

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines de 3 100 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** 3088 kcal ● 235g protéine (30%) ● 89g lipides (26%) ● 267g glucides (35%) ● 70g fibres (9%)

## Petit-déjeuner

515 kcal, 29g de protéines, 31g glucides nets, 29g de lipides



**Œufs brouillés de base**

4 œuf(s)- 318 kcal



**Petite barre de granola**

1 barre(s)- 119 kcal



**Clémentine**

2 clémentine(s)- 78 kcal

## Collations

305 kcal, 16g de protéines, 28g glucides nets, 12g de lipides



**Nectarine**

2 nectarine(s)- 140 kcal



**Fromage en ficelle**

2 bâton(s)- 165 kcal

## Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

4 dose- 436 kcal

## Déjeuner

950 kcal, 41g de protéines, 74g glucides nets, 42g de lipides



**Goulash haricots & tofu**

656 kcal



**Salade tomate et avocat**

293 kcal

## Dîner

880 kcal, 52g de protéines, 130g glucides nets, 5g de lipides



**Ailes de chou-fleur barbecue**

535 kcal



**Lentilles**

347 kcal

## Day 2

3132 kcal ● 234g protéine (30%) ● 99g lipides (28%) ● 275g glucides (35%) ● 52g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

515 kcal, 29g de protéines, 31g glucides nets, 29g de lipides



Œufs brouillés de base  
4 œuf(s)- 318 kcal



Petite barre de granola  
1 barre(s)- 119 kcal



Clémentine  
2 clémentine(s)- 78 kcal

### Collations

305 kcal, 16g de protéines, 28g glucides nets, 12g de lipides



Nectarine  
2 nectarine(s)- 140 kcal



Fromage en ficelle  
2 bâton(s)- 165 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

995 kcal, 40g de protéines, 81g glucides nets, 51g de lipides



Riz brun au beurre  
417 kcal



Salade tomate et avocat  
235 kcal



Seitan à l'ail et au poivre  
342 kcal

### Dîner

880 kcal, 52g de protéines, 130g glucides nets, 5g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue  
535 kcal



Lentilles  
347 kcal

## Day 3

3121 kcal ● 242g protéine (31%) ● 113g lipides (33%) ● 230g glucides (29%) ● 53g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

510 kcal, 28g de protéines, 14g glucides nets, 36g de lipides



Lait  
1 tasse(s)- 149 kcal



Œuf dans une aubergine  
361 kcal

### Collations

335 kcal, 33g de protéines, 28g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)  
258 kcal



Clémentine  
2 clémentine(s)- 78 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

875 kcal, 44g de protéines, 109g glucides nets, 19g de lipides



Raisins  
174 kcal



Sub aux boulettes véganes  
1 1/2 sub(s)- 702 kcal

### Dîner

965 kcal, 41g de protéines, 76g glucides nets, 47g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate  
322 kcal



Poêlée sud-ouest de lentilles et pommes de terre  
640 kcal

## Day 4

3121 kcal ● 242g protéine (31%) ● 113g lipides (33%) ● 230g glucides (29%) ● 53g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

510 kcal, 28g de protéines, 14g glucides nets, 36g de lipides



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



#### Œuf dans une aubergine

361 kcal

### Collations

335 kcal, 33g de protéines, 28g glucides nets, 9g de lipides



#### Shake protéiné (lait)

258 kcal



#### Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal

### Déjeuner

875 kcal, 44g de protéines, 109g glucides nets, 19g de lipides



#### Raisins

174 kcal



#### Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

### Dîner

965 kcal, 41g de protéines, 76g glucides nets, 47g de lipides



#### Salade simple mozzarella et tomate

322 kcal



#### Poêlée sud-ouest de lentilles et pommes de terre

640 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

## Day 5

3104 kcal ● 255g protéine (33%) ● 140g lipides (41%) ● 164g glucides (21%) ● 40g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

510 kcal, 28g de protéines, 14g glucides nets, 36g de lipides



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



#### Œuf dans une aubergine

361 kcal

### Collations

305 kcal, 18g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides



#### Pudding chia avocat chocolat

197 kcal



#### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Déjeuner

915 kcal, 59g de protéines, 95g glucides nets, 32g de lipides



#### Clémentine

3 clémentine(s)- 117 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

14 tender(s)- 800 kcal

### Dîner

935 kcal, 54g de protéines, 43g glucides nets, 53g de lipides



#### Salade d'épinards aux canneberges

285 kcal



#### Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh- 651 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

## Day 6

3094 kcal ● 254g protéine (33%) ● 132g lipides (38%) ● 185g glucides (24%) ● 37g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

