

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines de 2700 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** 2717 kcal ● 260g protéine (38%) ● 102g lipides (34%) ● 144g glucides (21%) ● 47g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

450 kcal, 25g de protéines, 46g glucides nets, 13g de lipides



### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



### Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s)- 206 kcal



### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

## Collations

200 kcal, 5g de protéines, 33g glucides nets, 5g de lipides



### Yaourt glacé

199 kcal

## Déjeuner

800 kcal, 49g de protéines, 27g glucides nets, 45g de lipides



### Crack slaw au tempeh

633 kcal



### Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal

## Dîner

725 kcal, 60g de protéines, 34g glucides nets, 36g de lipides



### Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal



### Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Day 2      2717 kcal ● 260g protéine (38%) ● 102g lipides (34%) ● 144g glucides (21%) ● 47g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

450 kcal, 25g de protéines, 46g glucides nets, 13g de lipides



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



#### Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s)- 206 kcal



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

200 kcal, 5g de protéines, 33g glucides nets, 5g de lipides



#### Yaourt glacé

199 kcal

### Déjeuner

800 kcal, 49g de protéines, 27g glucides nets, 45g de lipides



#### Crack slaw au tempeh

633 kcal



#### Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal

### Dîner

725 kcal, 60g de protéines, 34g glucides nets, 36g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal



#### Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

# Day 3

2738 kcal ● 258g protéine (38%) ● 86g lipides (28%) ● 169g glucides (25%) ● 64g fibres (9%)

## Petit-déjeuner

450 kcal, 25g de protéines, 46g glucides nets, 13g de lipides



### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



### Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s)- 206 kcal



### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

## Collations

270 kcal, 10g de protéines, 25g glucides nets, 12g de lipides



### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



### Graines de tournesol

90 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

## Déjeuner

770 kcal, 48g de protéines, 43g glucides nets, 35g de lipides



### Wrap de laitue au tempeh barbecue

6 wrap(s) de laitue- 494 kcal



### Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal

## Dîner

700 kcal, 55g de protéines, 51g glucides nets, 23g de lipides



### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

471 kcal



### Lentilles

231 kcal

## Day 4

2662 kcal ● 245g protéine (37%) ● 101g lipides (34%) ● 151g glucides (23%) ● 42g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

375 kcal, 28g de protéines, 15g glucides nets, 22g de lipides



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



**Omelette aux légumes en bocal**  
2 bocal(x)- 310 kcal

### Collations

270 kcal, 10g de protéines, 25g glucides nets, 12g de lipides



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



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Graines de tournesol**  
90 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
5 dose- 545 kcal

### Déjeuner

770 kcal, 48g de protéines, 43g glucides nets, 35g de lipides



**Wrap de laitue au tempeh barbecue**  
6 wrap(s) de laitue- 494 kcal



**Amandes rôties**  
1/3 tasse(s)- 277 kcal

### Dîner

700 kcal, 38g de protéines, 64g glucides nets, 30g de lipides



**Lait**  
3/4 tasse(s)- 112 kcal



**Nuggets Chik'n**  
10 2/3 nuggets- 588 kcal

## Day 5

2746 kcal ● 232g protéine (34%) ● 119g lipides (39%) ● 151g glucides (22%) ● 36g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

375 kcal, 28g de protéines, 15g glucides nets, 22g de lipides



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



**Omelette aux légumes en bocal**  
2 bocal(x)- 310 kcal

### Collations

270 kcal, 10g de protéines, 25g glucides nets, 12g de lipides



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



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Graines de tournesol**  
90 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
5 dose- 545 kcal

### Déjeuner

780 kcal, 32g de protéines, 32g glucides nets, 54g de lipides



**Wrap César**  
1 wrap(s)- 393 kcal



**Amandes rôties**  
1/2 tasse(s)- 388 kcal

### Dîner

775 kcal, 41g de protéines, 76g glucides nets, 29g de lipides



**Lait**  
1 2/3 tasse(s)- 248 kcal



**Salade énergisante de lentilles à la méditerranéenne**  
525 kcal

## Day 6

2678 kcal ● 228g protéine (34%) ● 60g lipides (20%) ● 247g glucides (37%) ● 60g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 9g de protéines, 27g glucides nets, 6g de lipides



