

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines de 2 900 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

2941 kcal ● 269g protéine (37%) ● 80g lipides (24%) ● 244g glucides (33%) ● 43g fibres (6%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 50g de protéines, 35g glucides nets, 4g de lipides



Double shake protéiné chocolat
206 kcal



Yaourt faible en matières grasses
1 pot(s)- 181 kcal

Collations

365 kcal, 10g de protéines, 56g glucides nets, 8g de lipides



Nectarine
1 nectarine(s)- 70 kcal



Bâtonnets de carotte
2 carotte(s)- 54 kcal



Petit bagel grillé au beurre
1 bagel(s)- 241 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

845 kcal, 45g de protéines, 75g glucides nets, 33g de lipides



Sandwich bagel tempeh bacon & avocat
1 bagel(s)- 698 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Dîner

850 kcal, 54g de protéines, 74g glucides nets, 33g de lipides



Lentilles
347 kcal



Tofu citron-poivre
14 oz- 504 kcal

Day 2

2941 kcal ● 269g protéine (37%) ● 80g lipides (24%) ● 244g glucides (33%) ● 43g fibres (6%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 50g de protéines, 35g glucides nets, 4g de lipides



Double shake protéiné chocolat
206 kcal



Yaourt faible en matières grasses
1 pot(s)- 181 kcal

Collations

365 kcal, 10g de protéines, 56g glucides nets, 8g de lipides



Nectarine
1 nectarine(s)- 70 kcal



Bâtonnets de carotte
2 carotte(s)- 54 kcal



Petit bagel grillé au beurre
1 bagel(s)- 241 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

845 kcal, 45g de protéines, 75g glucides nets, 33g de lipides



Sandwich bagel tempeh bacon & avocat
1 bagel(s)- 698 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Dîner

850 kcal, 54g de protéines, 74g glucides nets, 33g de lipides



Lentilles
347 kcal



Tofu citron-poivre
14 oz- 504 kcal

Day 3

2953 kcal ● 245g protéine (33%) ● 77g lipides (23%) ● 262g glucides (35%) ● 59g fibres (8%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 27g de protéines, 55g glucides nets, 11g de lipides



[Gallettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner](#)
2 galettes- 166 kcal



[Pomme](#)
1 pomme(s)- 105 kcal



[Bubble & squeak anglais](#)
2 galettes- 215 kcal

Collations

365 kcal, 10g de protéines, 56g glucides nets, 8g de lipides



[Nectarine](#)
1 nectarine(s)- 70 kcal



[Bâtonnets de carotte](#)
2 carotte(s)- 54 kcal



[Petit bagel grillé au beurre](#)
1 bagel(s)- 241 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

775 kcal, 46g de protéines, 80g glucides nets, 26g de lipides



[Raisins](#)
145 kcal



[Tenders de poulet croustillants](#)
11 tender(s)- 628 kcal

Dîner

840 kcal, 53g de protéines, 67g glucides nets, 30g de lipides



[Soupe pois chiches & chou kale](#)
546 kcal



[Cacahuètes rôties](#)
1/6 tasse(s)- 153 kcal



[Yaourt grec protéiné](#)
1 pot- 139 kcal

Day 4

2858 kcal ● 245g protéine (34%) ● 79g lipides (25%) ● 239g glucides (33%) ● 53g fibres (7%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 27g de protéines, 55g glucides nets, 11g de lipides



Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner
2 galettes- 166 kcal



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal



Bubble & squeak anglais
2 galettes- 215 kcal

Collations

270 kcal, 10g de protéines, 33g glucides nets, 10g de lipides



Bagel moyen grillé au fromage à la crème
1/2 bagel(s)- 195 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 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

775 kcal, 46g de protéines, 80g glucides nets, 26g de lipides



Raisins
145 kcal



Tenders de poulet croustillants
11 tender(s)- 628 kcal

Dîner

840 kcal, 53g de protéines, 67g glucides nets, 30g de lipides



Soupe pois chiches & chou kale
546 kcal



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Day 5

2974 kcal ● 249g protéine (33%) ● 95g lipides (29%) ● 199g glucides (27%) ● 81g fibres (11%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 36g de protéines, 26g glucides nets, 17g de lipides



Pomme et beurre de cacahuète
1/2 pomme(s)- 155 kcal



Shake protéiné (lait)
258 kcal

Collations

270 kcal, 10g de protéines, 33g glucides nets, 10g de lipides



Bagel moyen grillé au fromage à la crème
1/2 bagel(s)- 195 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 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

