

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur  
<https://www.strongrfastr.com>

## Day 1

2576 kcal ● 259g protéine (40%) ● 86g lipides (30%) ● 149g glucides (23%) ● 44g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

370 kcal, 44g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Omelette aux blancs d'oeufs, tomates et champignons**  
299 kcal

### Collations

275 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



**Pudding de chia cacao et framboise**  
276 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
5 dose(s)- 545 kcal

### Déjeuner

695 kcal, 45g de protéines, 42g glucides nets, 34g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
203 kcal



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



**Salade de seitan**  
359 kcal

### Dîner

690 kcal, 40g de protéines, 72g glucides nets, 24g de lipides



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



**Sub aux boulettes véganes**  
1 sub(s)- 468 kcal

## Day 2

2620 kcal ● 226g protéine (35%) ● 83g lipides (28%) ● 190g glucides (29%) ● 53g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

370 kcal, 44g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



Framboises  
1 tasse(s)- 72 kcal



Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons  
299 kcal

### Collations

275 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Pudding de chia cacao et framboise  
276 kcal

### Déjeuner

730 kcal, 25g de protéines, 73g glucides nets, 28g de lipides



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



Carottes et houmous  
246 kcal

### Dîner

700 kcal, 27g de protéines, 82g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
136 kcal



Pizza au fromage  
1 pizza naan(s)- 488 kcal



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
5 dose- 545 kcal

## Day 3

2665 kcal ● 235g protéine (35%) ● 102g lipides (34%) ● 152g glucides (23%) ● 50g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

370 kcal, 44g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



Framboises  
1 tasse(s)- 72 kcal



Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons  
299 kcal

### Collations

275 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Pudding de chia cacao et framboise  
276 kcal

### Déjeuner

730 kcal, 30g de protéines, 39g glucides nets, 46g de lipides



Noix de pécan  
1/4 tasse- 183 kcal



Grilled cheese aux tomates séchées et épinards  
1 sandwich(s)- 547 kcal

### Dîner

745 kcal, 31g de protéines, 78g glucides nets, 28g de lipides



Pâtes aux épinards et parmesan  
488 kcal



Salade edamame et betterave  
257 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
5 dose- 545 kcal

## Day 4

2620 kcal ● 240g protéine (37%) ● 100g lipides (34%) ● 134g glucides (20%) ● 56g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 28g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



Shake protéiné vert  
130 kcal



Orange  
1 orange(s)- 85 kcal



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

300 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 11g de lipides



Toast à l'avocat  
1 tranche(s)- 168 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

730 kcal, 30g de protéines, 39g glucides nets, 46g de lipides



Noix de pécan  
1/4 tasse- 183 kcal



Grilled cheese aux tomates séchées et épinards  
1 sandwich(s)- 547 kcal

### Dîner

695 kcal, 43g de protéines, 34g glucides nets, 30g de lipides



Bowl taco au tempeh  
693 kcal

## Day 5

2587 kcal ● 255g protéine (40%) ● 85g lipides (29%) ● 165g glucides (26%) ● 35g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 28g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



Shake protéiné vert  
130 kcal



Orange  
1 orange(s)- 85 kcal



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

300 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 11g de lipides



Toast à l'avocat  
1 tranche(s)- 168 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

705 kcal, 50g de protéines, 28g glucides nets, 40g de lipides



Épinards sautés simples  
249 kcal



Seitan à l'ail et au poivre  
456 kcal

### Dîner

685 kcal, 38g de protéines, 77g glucides nets, 21g de lipides



Poire  
1 poire(s)- 113 kcal



Philly cheesesteak au seitan  
1 sub(s)- 571 kcal

## Day 6

2640 kcal ● 260g protéine (39%) ● 92g lipides (31%) ● 160g glucides (24%) ● 33g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 33g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)  
258 kcal



Orange  
1 orange(s)- 85 kcal

### Collations

315 kcal, 15g de protéines, 40g glucides nets, 7g de lipides



Chips cuites au four  
12 chips- 122 kcal



Framboises  
1/2 tasse(s)- 36 kcal



Yaourt grec allégé  
1 pot(s)- 155 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, 50g de protéines, 28g glucides nets, 40g de lipides



Épinards sautés simples  
249 kcal



Seitan à l'ail et au poivre  
456 kcal

### Dîner

735 kcal, 41g de protéines, 59g glucides nets, 33g de lipides



Pilaf de riz avec boulettes végétales  
372 kcal



Salade simple mozzarella et tomate  
363 kcal

## Day 7

2582 kcal ● 232g protéine (36%) ● 71g lipides (25%) ● 221g glucides (34%) ● 32g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 33g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)  
258 kcal



