

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines de 2 500 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

2532 kcal ● 227g protéine (36%) ● 87g lipides (31%) ● 173g glucides (27%) ● 37g fibres (6%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 7g de protéines, 60g glucides nets, 6g de lipides



Banane

2 banane(s)- 233 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

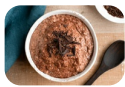
Collations

270 kcal, 19g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Pudding chia avocat chocolat

197 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

705 kcal, 23g de protéines, 58g glucides nets, 37g de lipides



Mélange de noix

1/4 tasse(s)- 218 kcal



Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1 sandwich(s)- 485 kcal

Dîner

665 kcal, 58g de protéines, 39g glucides nets, 28g de lipides



Wedges de patate douce

130 kcal



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal

Day 2

2504 kcal ● 227g protéine (36%) ● 62g lipides (22%) ● 220g glucides (35%) ● 39g fibres (6%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 7g de protéines, 60g glucides nets, 6g de lipides



Banane

2 banane(s)- 233 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

270 kcal, 19g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Pudding chia avocat chocolat

197 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

675 kcal, 23g de protéines, 104g glucides nets, 13g de lipides



Petit pain

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



Raviolis au fromage

408 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal

Dîner

665 kcal, 58g de protéines, 39g glucides nets, 28g de lipides



Wedges de patate douce

130 kcal



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal

Day 3

2483 kcal ● 230g protéine (37%) ● 100g lipides (36%) ● 134g glucides (22%) ● 31g fibres (5%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

270 kcal, 19g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Pudding chia avocat chocolat

197 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

655 kcal, 36g de protéines, 47g glucides nets, 32g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Wrap végétal simple

1 wrap(s)- 426 kcal

Dîner

685 kcal, 37g de protéines, 57g glucides nets, 32g de lipides



Tenders de poulet croustillants

8 tender(s)- 457 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal

Day 4

2512 kcal ● 220g protéine (35%) ● 92g lipides (33%) ● 164g glucides (26%) ● 37g fibres (6%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

300 kcal, 8g de protéines, 43g glucides nets, 5g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

655 kcal, 36g de protéines, 47g glucides nets, 32g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Wrap végétal simple

1 wrap(s)- 426 kcal

Dîner

685 kcal, 37g de protéines, 57g glucides nets, 32g de lipides



Tenders de poulet croustillants

8 tender(s)- 457 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal

Day 5

2530 kcal ● 223g protéine (35%) ● 82g lipides (29%) ● 178g glucides (28%) ● 47g fibres (7%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

300 kcal, 8g de protéines, 43g glucides nets, 5g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

685 kcal, 35g de protéines, 76g glucides nets, 23g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Soupe de tomate

1 1/2 boîte(s)- 316 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Dîner

670 kcal, 40g de protéines, 42g glucides nets, 31g de lipides



Framboises

1 1/4 tasse(s)- 90 kcal



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Salade de seitan

359 kcal

Day 6

2464 kcal ● 223g protéine (36%) ● 77g lipides (28%) ● 171g glucides (28%) ● 48g fibres (8%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 24g de protéines, 25g glucides nets, 15g de lipides



Toasts pois chiches & tomate
1 tartine(s)- 206 kcal



Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

305 kcal, 16g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Avocat
176 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné
5 dose- 545 kcal

Déjeuner

575 kcal, 22g de protéines, 85g glucides nets, 11g de lipides



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal



Lentilles crémeuses et patate douce
461 kcal

Dîner

670 kcal, 40g de protéines, 42g glucides nets, 31g de lipides



Framboises
1 1/4 tasse(s)- 90 kcal



Lait
1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Salade de seitan
359 kcal

Day 7

2494 kcal ● 233g protéine (37%) ● 83g lipides (30%) ● 167g glucides (27%) ● 37g fibres (6%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 24g de protéines, 25g glucides nets, 15g de lipides