930 kcal, 45g de protéines, 52g glucides nets, 53g de lipides



Lentilles
174 kcal



Curry palak au tofu
757 kcal

Dîner

870 kcal, 48g de protéines, 84g glucides nets, 13g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal



Soupe aux haricots noirs et salsa
772 kcal

Day 6

2855 kcal ● 235g protéine (33%) ● 74g lipides (23%) ● 198g glucides (28%) ● 113g fibres (16%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 36g de protéines, 26g glucides nets, 17g de lipides



Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s)- 155 kcal



Shake protéiné (lait)

258 kcal

Collations

230 kcal, 3g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides



Avocat

176 kcal



Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 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

850 kcal, 39g de protéines, 74g glucides nets, 27g de lipides



Ragoût de haricots noirs et patate douce

622 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal

Dîner

870 kcal, 48g de protéines, 84g glucides nets, 13g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal



Soupe aux haricots noirs et salsa

772 kcal

Day 7

2881 kcal ● 225g protéine (31%) ● 100g lipides (31%) ● 208g glucides (29%) ● 63g fibres (9%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 36g de protéines, 26g glucides nets, 17g de lipides



Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s)- 155 kcal



Shake protéiné (lait)

258 kcal

Collations

230 kcal, 3g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides



Avocat

176 kcal



Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 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

850 kcal, 39g de protéines, 74g glucides nets, 27g de lipides



Ragoût de haricots noirs et patate douce

622 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal

Dîner

895 kcal, 38g de protéines, 94g glucides nets, 38g de lipides



Lait

2 1/3 tasse(s)- 348 kcal



Pâtes aux épinards et parmesan

548 kcal

Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner
4 galettes (152g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
22 morceaux (561g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec écrémé nature
10 c. à soupe (175g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)
- ☐ beurre
2 1/2 c. à soupe (37g)
- ☐ lait entier
8 1/3 tasse(s) (1999mL)
- ☐ fromage à la crème
2 c. à soupe (29g)
- ☐ crème aigre (sour cream)
6 c. à soupe (72g)
- ☐ parmesan
3 c. à s. (19g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
3 c. à café (5g)

Boissons

- ☐ eau
43 tasse(s) (10298mL)
- ☐ poudre de protéine
34 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1070g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ nectarine
3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)
- ☐ citron
2 petit (116g)
- ☐ avocats
2 avocat(s) (402g)
- ☐ pommes
3 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (637g)

Produits de boulangerie

- ☐ bagel
5 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (522g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/2 c. à café (3g)
- ☐ poivre citronné
1 c. à café (2g)
- ☐ poudre d'oignon
1/4 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
3 1/4 c. à café (7g)
- ☐ curry en poudre
3 c. à café (6g)
- ☐ poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1 1/4 tasse (240g)
- ☐ tofu ferme
2 1/2 livres (1091g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
- ☐ pois chiches en conserve
2 boîte (896g)
- ☐ cacahuètes rôties
13 1/4 c. à s. (122g)
- ☐ beurre de cacahuète
3 c. à soupe (48g)
- ☐ haricots noirs
5 boîte(s) (2195g)

Graisses et huiles

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

Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs
4 c. à soupe (32g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
3 oz (86g)

- ☐ raisins
5 tasse (460g)
- ☐ jus de citron
1 1/2 fl oz (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ carottes
10 1/2 moyen (641g)
- ☐ Ail
8 1/4 gousse(s) (25g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
5 1/2 tasse, haché (220g)
- ☐ pommes de terre
4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)
- ☐ choux de Bruxelles
2 tasse, râpé (100g)
- ☐ ketchup
5 1/2 c. à soupe (94g)
- ☐ gingembre frais
1 1/2 pouce (2,5 cm) cube (8g)
- ☐ piment jalapeño
1 1/2 poivron(s) (21g)
- ☐ épinards frais
1 paquet 285 g (277g)
- ☐ concentré de tomate
3 1/2 c. à soupe (56g)
- ☐ oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (153g)
- ☐ tomates
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)
- ☐ laitue romaine
1 cœurs (500g)
- ☐ patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
10 1/4 tasse(s) (mL)
- ☐ salsa
1 1/2 tasse (390g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve
1/2 tasse (mL)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Double shake protéiné chocolat

206 kcal ● 42g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre protéinée, chocolat

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

yaourt grec écrémé nature

3 c. à soupe (53g)

poudre de cacao

1 1/2 c. à café (3g)

eau

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

Pour les 2 repas :

poudre protéinée, chocolat

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

yaourt grec écrémé nature

6 c. à soupe (105g)

poudre de cacao

3 c. à café (5g)

eau

3 tasse(s) (718mL)