Orange  
1 orange(s)- 85 kcal

### Collations

315 kcal, 15g de protéines, 40g glucides nets, 7g de lipides



Chips cuites au four  
12 chips- 122 kcal



Framboises  
1/2 tasse(s)- 36 kcal



Yaourt grec allégé  
1 pot(s)- 155 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
5 dose- 545 kcal

### Déjeuner

645 kcal, 21g de protéines, 89g glucides nets, 20g de lipides



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Sandwich beurre de cacahuète et confiture  
1 1/2 sandwich(s)- 573 kcal

### Dîner

735 kcal, 41g de protéines, 59g glucides nets, 33g de lipides



Pilaf de riz avec boulettes végétales  
372 kcal



Salade simple mozzarella et tomate  
363 kcal

## Fruits et jus de fruits

- framboises  
4 3/4 tasse (584g)
- avocats  
1 1/2 avocat(s) (276g)
- banane  
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)
- orange  
5 orange (770g)
- poires  
1 moyen (178g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (750g)
- champignons  
1 tasse, morceaux ou tranches (70g)
- épinards frais  
3 paquet 285 g (800g)
- mini carottes  
24 moyen (240g)
- Ail  
6 1/2 gousse(s) (19g)
- edamame surgelé, décortiqué  
3/4 tasse (89g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
3 betterave(s) (150g)
- tomates séchées au soleil  
2 oz (57g)
- poivron vert  
2 3/4 c. à s., haché (25g)
- oignon  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (81g)
- poivron  
1/2 petit (37g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
10 grand (500g)
- blancs d'œufs  
12 grand (396g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 1/2 tasse (339g)
- lait entier  
6 tasse(s) (1440mL)
- mozzarella râpée  
1/3 tasse (29g)
- parmesan  
2 3/4 c. à s. (17g)
- beurre  
1 c. à soupe (14g)

## Autre

- poudre de cacao  
3 3/4 c. à thé (8g)
- boulettes végétaliennes surgelées  
10 boulette(s) (300g)
- levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
- petit(s) pain(s) sub  
2 petit pain(s) (170g)
- mélange de jeunes pousses  
9 1/2 tasse (289g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
3 conteneur (510g)
- Chips cuits au four, toutes saveurs  
24 crisps (56g)
- pois mange-tout  
1/4 tasse (21g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de chia  
6 c. à s. (85g)
- noix de pécan  
1/2 tasse, moitiés (50g)

## Boissons

- eau  
2 1/4 gallon (8486mL)
- poudre de protéine  
37 boules (1/3 tasse chacun) (1147g)
- poudre de protéine, vanille  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes  
4 c. à s. (65g)
- sauce pour pizza  
4 c. à s. (63g)
- sauce pesto  
2 c. à soupe (32g)
- salsa  
3 3/4 c. à soupe (68g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette  
8 1/2 c. à soupe (mL)
- huile  
1/2 oz (mL)
- spray de cuisson  
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)

- provolone  
4 tranche(s) (112g)
- fromage  
1 tranche (28 g chacune) (28g)
- yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- mozzarella fraîche  
6 oz (170g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
2 1/2 c. à café, moulu (5g)
- sel  
1 c. à café (6g)
- mélange d'assaisonnement pour tacos  
1 1/4 c. à soupe (11g)
- basilic frais  
3 c. à soupe, haché (8g)

## Confiseries

- sirop  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- confiture  
3 c. à soupe (63g)

- vinaigrette balsamique  
2 1/3 oz (mL)
- huile d'olive  
2 3/4 oz (mL)

## Céréales et pâtes

- seitan  
16 2/3 oz (472g)
- pâtes sèches non cuites  
2 2/3 oz (76g)

## Produits de boulangerie

- pain naan  
1 large (126g)
- pain  
11 tranche (352g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- beurre de cacahuète  
3 1/2 c. à soupe (56g)
- houmous  
6 c. à soupe (90g)
- haricots frits (refried beans)  
10 c. à s. (151g)
- tempeh  
5 oz (142g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé  
1/2 boîte (227 g) (113g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**framboises**

1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

**framboises**

3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

### 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 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Shake protéiné vert

130 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**orange, épluché, tranché et épépiné**  
1/2 orange (77g)  
**banane, congelé**  
1/4 moyen (18 à 20 cm) (30g)  
**poudre de protéine, vanille**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)  
**épinards frais**  
1/2 tasse(s) (15g)  
**eau**  
1/8 tasse(s) (30mL)

