

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines de 3000 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 2969 kcal ● 231g protéine (31%) ● 69g lipides (21%) ● 299g glucides (40%) ● 56g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

410 kcal, 18g de protéines, 45g glucides nets, 15g de lipides



[Canneberges séchées](#)  
1/4 tasse- 136 kcal



[Blancs d'œufs brouillés](#)  
61 kcal



[Salade œuf & avocat sur toast](#)  
1 toast(s)- 212 kcal

## Collations

370 kcal, 20g de protéines, 59g glucides nets, 4g de lipides



[Bretzels](#)  
193 kcal



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)  
1 pot- 131 kcal



[Kiwi](#)  
1 kiwi- 47 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

835 kcal, 44g de protéines, 91g glucides nets, 23g de lipides



[Sandwich pois chiches écrasés et légumes](#)  
1 sandwich(s)- 432 kcal



[Myrtilles](#)  
1 tasse(s)- 95 kcal



[Yaourt grec allégé](#)  
2 pot(s)- 310 kcal

## Dîner

865 kcal, 41g de protéines, 100g glucides nets, 25g de lipides



[Pois](#)  
141 kcal



[Burger végétarien avec fromage](#)  
2 burger- 722 kcal

## Day 2

2990 kcal ● 257g protéine (34%) ● 91g lipides (27%) ● 235g glucides (31%) ● 50g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

410 kcal, 18g de protéines, 45g glucides nets, 15g de lipides



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal



Blancs d'œufs brouillés

61 kcal



Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s)- 212 kcal

### Collations

370 kcal, 20g de protéines, 59g glucides nets, 4g de lipides



Bretzels

193 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 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

835 kcal, 44g de protéines, 91g glucides nets, 23g de lipides



Sandwich pois chiches écrasés et légumes

1 sandwich(s)- 432 kcal



Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

### Dîner

885 kcal, 67g de protéines, 36g glucides nets, 46g de lipides



Salade de seitan

718 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

## Day 3

2993 kcal ● 252g protéine (34%) ● 130g lipides (39%) ● 168g glucides (23%) ● 36g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

405 kcal, 19g de protéines, 34g glucides nets, 20g de lipides



Kale et œufs

189 kcal



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

330 kcal, 7g de protéines, 48g glucides nets, 9g de lipides



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 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

885 kcal, 49g de protéines, 47g glucides nets, 53g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs

1 sandwich(s)- 542 kcal



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

### Dîner

885 kcal, 67g de protéines, 36g glucides nets, 46g de lipides



Salade de seitan

718 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

## Day 4

3024 kcal ● 225g protéine (30%) ● 114g lipides (34%) ● 232g glucides (31%) ● 44g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

405 kcal, 19g de protéines, 34g glucides nets, 20g de lipides



Kale et œufs  
189 kcal



Canneberges séchées  
1/4 tasse- 136 kcal



Œufs frits de base  
1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

330 kcal, 7g de protéines, 48g glucides nets, 9g de lipides



Nectarine  
2 nectarine(s)- 140 kcal



Bâtonnets de céleri  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Grande barre de granola  
1 barre(s)- 176 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

885 kcal, 49g de protéines, 47g glucides nets, 53g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs  
1 sandwich(s)- 542 kcal



Salade simple de jeunes pousses  
203 kcal



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal

### Dîner

915 kcal, 40g de protéines, 100g glucides nets, 30g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
113 kcal



Lait  
1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



Patates douces farcies aux crumbles à l'ail  
2 patate(s) douce(s)- 602 kcal

## Day 5

3022 kcal ● 227g protéine (30%) ● 92g lipides (27%) ● 273g glucides (36%) ● 48g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

470 kcal, 18g de protéines, 54g glucides nets, 20g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s)- 391 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

310 kcal, 19g de protéines, 38g glucides nets, 8g de lipides



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 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

935 kcal, 42g de protéines, 81g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Pois chiches et pâtes de pois chiche

859 kcal

### Dîner

815 kcal, 40g de protéines, 96g glucides nets, 27g de lipides



Lait

2 1/2 tasse(s)- 373 kcal



Spaghetti et boulettes sans viande

443 kcal

## Day 6

2966 kcal ● 241g protéine (32%) ● 81g lipides (25%) ● 286g glucides (39%) ● 33g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