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

Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt aromatisé allégé

1 pot (170 g) (170g)

Pour les 2 repas :

yaourt aromatisé allégé

2 pot (170 g) (340g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

2 galettes - 166 kcal ● 18g protéine ● 6g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**galettes de saucisse
végétaliennes pour le petit-
déjeuner**

2 galettes (76g)

Pour les 2 repas :

**galettes de saucisse
végétaliennes pour le petit-
déjeuner**

4 galettes (152g)

1. Faites cuire les galettes selon les instructions sur l'emballage. Servez.

Pomme

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes

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

Pour les 2 repas :

pommes

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

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

Bubble & squeak anglais

2 galettes - 215 kcal ● 8g protéine ● 5g lipides ● 28g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes de terre, épluché et coupé en morceaux

2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

yaourt grec écrémé nature

2 c. à soupe (35g)

huile

1 c. à café (mL)

choux de Bruxelles, râpé

1 tasse, râpé (50g)

Pour les 2 repas :

pommes de terre, épluché et coupé en morceaux

4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)

yaourt grec écrémé nature

4 c. à soupe (70g)

huile

2 c. à café (mL)

choux de Bruxelles, râpé

2 tasse, râpé (100g)

1. Ajouter les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau et faire bouillir 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette. Égoutter et écraser les pommes de terre à la fourchette. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans un grand bol, mélanger la purée de pommes de terre et les choux de Bruxelles. Assaisonner généreusement de sel et de poivre.
3. Former des galettes (utiliser le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Presser les galettes dans l'huile et laisser sans bouger jusqu'à ce qu'elles soient dorées d'un côté, environ 2 à 3 minutes. Retourner et cuire l'autre côté.
5. Servir avec une cuillerée de yaourt grec.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s) - 155 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

pommes

1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

Pour les 3 repas :

beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

pommes

1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

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 3 repas :

poudre de protéine

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

lait entier

3 tasse(s) (720mL)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1 bagel(s) - 698 kcal ● 37g protéine ● 25g lipides ● 63g glucides ● 17g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

tempeh, coupé en lanières

1/2 livres (227g)

avocats, tranché

1 avocat(s) (201g)

poudre d'oignon

1/4 c. à café (1g)

huile

1 c. à café (mL)

cumin moulu

1/4 c. à café (1g)

bagel

2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(210g)

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.

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Raisins

145 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins
2 1/2 tasse (230g)

Pour les 2 repas :

raisins
5 tasse (460g)

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

Tenders de poulet croustillants

11 tender(s) - 628 kcal ● 45g protéine ● 25g lipides ● 57g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ketchup
2 3/4 c. à soupe (47g)
tenders chik'n sans viande
11 morceaux (281g)

Pour les 2 repas :

ketchup
5 1/2 c. à soupe (94g)
tenders chik'n sans viande
22 morceaux (561g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

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.

Curry palak au tofu

757 kcal ● 34g protéine ● 53g lipides ● 27g glucides ● 11g fibres

**gingembre frais, haché**

1 1/2 pouce (2,5 cm) cube (8g)

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

2/3 livres (298g)

piment jalapeño, épépiné et haché

1 1/2 poivron(s) (21g)

jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

eau

3/8 tasse(s) (90mL)

huile

3 c. à café (mL)

épinards frais

6 oz (170g)

lait de coco en conserve

1/2 tasse (mL)

concentré de tomate

1 1/2 c. à soupe (24g)

Ail, haché

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

oignon, coupé en dés

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

curry en poudre

3 c. à café (6g)

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C).
2. Sur une plaque de cuisson, mettre le tofu, la moitié de la poudre de curry, la moitié de l'huile et un peu de sel et de poivre. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé. Cuire au four 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une assiette et réserver.
3. Chauffer le reste de l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon, le gingembre, le jalapeño et l'ail et cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 3 à 5 minutes.
4. Ajouter la pâte de tomate et l'autre moitié de la poudre de curry. Cuire jusqu'à ce que cela dégage son parfum, environ 1 minute.
5. Verser dans la casserole le lait de coco, l'eau et un peu de sel et de poivre. Porter à ébullition. Ajouter les épinards et remuer. Réduire le feu au minimum et couvrir. Cuire jusqu'à ce que les épinards flétrissent, environ 3 à 5 minutes.
6. Transférer la sauce palak dans un mixeur. Ajouter le jus de citron et un peu de sel et mixer par à-coups jusqu'à obtenir une texture partiellement lisse, environ 3 à 5 impulsions.
7. Servir le tofu avec la sauce palak.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Ragoût de haricots noirs et patate douce