Pour les 2 repas :

**orange, épluché, tranché et épépiné**  
1 orange (154g)  
**banane, congelé**  
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)  
**poudre de protéine, vanille**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**épinards frais**  
1 tasse(s) (30g)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
2 orange (308g)

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

### 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 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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

## Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

#### orange

2 orange (308g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



#### vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

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

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

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

## 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.

## 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.

### Carottes et houmous

246 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 20g glucides ● 12g fibres



**mini carottes**  
24 moyen (240g)  
**houmous**  
6 c. à soupe (90g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**noix de pécan**  
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**  
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

### Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1 sandwich(s) - 547 kcal ● 27g protéine ● 28g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**provolone**  
2 tranche(s) (56g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
1/4 tasse(s) (8g)  
**tomates séchées au soleil**  
1 oz (28g)  
**sauce pesto**  
1 c. à soupe (16g)  
**pain**  
2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

**provolone**  
4 tranche(s) (112g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
1/2 tasse(s) (15g)  
**tomates séchées au soleil**  
2 oz (57g)  
**sauce pesto**  
2 c. à soupe (32g)  
**pain**  
4 tranche (128g)

1. Répartir l'huile d'olive sur l'extérieur de chaque tranche de pain.
2. Sur une tranche, étaler le pesto puis disposer une tranche de fromage, garnie de tomates et d'épinards. Poser la seconde tranche de fromage par-dessus et refermer le sandwich.
3. Cuire les sandwichs dans une poêle à feu moyen, environ 2-4 minutes de chaque côté. Servir chaud.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Épinards sautés simples

249 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 6g glucides ● 7g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**Ail, coupé en dés**

1 1/4 gousse (4g)  
**épinards frais**  
10 tasse(s) (300g)  
**huile d'olive**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

**Ail, coupé en dés**

2 1/2 gousse (8g)  
**épinards frais**  
20 tasse(s) (600g)  
**huile d'olive**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
5/8 c. à café (4g)  
**poivre noir**  
5/8 c. à café, moulu (1g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétris.
4. Servez.

### Seitan à l'ail et au poivre

456 kcal ● 41g protéine ● 22g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**Ail, haché finement**

1 2/3 gousse(s) (5g)  
**seitan, façon poulet**  
1/3 livres (151g)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
2/3 c. à soupe (10mL)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**poivron vert**  
4 c. à c., haché (12g)  
**oignon**  
2 2/3 c. à s., haché (27g)  
**huile d'olive**  
4 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché finement**

3 1/3 gousse(s) (10g)  
**seitan, façon poulet**  
2/3 livres (302g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
1 1/3 c. à soupe (20mL)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**poivron vert**  
2 2/3 c. à s., haché (25g)  
**oignon**  
1/3 tasse, haché (53g)  
**huile d'olive**  
2 2/3 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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Lait

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

Donne 1/2 tasse(s) portions



#### **lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

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

### Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 1/2 sandwich(s) - 573 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 83g glucides ● 8g fibres

Donne 1 1/2 sandwich(s) portions



#### **confiture**

3 c. à soupe (63g)

#### **pain**

3 tranche (96g)

#### **beurre de cacahuète**

1 1/2 c. à soupe (24g)

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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Pudding de chia cacao et framboise

276 kcal ● 10g protéine ● 13g lipides ● 17g glucides ● 13g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 3 repas :

#### **sirop**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **framboises**

4 c. à s. (31g)

#### **poudre de cacao**

1 1/4 c. à thé (3g)

#### **lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

#### **graines de chia**

2 c. à s. (28g)

#### **sirop**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **framboises**

3/4 tasse (92g)

#### **poudre de cacao**

3 3/4 c. à thé (8g)

#### **lait entier**

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

#### **graines de chia**

6 c. à s. (85g)

1. Mélangez soigneusement les graines de chia, le lait, la poudre de cacao et le sirop dans un petit contenant muni d'un couvercle.
2. Réfrigérez de 15 minutes à toute une nuit jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Servez avec des framboises.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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 2 repas :

#### avocats, mûr, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

#### pain

2 tranches (64g)

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

### 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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Chips cuites au four

12 chips - 122 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### Chips cuits au four, toutes saveurs

12 crisps (28g)

Pour les 2 repas :

#### Chips cuits au four, toutes saveurs

24 crisps (56g)

1. Dégustez.

### 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.

### 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.

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

---

### Lait

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

Donne 1 1/2 tasse(s) portions

**lait entier**

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

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



---

### Sub aux boulettes véganes

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 54g glucides ● 8g fibres



Donne 1 sub(s) portions

**boulettes végétaliennes surgelées**

4 boulette(s) (120g)

**sauce pour pâtes**

4 c. à s. (65g)

**levure nutritionnelle**

1 c. à café (1g)

**petit(s) pain(s) sub**

1 petit pain(s) (85g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**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.