500 kcal, 26g de protéines, 34g glucides nets, 28g de lipides



#### Œufs brouillés crémeux

364 kcal



#### Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal

### Collations

305 kcal, 18g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides



#### Pudding chia avocat chocolat

197 kcal



#### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

915 kcal, 59g de protéines, 95g glucides nets, 32g de lipides



#### Clémentine

3 clémentine(s)- 117 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

14 tender(s)- 800 kcal

### Dîner

935 kcal, 54g de protéines, 43g glucides nets, 53g de lipides



#### Salade d'épinards aux canneberges

285 kcal



#### Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh- 651 kcal

## Day 7

3067 kcal ● 227g protéine (30%) ● 108g lipides (32%) ● 228g glucides (30%) ● 69g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

500 kcal, 26g de protéines, 34g glucides nets, 28g de lipides



#### Œufs brouillés crémeux

364 kcal



#### Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal

### Collations

305 kcal, 18g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides



#### Pudding chia avocat chocolat

197 kcal



#### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Déjeuner

920 kcal, 35g de protéines, 101g glucides nets, 27g de lipides



#### Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



#### Pois chiches à l'espagnole

746 kcal

### Dîner

905 kcal, 51g de protéines, 80g glucides nets, 33g de lipides



#### Pistaches

188 kcal



#### Soupe pois chiches & chou kale

409 kcal



#### Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- chou-fleur  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- Ail  
3 1/2 gousse(s) (11g)
- oignon  
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (286g)
- tomates  
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (502g)
- poivron vert  
1 c. à s., haché (9g)
- poivron  
3 grand (492g)
- pommes de terre  
4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)
- piment jalapeño  
4 poivron(s) (56g)
- aubergine  
9 tranche(s) 2,5 cm (540g)
- ketchup  
7 c. à soupe (119g)
- épinards frais  
5/6 paquet 285 g (241g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1 1/2 tasse, haché (60g)
- concentré de tomate  
2 c. à soupe (32g)

## Autre

- levure nutritionnelle  
2 1/2 oz (69g)
- boulettes végétaliennes surgelées  
12 boulette(s) (360g)
- petit(s) pain(s) sub  
3 petit pain(s) (255g)
- tenders chik'n sans viande  
28 morceaux (714g)
- poudre de cacao  
1 1/2 c. à soupe (9g)

## Épices et herbes

- sel  
3 c. à café (17g)
- Thym frais  
3/8 c. à café (0g)
- paprika  
6 1/4 c. à café (14g)
- poivre noir  
1 2/3 c. à café, moulu (4g)

## Graisses et huiles

- huile  
1/4 livres (mL)
- huile d'olive  
3/4 oz (mL)
- vinaigrette balsamique  
2 3/4 c. à s. (mL)
- vinaigrette framboise et noix  
4 c. à s. (mL)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
1 1/3 avocat(s) (264g)
- jus de citron vert  
2 1/4 c. à soupe (mL)
- nectarine  
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)
- clémentines  
14 fruit (1036g)
- raisins  
6 tasse (552g)
- canneberges séchées  
3/4 tasse (120g)
- jus de citron  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Produits laitiers et œufs

- fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- œufs  
25 grand (1250g)
- beurre  
1/3 bâtonnet (36g)
- lait entier  
6 tasse(s) (1440mL)
- mozzarella fraîche  
1/3 livres (151g)
- crème aigre (sour cream)  
8 c. à soupe (96g)
- romano  
3/4 c. à soupe (5g)
- yaourt grec faible en gras  
6 c. à s. (105g)
- yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

## Collations

- poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)
- basilic frais  
2 2/3 c. à soupe, haché (7g)
- cumin moulu  
1 c. à soupe (6g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue  
1 tasse (286g)
- sauce pour pâtes  
3/4 tasse (195g)
- bouillon de légumes  
3 tasse(s) (mL)

## Boissons

- eau  
2 1/4 gallon (8486mL)
- poudre de protéine  
30 3/4 boules (1/3 tasse chacun) (953g)

- petite barre de granola  
2 barre (50g)

## Céréales et pâtes

- riz brun  
2/3 tasse (127g)
- seitan  
4 oz (113g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
4 c. à s., haché (29g)
- graines de chia  
3 c. à soupe (43g)
- mélange de noix  
6 c. à s. (50g)
- pistaches décortiquées  
4 c. à s. (31g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
1 2/3 tasse (320g)
- tofu ferme  
1/3 livres (149g)
- haricots blancs (en conserve)  
3/4 boîte(s) (329g)
- sauce soja (tamari)  
3 c. à café (mL)
- beurre de cacahuète  
6 c. à s. (97g)
- tempeh  
3/4 livres (340g)
- pois chiches en conserve  
1 3/4 boîte (784g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs brouillés de base

4 œuf(s) - 318 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
4 grand (200g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
8 grand (400g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

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

### Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**petite barre de granola**  
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

**petite barre de granola**  
2 barre (50g)

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

### Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**  
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

**clémentines**  
4 fruit (296g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

#### **lait entier**

3 tasse(s) (720mL)

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

### Œuf dans une aubergine

361 kcal ● 20g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **œufs**

3 grand (150g)

#### **huile**

3 c. à café (mL)