470 kcal, 18g de protéines, 54g glucides nets, 20g de lipides



**Bagel moyen grillé au beurre**

1 bagel(s)- 391 kcal



**Œufs frits de base**

1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

310 kcal, 19g de protéines, 38g glucides nets, 8g de lipides



**Toast au beurre et à la confiture**

1 tranche(s)- 133 kcal



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**

1 pot- 131 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

880 kcal, 56g de protéines, 94g glucides nets, 24g de lipides



**Barre protéinée**

2 barre- 490 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

76 kcal



**Burger végétal au curry**

1 burger(s)- 314 kcal

### Dîner

815 kcal, 40g de protéines, 96g glucides nets, 27g de lipides



**Lait**

2 1/2 tasse(s)- 373 kcal



**Spaghetti et boulettes sans viande**

443 kcal

## Day 7

2965 kcal ● 229g protéine (31%) ● 98g lipides (30%) ● 253g glucides (34%) ● 37g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

470 kcal, 18g de protéines, 54g glucides nets, 20g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s)- 391 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

310 kcal, 19g de protéines, 38g glucides nets, 8g de lipides



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 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

880 kcal, 56g de protéines, 94g glucides nets, 24g de lipides



Barre protéinée

2 barre- 490 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Burger végétal au curry

1 burger(s)- 314 kcal

### Dîner

815 kcal, 29g de protéines, 64g glucides nets, 44g de lipides



Chou kale sauté

91 kcal



Lentilles au curry

723 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ pois surgelés  
1 1/3 tasse (179g)
- ☐ ketchup  
2 c. à soupe (34g)
- ☐ carottes  
1/2 tasse, râpé (65g)
- ☐ tomates  
4 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (576g)
- ☐ épinards frais  
8 tasse(s) (240g)
- ☐ oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (118g)
- ☐ céleri cru  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2 1/2 tasse, haché (100g)
- ☐ Ail  
4 gousse(s) (12g)
- ☐ patates douces  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage tranché  
2 tranche (21 g chacune) (42g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ blancs d'œufs  
1/2 tasse (122g)
- ☐ œufs  
18 1/2 moyen (814g)
- ☐ fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- ☐ lait entier  
6 1/3 tasse(s) (1519mL)
- ☐ beurre  
5/8 bâtonnet (67g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
4 c. à soupe (70g)

## Autre

- ☐ galette de burger végétale  
4 galette (284g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
3 2/3 paquet (156 g) (569g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
5 conteneur (850g)

## Boissons

- ☐ eau  
32 1/2 tasse(s) (7784mL)
- ☐ poudre de protéine  
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (977g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
1 1/4 boîte (576g)
- ☐ houmous  
4 c. à soupe (60g)
- ☐ miettes de burger végétarien  
4 oz (113g)
- ☐ lentilles crues  
1/2 tasse (96g)

## Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail  
1 c. à café (3g)
- ☐ moutarde jaune  
1/2 c. à café ou 1 sachet (3g)
- ☐ paprika  
2 trait (1g)
- ☐ poivre noir  
2 trait (0g)
- ☐ sel  
2 1/4 g (2g)
- ☐ curry en poudre  
1 c. à café (2g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
2 c. à café (mL)
- ☐ avocats  
2 avocat(s) (368g)
- ☐ myrtilles  
2 tasse (296g)
- ☐ kiwi  
5 fruit (345g)
- ☐ canneberges séchées  
1 tasse (160g)
- ☐ nectarine  
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

## Collations



- ☐ levure nutritionnelle  
5 1/2 c. à café (7g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ pâtes de pois chiches  
3 oz (85g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
4 boulette(s) (120g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)  
4 barre (200g)
- ☐ pâte de curry  
1 c. à soupe (15g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pains à hamburger  
4 petit pain(s) (204g)
- ☐ pain  
14 2/3 oz (416g)
- ☐ bagel  
3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (315g)

- ☐ bretzels durs salés  
1/4 livres (99g)
- ☐ grande barre de granola  
2 barre (74g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
19 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise  
4 c. à soupe (mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
3/4 livres (340g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
1/3 livres (152g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
1/3 pot (680 g) (224g)

## Confiseries

- ☐ confiture  
3 c. à café (21g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve  
3/4 tasse (mL)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**canneberges séchées**  
4 c. à s. (40g)

Pour les 2 repas :

**canneberges séchées**  
1/2 tasse (80g)

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

### Blancs d'œufs brouillés

61 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**blancs d'œufs**  
4 c. à s. (61g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**blancs d'œufs**  
1/2 tasse (122g)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

### Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s) - 212 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs, cuits durs et refroidis**

1 grand (50g)

**pain**

1 tranche(s) (32g)

**poudre d'ail**

1/6 c. à café (1g)

**avocats**

1/6 avocat(s) (34g)

**mélange de jeunes pousses**

2 2/3 c. à s. (5g)

Pour les 2 repas :

**œufs, cuits durs et refroidis**

2 grand (100g)

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**poudre d'ail**

1/3 c. à café (1g)

**avocats**

1/3 avocat(s) (67g)

**mélange de jeunes pousses**

1/3 tasse (10g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Faites griller le pain et garnissez de verdure et du mélange d'œufs. Servez.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Kale et œufs

189 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1 trait (0g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1/2 tasse, haché (20g)

**œufs**

2 grand (100g)

**huile**

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**

2 trait (1g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 tasse, haché (40g)

**œufs**

4 grand (200g)

**huile**

2 c. à café (mL)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

### Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**canneberges séchées**  
4 c. à s. (40g)

Pour les 2 repas :  
**canneberges séchées**  
1/2 tasse (80g)

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

## Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**huile**  
1/4 c. à café (mL)  
**œufs**  
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 grand (100g)

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.