### Pizza au fromage

1 pizza naan(s) - 488 kcal ● 20g protéine ● 14g lipides ● 67g glucides ● 4g fibres



Donne 1 pizza naan(s) portions

**sauce pour pizza**

4 c. à s. (63g)

**mozzarella râpée**

1/3 tasse (29g)

**pain naan**

1 large (126g)

1. Préchauffez le four à 400°F.
2. Étalez la sauce à pizza sur le naan et garnissez de mozzarella râpée.
3. Placez la pizza sur une plaque de cuisson et enfournez 8-12 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.
4. Coupez et servez.

### Lait

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

Donne 1/2 tasse(s) portions



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

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Pâtes aux épinards et parmesan

488 kcal ● 18g protéine ● 18g lipides ● 59g glucides ● 5g fibres



**Ail, haché**  
2/3 gousse(s) (2g)  
**eau**  
1/8 tasse(s) (27mL)  
**poivre noir**  
2/3 c. à café, moulu (2g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**parmesan**  
2 2/3 c. à s. (17g)  
**épinards frais**  
1/3 paquet 285 g (95g)  
**beurre**  
1 c. à soupe (14g)  
**pâtes sèches non cuites**  
2 2/3 oz (76g)

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.

### Salade edamame et betterave

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



**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)

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.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 4

### Bowl taco au tempeh

693 kcal ● 43g protéine ● 30g lipides ● 34g glucides ● 29g fibres



#### avocats, coupé en cubes

5/8 avocat(s) (126g)

#### huile

5/8 c. à café (mL)

#### haricots frits (refried beans)

10 c. à s. (151g)

#### salsa

3 3/4 c. à soupe (68g)

#### mélange de jeunes pousses

10 c. à s. (19g)

#### mélange d'assaisonnement pour tacos

1 1/4 c. à soupe (11g)

#### tempeh

5 oz (142g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.

2. Réchauffer les haricots frits au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.

3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frits, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.

4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frits dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 5

### 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.

### Philly cheesesteak au seitan

1 sub(s) - 571 kcal ● 38g protéine ● 21g lipides ● 55g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sub(s) portions

**poivron, tranché**

1/2 petit (37g)

**oignon, haché**

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

**seitan, coupé en lanières**

3 oz (85g)

**fromage**

1 tranche (28 g chacune) (28g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**petit(s) pain(s) sub**

1 petit pain(s) (85g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.

2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.

3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.

4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.

5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

## Dîner 6 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pilaf de riz avec boulettes végétales

372 kcal ● 21g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 6g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**pois mange-tout, extrémités**

**coupées**

1/8 tasse (11g)

**tomates**

3 tomates cerises (51g)

**boulettes végétaliennes surgelées**

3 boulette(s) (90g)

**mélange de riz aromatisé**

1/4 boîte (227 g) (57g)

Pour les 2 repas :

**pois mange-tout, extrémités**

**coupées**

1/4 tasse (21g)

**tomates**

6 tomates cerises (102g)

**boulettes végétaliennes surgelées**

6 boulette(s) (180g)

**mélange de riz aromatisé**

1/2 boîte (227 g) (113g)

1. Préparez le mélange pour riz selon les indications pour la cuisson sur la cuisinière, mais à mi-cuisson, incorporez les tomates et les pois mange-tout, et laissez cuire le reste du temps. Réservez.
2. Pendant ce temps, préparez les boulettes végétaliennes selon les instructions du paquet.
3. Dressez le riz et garnissez de boulettes végétaliennes. Servez.

### Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**tomates, tranché**

1 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.) (205g)

**mozzarella fraîche, tranché**

3 oz (85g)

**basilic frais**

1 1/2 c. à soupe, haché (4g)

**vinaigrette balsamique**

1 1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, tranché**

2 1/4 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.)

(410g)

**mozzarella fraîche, tranché**

6 oz (170g)

**basilic frais**

3 c. à soupe, haché (8g)

**vinaigrette balsamique**

3 c. à s. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

---

## 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.