Toasts pois chiches & tomate
1 tartine(s)- 206 kcal



Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

305 kcal, 16g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Avocat
176 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné
5 dose- 545 kcal

Déjeuner

575 kcal, 22g de protéines, 85g glucides nets, 11g de lipides



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal



Lentilles crémeuses et patate douce
461 kcal

Dîner

700 kcal, 50g de protéines, 38g glucides nets, 37g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre
513 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ banane
5 moyen (18 à 20 cm) (590g)
- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (490g)
- ☐ poires
3 moyen (534g)
- ☐ framboises
2 1/2 tasse (308g)
- ☐ jus de citron
1 c. à café (mL)
- ☐ jus de fruit
16 fl oz (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
2 c. à café (9g)
- ☐ lait entier
5 1/4 tasse(s) (1260mL)
- ☐ yaourt grec faible en gras
6 c. à s. (105g)
- ☐ œufs
10 grand (500g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
2 c. à s. (35g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
3/4 livres (352g)
- ☐ Petit pain
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)
- ☐ tortillas de farine
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
35 3/4 boules (1/3 tasse chacun) (1108g)
- ☐ eau
35 tasse (8410mL)

Autre

- ☐ poudre de cacao
1 1/2 c. à soupe (9g)
- ☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
16 morceaux (408g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- ☐ ketchup
4 c. à soupe (68g)
- ☐ tomates
5 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (701g)
- ☐ carottes
3 moyen (183g)
- ☐ épinards frais
6 tasse(s) (180g)
- ☐ oignon
1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (140g)
- ☐ Ail
2 gousse(s) (6g)
- ☐ poivron vert
1 1/2 c. à s., haché (14g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 1/3 oz (mL)
- ☐ spray de cuisson
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)
- ☐ vinaigrette
14 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
1 1/2 c. à s. (mL)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel
5/8 c. à café (4g)
- ☐ cumin moulu
1/4 c. à soupe (2g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
- ☐ cacahuètes rôties
3/4 tasse (110g)
- ☐ houmous
9 c. à soupe (135g)
- ☐ lentilles crues
2/3 tasse (128g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte (224g)

- ☐ mélange de jeunes pousses
13 3/4 tasse (413g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
14 tranches (146g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de chia
3 c. à soupe (43g)
 - ☐ mélange de noix
4 c. à s. (34g)
 - ☐ lait de coco en conserve
4 c. à s. (mL)
-

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ raviolis au fromage surgelés
6 oz (170g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)
- ☐ soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
1 1/2 boîte (300 g) (447g)
- ☐ bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
3/4 livres (340g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Pour les 2 repas :

banane

4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

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

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

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.

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, mûr, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

pain

1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

avocats, mûr, tranché

3/4 avocat(s) (151g)

pain

3 tranche (96g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s) - 206 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 24g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

1/4 boîte (112g)

tomates

4 tranche(s), fine/petite (60g)

yaourt grec écrémé nature

1 c. à s. (18g)

pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

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

1/2 boîte (224g)

tomates

8 tranche(s), fine/petite (120g)

yaourt grec écrémé nature

2 c. à s. (35g)

pain

2 tranche(s) (64g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Dans un bol moyen, écrasez les pois chiches avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une texture légèrement crémeuse.
3. Incorporez le yaourt grec et ajoutez sel et poivre selon votre goût.
4. Étalez le mélange de pois chiches sur le pain et ajoutez des tranches de tomate. Servez.