---

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

---

### Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s) - 391 kcal ● 11g protéine ● 14g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**beurre**  
1 c. à soupe (14g)  
**bagel**  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(105g)

Pour les 3 repas :  
**beurre**  
3 c. à soupe (43g)  
**bagel**  
3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(315g)

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

---

## Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
1/4 c. à café (mL)  
**œufs**  
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

**huile**  
3/4 c. à café (mL)  
**œufs**  
3 grand (150g)

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.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sandwich pois chiches écrasés et légumes

1 sandwich(s) - 432 kcal ● 18g protéine ● 15g lipides ● 41g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/2 tasse(s) (120g)  
**houmous**  
2 c. à soupe (30g)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**jus de citron**  
1 c. à café (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 c. à s. (8g)  
**carottes**  
4 c. à s., râpé (33g)  
**avocats**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**pain**  
2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 tasse(s) (240g)  
**houmous**  
4 c. à soupe (60g)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**jus de citron**  
2 c. à café (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**carottes**  
1/2 tasse, râpé (65g)  
**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**pain**  
4 tranche(s) (128g)

1. Toastez le pain, si vous le souhaitez.
2. Dans un bol moyen, écrasez ensemble les pois chiches et l'avocat à l'aide du dos d'une fourchette. Incorporez les carottes râpées, le jus de citron, la poudre d'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
3. Étalez le mélange de pois chiches sur une tranche de pain et garnissez de jeunes pousses.
4. Étalez du houmous sur l'autre tranche de pain et refermez le sandwich. Servez.

## Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**myrtilles**  
1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :  
**myrtilles**  
2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 2 repas :  
**yaourt grec aromatisé allégé**  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

---

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Sandwich à la salade d'œufs

1 sandwich(s) - 542 kcal ● 25g protéine ● 36g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **moutarde jaune**

1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)

#### **paprika**

1 trait (1g)

#### **pain**

2 tranche (64g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

#### **sel**

1 trait (0g)

#### **oignon, haché**

1/4 petit (18g)

#### **mayonnaise**

2 c. à soupe (mL)

#### **œufs**

3 moyen (132g)

Pour les 2 repas :

#### **moutarde jaune**

1/2 c. à café ou 1 sachet (3g)

#### **paprika**

2 trait (1g)

#### **pain**

4 tranche (128g)

#### **poivre noir**

2 trait (0g)

#### **sel**

2 trait (1g)

#### **oignon, haché**

1/2 petit (35g)

#### **mayonnaise**

4 c. à soupe (mL)

#### **œufs**

6 moyen (264g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

### Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

#### **vinaigrette**

9 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

9 tasse (270g)

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

### 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.

### Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**tomates**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

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

#### Pois chiches et pâtes de pois chiche

859 kcal ● 40g protéine ● 31g lipides ● 76g glucides ● 29g fibres





### pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3/4 boîte (336g)

### levure nutritionnelle

1 1/2 c. à café (2g)

### beurre

3/4 c. à soupe (11g)

### huile

3/4 c. à soupe (mL)

### Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

### pâtes de pois chiches

3 oz (85g)

### oignon, coupé en fines tranches

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

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Barre protéinée

2 barre - 490 kcal ● 40g protéine ● 10g lipides ● 52g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### barre protéinée (20 g de protéines)

2 barre (100g)

Pour les 2 repas :

### barre protéinée (20 g de protéines)

4 barre (200g)

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

## Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**tomates**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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

## Burger végétal au curry

1 burger(s) - 314 kcal ● 14g protéine ● 10g lipides ● 37g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pains à hamburger**

1 petit pain(s) (51g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**mélange de jeunes pousses**

4 c. à s. (8g)

**galette de burger végétale**

1 galette (71g)

**curry en poudre**

1/2 c. à café (1g)

**yaourt grec écrémé nature**

2 c. à soupe (35g)

Pour les 2 repas :

**pains à hamburger**

2 petit pain(s) (102g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

**galette de burger végétale**

2 galette (142g)

**curry en poudre**

1 c. à café (2g)

**yaourt grec écrémé nature**

4 c. à soupe (70g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt grec et la poudre de curry. Réservez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le burger végétal et faites cuire jusqu'à obtenir une belle coloration dorée selon le temps indiqué sur l'emballage.
3. Étalez la sauce au curry sur la moitié inférieure du pain. Ajoutez le burger végétal et les feuilles de salade, puis couvrez avec l'autre moitié du pain. Servez.