#### Céréales riches en fibres

227 kcal



#### Mûres

1 tasse(s)- 70 kcal

### Déjeuner

765 kcal, 36g de protéines, 78g glucides nets, 29g de lipides



#### Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



#### Lait

2 tasse(s)- 298 kcal



#### Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1/2 bagel(s)- 349 kcal

### Dîner

745 kcal, 28g de protéines, 112g glucides nets, 14g de lipides



#### Jus de fruits

1 3/4 tasse(s)- 201 kcal



#### Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



#### Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

414 kcal

### Collations

325 kcal, 33g de protéines, 25g glucides nets, 9g de lipides



#### Shake protéiné (lait)

258 kcal



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

# Day 7

2678 kcal ● 228g protéine (34%) ● 60g lipides (20%) ● 247g glucides (37%) ● 60g fibres (9%)

## Petit-déjeuner

295 kcal, 9g de protéines, 27g glucides nets, 6g de lipides



### Céréales riches en fibres

227 kcal



### Mûres

1 tasse(s)- 70 kcal

## Déjeuner

765 kcal, 36g de protéines, 78g glucides nets, 29g de lipides



### Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



### Lait

2 tasse(s)- 298 kcal



### Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1/2 bagel(s)- 349 kcal

## Dîner

745 kcal, 28g de protéines, 112g glucides nets, 14g de lipides



### Jus de fruits

1 3/4 tasse(s)- 201 kcal



### Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



### Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

414 kcal

## Collations

325 kcal, 33g de protéines, 25g glucides nets, 9g de lipides



### Shake protéiné (lait)

258 kcal



### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

# Liste de courses



## Fruits et jus de fruits

- pommes  
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)
- pêche  
5 moyen (6,5 cm diam.) (750g)
- olives noires en conserve  
2 c. à s. (17g)
- jus de citron  
1/2 c. à soupe (mL)
- pamplemousse  
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)
- avocats  
1/2 avocat(s) (101g)
- jus de fruit  
28 fl oz (mL)
- mûres  
2 tasse (288g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
3/4 boîte (336g)
- tempeh  
2 livres (964g)
- lentilles crues  
1 1/2 tasse (304g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
3 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (465g)
- Ail  
3 gousse (9g)
- poivron  
3 1/2 petit (259g)
- laitue romaine  
16 feuille intérieure (96g)
- oignon  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (80g)
- ketchup  
2 2/3 c. à soupe (45g)
- concombre  
1/2 tasse, tranches (52g)
- choux de Bruxelles  
4 1/2 tasse, râpé (225g)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec écrémé nature  
3 c. à s. (53g)

## Confiseries

- yaourt glacé  
1 3/4 tasse (305g)
- confiture  
1 c. à café (7g)

## Boissons

- eau  
41 tasse(s) (9779mL)
- poudre de protéine  
37 boules (1/3 tasse chacun) (1147g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette  
10 1/2 c. à soupe (mL)
- huile  
2 1/4 oz (mL)
- vinaigrette César  
1 c. à s. (15g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
7 1/2 tasse (225g)
- saucisse végétalienne  
4 saucisse (400g)
- mélange pour coleslaw  
9 tasse (810g)
- tzatziki  
1/6 tasse(s) (42g)
- Nuggets végétaliens « chik'n »  
10 2/3 nuggets (229g)
- céréales riches en fibres  
1 1/3 tasse (80g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
2 3/4 oz (79g)
- amandes  
1 1/2 tasse, entière (206g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce piquante  
3 c. à café (mL)
- sauce Frank's RedHot  
3 c. à s. (mL)

- œufs  
16 grand (800g)
- beurre  
4 c. à café (18g)
- lait entier  
9 1/2 tasse(s) (2261mL)
- parmesan  
1/2 c. à soupe (3g)
- fromage feta  
2 3/4 c. à s., émietté (25g)

sauce barbecue  
6 c. à soupe (102g)

### Épices et herbes

- sel  
1/8 c. à café (0g)
- moutarde de Dijon  
1/2 c. à café (3g)
- vinaigre de vin rouge  
1/2 c. à soupe (mL)
- poudre d'oignon  
1/8 c. à café (0g)
- cumin moulu  
1/8 c. à café (0g)