Œufs brouillés de base

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

2 grand (100g)

huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Mélange de noix

1/4 tasse(s) - 218 kcal ● 7g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

mélange de noix

4 c. à s. (34g)

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

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Petit pain

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



Donne 2 petit(s) pain(s) portions

Petit pain

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

1. Dégustez.

Raviolis au fromage

408 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 56g glucides ● 6g fibres



raviolis au fromage surgelés

6 oz (170g)

sauce pour pâtes

1/4 pot (680 g) (168g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Donne 1 poire(s) portions

poires

1 moyen (178g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)

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

Wrap végétal simple

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

houmous

2 c. à soupe (30g)

tomates

2 tranche(s), fine/petite (30g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

Tranches de charcuterie d'origine végétale

7 tranches (73g)

Pour les 2 repas :

houmous

4 c. à soupe (60g)

tomates

4 tranche(s), fine/petite (60g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

Tranches de charcuterie d'origine végétale

14 tranches (146g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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

Soupe de tomate

1 1/2 boîte(s) - 316 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 63g glucides ● 5g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)

1 1/2 boîte (300 g) (447g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

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.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Lentilles crémeuses et patate douce

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

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

cumin moulu

1/8 c. à soupe (1g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

lait de coco en conserve

2 c. à s. (mL)

oignon, coupé en dés

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

épinards frais

1 tasse(s) (30g)

bouillon de légumes

1 tasse(s) (mL)

lentilles crues

1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

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

1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

cumin moulu

1/4 c. à soupe (2g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

lait de coco en conserve

4 c. à s. (mL)

oignon, coupé en dés

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

bouillon de légumes

2 tasse(s) (mL)

lentilles crues

2/3 tasse (128g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

Pudding chia avocat chocolat

197 kcal ● 15g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

yaourt grec faible en gras

2 c. à s. (35g)

avocats

1/2 tranches (13g)

poudre de cacao

1/2 c. à soupe (3g)

lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

graines de chia

1 c. à soupe (14g)

Pour les 3 repas :

poudre de protéine

3/4 boules (1/3 tasse chacun) (23g)

yaourt grec faible en gras

6 c. à s. (105g)

avocats

1 1/2 tranches (38g)

poudre de cacao

1 1/2 c. à soupe (9g)

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

graines de chia

3 c. à soupe (43g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.
Couvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.
Servez et dégustez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Bâtonnets de carotte

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

carottes

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poires

1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires

2 moyen (356g)

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

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 2 repas :

houmous
5 c. à soupe (75g)
pain
2 tranche (64g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de citron
1/2 c. à café (mL)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

jus de citron
1 c. à café (mL)
avocats
1 avocat(s) (201g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, coupé en quartiers

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

huile

3/8 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en quartiers

1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne

4 saucisse (400g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tenders de poulet croustillants

8 tender(s) - 457 kcal ● 32g protéine ● 18g lipides ● 41g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ketchup

2 c. à soupe (34g)

tenders chik'n sans viande

8 morceaux (204g)

Pour les 2 repas :

ketchup

4 c. à soupe (68g)

tenders chik'n sans viande

16 morceaux (408g)

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

Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

9 c. à soupe (mL)

tomates

1 1/2 tasse de tomates cerises
(224g)

mélange de jeunes pousses

9 tasse (270g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Framboises

1 1/4 tasse(s) - 90 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises

1 1/4 tasse (154g)

Pour les 2 repas :

framboises

2 1/2 tasse (308g)

1. Rincez les framboises et servez.

Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

3 tasse(s) (720mL)

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

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.
-

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Seitan à l'ail et au poivre

513 kcal ● 46g protéine ● 25g lipides ● 25g glucides ● 2g fibres



Ail, haché finement

2 gousse(s) (6g)

seitan, façon poulet

6 oz (170g)

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

3/4 c. à soupe (11mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

poivron vert

1 1/2 c. à s., haché (14g)

oignon

3 c. à s., haché (30g)

huile d'olive

1 1/2 c. à s. (mL)

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

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

tomates

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

5 dose - 545 kcal ● 121g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

5 tasse(s) (1197mL)

poudre de protéine

5 boules (1/3 tasse chacun) (155g)

Pour les 7 repas :

eau

35 tasse(s) (8382mL)

poudre de protéine

35 boules (1/3 tasse chacun)
(1085g)

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