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bretzels

193 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bretzels durs salés**  
1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**  
1/4 livres (99g)

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

### 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.

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**kiwi**  
1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

**kiwi**  
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **nectarine, dénoyauté**

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Pour les 2 repas :

#### **nectarine, dénoyauté**

4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

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

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **céleri cru**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

Pour les 2 repas :

#### **céleri cru**

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

### Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **grande barre de granola**

1 barre (37g)

Pour les 2 repas :

#### **grande barre de granola**

2 barre (74g)

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



## Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### confiture

1 c. à café (7g)

#### beurre

1 c. à café (5g)

#### pain

1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

#### confiture

3 c. à café (21g)

#### beurre

3 c. à café (14g)

#### pain

3 tranche (96g)

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

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### kiwi

1 fruit (69g)

Pour les 3 repas :

#### kiwi

3 fruit (207g)

1. Trancher le kiwi et servir.

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 3 repas :

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

3 conteneur (510g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Pois

141 kcal ● 9g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres



**pois surgelés**  
1 1/3 tasse (179g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Burger végétarien avec fromage

2 burger - 722 kcal ● 32g protéine ● 24g lipides ● 83g glucides ● 11g fibres



Donne 2 burger portions

**fromage tranché**  
2 tranche (21 g chacune) (42g)  
**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 oz (57g)  
**ketchup**  
2 c. à soupe (34g)  
**pains à hamburger**  
2 petit pain(s) (102g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de fromage, de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade de seitan

718 kcal ● 54g protéine ● 35g lipides ● 33g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**avocats, haché**  
1 avocat(s) (201g)  
**tomates, coupé en deux**  
24 tomates cerises (408g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
3/4 livres (340g)  
**épinards frais**  
8 tasse(s) (240g)  
**vinaigrette**  
4 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
4 c. à café (5g)  
**huile**  
4 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.

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
4 bâtonnet (112g)

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

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



#### **vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

#### **mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

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

### Lait

1 1/3 tasse(s) - 199 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres

Donne 1 1/3 tasse(s) portions

#### **lait entier**

1 1/3 tasse(s) (320mL)

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



### Patates douces farcies aux crumbles à l'ail

2 patate(s) douce(s) - 602 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 76g glucides ● 19g fibres





Donne 2 patate(s) douce(s) portions

**Ail, haché finement**

1 gousse(s) (3g)

**miettes de burger végétarien**

4 oz (113g)

**patates douces**

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Piquez la/les patate(s) douce(s) avec une fourchette plusieurs fois. Placez la/les patate(s) sur une assiette et faites cuire au micro-ondes à puissance maximale environ 5 à 8 minutes par patate douce, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réservez. (Vous pouvez alternativement cuire les patates douces au four environ 40 à 75 minutes à 400 °F (200 °C) jusqu'à ce qu'elles soient tendres).
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail haché et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
3. Ajoutez la poudre d'ail et les crumbles et faites cuire les crumbles selon les instructions de leur paquet.
4. Une fois les crumbles bien cuits, fendez les patates douces avec un couteau et garnissez-les du mélange de crumbles à l'ail. Servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Lait

2 1/2 tasse(s) - 373 kcal ● 19g protéine ● 20g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

2 1/2 tasse(s) (600mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

5 tasse(s) (1200mL)

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

Spaghetti et boulettes sans viande

443 kcal ● 21g protéine ● 7g lipides ● 67g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**boulettes végétaliennes  
surgelées**

2 boulette(s) (60g)

**pâtes sèches non cuites**

2 2/3 oz (76g)

**sauce pour pâtes**

1/6 pot (680 g) (112g)

Pour les 2 repas :

**boulettes végétaliennes  
surgelées**

4 boulette(s) (120g)

**pâtes sèches non cuites**

1/3 livres (152g)

**sauce pour pâtes**

1/3 pot (680 g) (224g)

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
2. Nappez de sauce et dégustez.

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Chou kale sauté

91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 1/2 tasse, haché (60g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

### Lentilles au curry

723 kcal ● 27g protéine ● 37g lipides ● 60g glucides ● 10g fibres



**pâte de curry**

1 c. à soupe (15g)

**lait de coco en conserve**

3/4 tasse (mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

**lentilles crues**

1/2 tasse (96g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

## 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.
-