### Produits de boulangerie

- pain  
1/2 livres (224g)
  - tortillas de farine  
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)
  - bagel  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
  - pain naan  
1 morceau(x) (90g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

#### pommes

3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)

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

### 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 3 repas :

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

3/4 boîte (336g)

#### tomates

12 tranche(s), fine/petite (180g)

#### yaourt grec écrémé nature

3 c. à s. (53g)

#### pain

3 tranche(s) (96g)

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 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 3 repas :

**œufs**

6 grand (300g)

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 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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 2 repas :

**confiture**

1 c. à café (7g)

**beurre**

1 c. à café (5g)

**pain**

1 tranche (32g)

### Omelette aux légumes en bocal

2 bocal(x) - 310 kcal ● 26g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, coupé en dés**  
1/2 petit (35g)  
**poivron, haché**  
1 petit (74g)  
**œufs**  
4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

**oignon, coupé en dés**  
1 petit (70g)  
**poivron, haché**  
2 petit (148g)  
**œufs**  
8 grand (400g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Céréales riches en fibres

227 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 21g glucides ● 18g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**céréales riches en fibres**  
2/3 tasse (40g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)  
**céréales riches en fibres**  
1 1/3 tasse (80g)

### Mûres

1 tasse(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mûres**  
1 tasse (144g)

Pour les 2 repas :

**mûres**  
2 tasse (288g)

1. Rincez les mûres et servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Crack slaw au tempeh

633 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 24g glucides ● 20g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tempeh, coupé en dés**

6 oz (170g)

**Ail, haché**

1 1/2 gousse (5g)

**huile**

3 c. à café (mL)

**graines de tournesol**

**décortiquées**

1 1/2 c. à soupe (18g)

**sauce piquante**

1 1/2 c. à café (mL)

**mélange pour coleslaw**

3 tasse (270g)

Pour les 2 repas :

**tempeh, coupé en dés**

3/4 livres (340g)

**Ail, haché**

3 gousse (9g)

**huile**

6 c. à café (mL)

**graines de tournesol**

**décortiquées**

3 c. à soupe (36g)

**sauce piquante**

3 c. à café (mL)

**mélange pour coleslaw**

6 tasse (540g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

### 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 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Wrap de laitue au tempeh barbecue

6 wrap(s) de laitue - 494 kcal ● 38g protéine ● 13g lipides ● 39g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron, épépiné et tranché**  
3/4 petit (56g)  
**laitue romaine**  
6 feuille intérieure (36g)  
**tempeh, coupé en cubes**  
6 oz (170g)  
**sauce barbecue**  
3 c. à soupe (51g)  
**mélange pour coleslaw**  
1 1/2 tasse (135g)  
**huile**  
3/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivron, épépiné et tranché**  
1 1/2 petit (111g)  
**laitue romaine**  
12 feuille intérieure (72g)  
**tempeh, coupé en cubes**  
3/4 livres (340g)  
**sauce barbecue**  
6 c. à soupe (102g)  
**mélange pour coleslaw**  
3 tasse (270g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.\r\nMettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.\r\nAssemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

### Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**  
5 c. à s., entière (45g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
10 c. à s., entière (89g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Wrap César

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g protéine ● 23g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

**laitue romaine, déchiré en morceaux de la taille d'une bouchée**

4 feuille intérieure (24g)

**œufs, cuits durs et tranchés**

2 grand (100g)

**tomates, tranché**

1/2 tomate prune (31g)

**vinaigrette César**

1 c. à s. (15g)

**tortillas de farine**

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

**oignon**

1 c. à s., haché (10g)

**parmesan**

1/2 c. à soupe (3g)

1. Mélangez la romaine, l'oignon, le fromage et la sauce pour bien enrober.
2. Étalez le mélange au centre de chaque tortilla. Ajoutez les tranches d'œufs durs et les tomates.
3. Repliez une extrémité de la tortilla sur la garniture d'environ 2,5 cm ; repliez ensuite les côtés droit et gauche par-dessus en chevauchant. Maintenez avec un cure-dent si nécessaire.

### Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 388 kcal ● 13g protéine ● 31g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

**amandes**

1/2 tasse, entière (63g)

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



## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 2 repas :

#### pamplemousse

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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)

### Lait

2 tasse(s) - 298 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 23g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

2 tasse(s) (480mL)

Pour les 2 repas :

#### lait entier

4 tasse(s) (960mL)

### Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g protéine ● 13g lipides ● 32g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tempeh, coupé en lanières**

2 oz (57g)

**avocats, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

**poudre d'oignon**

1/8 c. à café (0g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**cumin moulu**

1/8 c. à café (0g)

**bagel**

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)

Pour les 2 repas :

**tempeh, coupé en lanières**

4 oz (113g)

**avocats, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

**poudre d'oignon**

1/8 c. à café (0g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**cumin moulu**

1/8 c. à café (0g)

**bagel**

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(105g)

1. Faire griller le bagel (optionnel).
2. Enduire le tempeh d'huile et l'enrober uniformément d'épices et d'une pincée de sel. Faire frire dans une poêle quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Garnir le bagel d'avocat et de tempeh et servir.

---

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Yaourt glacé

199 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 33g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt glacé**

1 1/4 tasse (152g)

Pour les 2 repas :

**yaourt glacé**

1 3/4 tasse (305g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

**beurre**

3 c. à café (14g)

**pain**

3 tranche (96g)

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

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pêche**

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 3 repas :

**pêche**

3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décorquées**

1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol  
décorquées**

1 1/2 oz (43g)

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

## Collations 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.

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### pêche

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

#### pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### 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)

Pour les 2 repas :

#### vinaigrette

7 1/2 c. à soupe (mL)

#### tomates

1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)

#### mélange de jeunes pousses

7 1/2 tasse (225g)

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

## 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

### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

471 kcal ● 39g protéine ● 22g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



**tempeh, grossièrement haché**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**tzatziki**  
1/6 tasse(s) (42g)  
**sauce Frank's RedHot**  
3 c. à s. (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

## Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

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 3 ↗

Consommer les jour 4

### Lait

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

Donne 3/4 tasse(s) portions



#### **lait entier**

3/4 tasse(s) (180mL)

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

## Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g protéine ● 24g lipides ● 55g glucides ● 6g fibres



Donne 10 2/3 nuggets portions

#### **Nuggets végétaliens « chik'n »**

10 2/3 nuggets (229g)

#### **ketchup**

2 2/3 c. à soupe (45g)

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

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Lait

1 2/3 tasse(s) - 248 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres

Donne 1 2/3 tasse(s) portions



#### **lait entier**

1 2/3 tasse(s) (400mL)

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

## Salade énergisante de lentilles à la méditerranéenne

525 kcal ● 29g protéine ● 15g lipides ● 56g glucides ● 12g fibres



**tomates, haché**  
4 tomates cerises (68g)  
**olives noires en conserve, haché**  
2 c. à s. (17g)  
**concombre, haché**  
1/2 tasse, tranches (52g)  
**moutarde de Dijon**  
1/2 c. à café (3g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de vin rouge**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
1/2 tasse (96g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**fromage feta**  
2 1/2 c. à s., émietté (25g)

1. Dans une casserole, couvrez les lentilles d'eau. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter couvert 20-30 minutes ou selon les indications du paquet. Égouttez et laissez refroidir.
2. Mélangez les lentilles avec tous les autres ingrédients dans un grand bol. Mélangez bien. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
3. Servez.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Jus de fruits

1 3/4 tasse(s) - 201 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 44g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de fruit**  
14 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
28 fl oz (mL)

### 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.

### Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

414 kcal ● 21g protéine ● 11g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lentilles crues**

6 c. à s. (72g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**eau**

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

**choux de Bruxelles**

2 1/4 tasse, râpé (113g)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**lentilles crues**

3/4 tasse (144g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**eau**

3 tasse(s) (718mL)

**choux de Bruxelles**

4 1/2 tasse, râpé (225g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

1. Faites cuire les lentilles dans l'eau selon les instructions du paquet, puis égouttez et réservez.\r\nFaites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les choux de Bruxelles râpés avec un peu de sel et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés, environ 4 à 5 minutes.\r\nAjoutez les lentilles cuites et faites cuire encore 1 à 2 minutes.\r\nMélangez avec la vinaigrette de votre choix, assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût et servez.

---

## 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.
-