté de "chik'n"

427 kcal ● 31g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, coupé en fines lanières**  
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)  
**poivron, épépiné et coupé en fines lanières**  
3/4 moyen (89g)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
1/4 livres (106g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (135mL)  
**riz brun**  
1/4 tasse (53g)

Pour les 2 repas :  
**carottes, coupé en fines lanières**  
3 petit (14 cm de long) (150g)  
**poivron, épépiné et coupé en fines lanières**  
1 1/2 moyen (179g)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
1/2 livres (213g)  
**sauce soja (tamari)**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1 tasse(s) (269mL)  
**riz brun**  
1/2 tasse (107g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

## 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.