622 kcal ● 31g protéine ● 9g lipides ● 69g glucides ● 35g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

1 gousse(s) (3g)

oignon, haché

1/2 petit (35g)

patates douces, coupé en cubes

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

concentré de tomate

1 c. à soupe (16g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

3/4 tasse, haché (30g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

cumin moulu

3/4 c. à café (2g)

eau

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

haricots noirs, égoutté

1 boîte(s) (439g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

2 gousse(s) (6g)

oignon, haché

1 petit (70g)

patates douces, coupé en cubes

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

concentré de tomate

2 c. à soupe (32g)

huile

1 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1 1/2 c. à café (3g)

eau

3 tasse(s) (718mL)

haricots noirs, égoutté

2 boîte(s) (878g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.

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.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

nectarine, dénoyauté

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 3 repas :

nectarine, dénoyauté

3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes

2 moyen (122g)

Pour les 3 repas :

carottes

6 moyen (366g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Petit bagel grillé au beurre

1 bagel(s) - 241 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bagel

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 3 repas :

bagel

3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)

beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Bagel moyen grillé au fromage à la crème

1/2 bagel(s) - 195 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage à la crème

1 c. à soupe (15g)

bagel

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

Pour les 2 repas :

fromage à la crème

2 c. à soupe (29g)

bagel

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

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le fromage à la crème.
3. Dégustez.

Lait

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

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.

Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes

2 moyen (122g)

Pour les 2 repas :

carottes

4 moyen (244g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.
-

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (2g)
eau
4 tasse(s) (958mL)
lentilles crues, rincé
1 tasse (192g)

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 citron-poivre

14 oz - 504 kcal ● 31g protéine ● 32g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes
14 oz (397g)
poivre citronné
1/2 c. à café (1g)
huile
1 c. à soupe (mL)
fécule de maïs
2 c. à soupe (16g)
citron, zesté
1 petit (58g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes
1 3/4 livres (794g)
poivre citronné
1 c. à café (2g)
huile
2 c. à soupe (mL)
fécule de maïs
4 c. à soupe (32g)
citron, zesté
2 petit (116g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Soupe pois chiches & chou kale

546 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 56g glucides ● 21g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**pois chiches en conserve,
égoutté**

1 boîte (448g)

huile

1 c. à café (mL)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

bouillon de légumes

4 tasse(s) (mL)

**feuilles de chou frisé (kale),
coupé**

2 tasse, haché (80g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve,
égoutté**

2 boîte (896g)

huile

2 c. à café (mL)

Ail, haché

4 gousse(s) (12g)

bouillon de légumes

8 tasse(s) (mL)

**feuilles de chou frisé (kale),
coupé**

4 tasse, haché (160g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties

2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

1/3 tasse (49g)

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

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(62g)
laitue romaine, grossièrement haché
1/2 cœurs (250g)
carottes, tranché
1/4 moyen (15g)
vinaigrette
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(123g)
laitue romaine, grossièrement haché
1 cœurs (500g)
carottes, tranché
1/2 moyen (31g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Soupe aux haricots noirs et salsa

772 kcal ● 44g protéine ● 10g lipides ● 77g glucides ● 49g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

salsa, avec morceaux
3/4 tasse (195g)
crème aigre (sour cream)
3 c. à soupe (36g)
cumin moulu
3/4 c. à café (2g)
haricots noirs
1 1/2 boîte(s) (659g)
bouillon de légumes
1 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :
salsa, avec morceaux
1 1/2 tasse (390g)
crème aigre (sour cream)
6 c. à soupe (72g)
cumin moulu
1 1/2 c. à café (3g)
haricots noirs
3 boîte(s) (1317g)
bouillon de légumes
2 1/4 tasse(s) (mL)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Lait

2 1/3 tasse(s) - 348 kcal ● 18g protéine ● 18g lipides ● 27g glucides ● 0g fibres

Donne 2 1/3 tasse(s) portions

lait entier
2 1/3 tasse(s) (560mL)

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



Pâtes aux épinards et parmesan

548 kcal ● 20g protéine ● 20g lipides ● 67g glucides ● 6g fibres



Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)
eau
1/8 tasse(s) (30mL)
poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
sel
1/6 c. à café (1g)
parmesan
3 c. à s. (19g)
épinards frais
3/8 paquet 285 g (107g)
beurre
1 c. à soupe (16g)
pâtes sèches non cuites
3 oz (86g)

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.

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.
-