#### **aubergine**

3 tranche(s) 2,5 cm (180g)

Pour les 3 repas :

#### **œufs**

9 grand (450g)

#### **huile**

9 c. à café (mL)

#### **aubergine**

9 tranche(s) 2,5 cm (540g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés crémeux

364 kcal ● 26g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

1/8 tasse(s) (30mL)

**beurre**

2 c. à café (9g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**œufs**

4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1/4 tasse(s) (60mL)

**beurre**

4 c. à café (18g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**œufs**

8 grand (400g)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

### 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.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Goulash haricots & tofu

656 kcal ● 37g protéine ● 19g lipides ● 65g glucides ● 19g fibres



#### tofu ferme, égoutté et coupé en dés

1/3 livres (149g)

#### Ail, haché

3/4 gousse (2g)

#### Thym frais

3/8 c. à café (0g)

#### paprika

2 1/4 c. à café (5g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### oignon, coupé en dés

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

#### haricots blancs (en conserve),

égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

### Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



#### tomates, coupé en dés

5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (77g)

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### sel

1/3 c. à café (2g)

#### poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

#### huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

#### avocats, coupé en dés

5/8 avocat(s) (126g)

#### jus de citron vert

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### oignon

1 1/4 c. à s., haché (19g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Riz brun au beurre

417 kcal ● 6g protéine ● 17g lipides ● 58g glucides ● 3g fibres



#### **poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### **eau**

5/6 tasse(s) (200mL)

#### **sel**

1/3 c. à café (2g)

#### **riz brun**

6 2/3 c. à s. (79g)

#### **beurre**

1 1/4 c. à soupe (18g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



#### **tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

#### **poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/4 c. à café (2g)

#### **poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

#### **huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

1/2 avocat(s) (101g)

#### **jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

1 c. à s., haché (15g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal ● 31g protéine ● 17g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



**Ail, haché finement**  
1 1/4 gousse(s) (4g)  
**seitan, façon poulet**  
4 oz (113g)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1/2 c. à soupe (8mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**poivron vert**  
1 c. à s., haché (9g)  
**oignon**  
2 c. à s., haché (20g)  
**huile d'olive**  
1 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 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Raisins

174 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**  
3 tasse (276g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
6 tasse (552g)

### Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protéine ● 18g lipides ● 81g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**boulettes végétaliennes surgelées**  
6 boulette(s) (180g)  
**sauce pour pâtes**  
6 c. à s. (98g)  
**levure nutritionnelle**  
1 1/2 c. à café (2g)  
**petit(s) pain(s) sub**  
1 1/2 petit pain(s) (128g)

Pour les 2 repas :  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
12 boulette(s) (360g)  
**sauce pour pâtes**  
3/4 tasse (195g)  
**levure nutritionnelle**  
3 c. à café (4g)  
**petit(s) pain(s) sub**  
3 petit pain(s) (255g)

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.

---

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Clémentine

3 clémentine(s) - 117 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**  
3 fruit (222g)

Pour les 2 repas :

**clémentines**  
6 fruit (444g)

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

---

### Tenders de poulet croustillants

14 tender(s) - 800 kcal ● 57g protéine ● 32g lipides ● 72g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**ketchup**  
3 1/2 c. à soupe (60g)  
**tenders chik'n sans viande**  
14 morceaux (357g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**  
7 c. à soupe (119g)  
**tenders chik'n sans viande**  
28 morceaux (714g)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Donne 3/4 tasse de riz brun cuit  
portions

**riz brun**

4 c. à s. (48g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

### Pois chiches à l'espagnole

746 kcal ● 31g protéine ● 26g lipides ● 66g glucides ● 31g fibres



**poivron, épépiné et tranché**  
1 grand (164g)  
**oignon, tranché**  
1 grand (150g)  
**cumin moulu**  
1 c. à soupe (6g)  
**paprika**  
2 c. à café (5g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**épinards frais**  
4 oz (113g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 boîte (448g)  
**concentré de tomate**  
2 c. à soupe (32g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron et un peu de sel et de poivre. Faire sauter 8–10 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporer la pâte de tomate, le paprika et le cumin. Cuire 1–2 minutes.
3. Ajouter les pois chiches et l'eau. Réduire le feu et porter à frémissement, cuire jusqu'à réduction du liquide, environ 8–10 minutes.
4. Ajouter les épinards et cuire 1–2 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre. Servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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)

### 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.

---

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

---

### Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**  
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

**clémentines**  
4 fruit (296g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Pudding chia avocat chocolat

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre de protéine**

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

#### **yaourt grec faible en gras**

2 c. à s. (35g)

#### **avocats**

1/2 tranches (13g)

#### **poudre de cacao**

1/2 c. à soupe (3g)

#### **lait entier**

1/4 tasse(s) (60mL)

#### **graines de chia**

1 c. à soupe (14g)

Pour les 3 repas :

#### **poudre de protéine**

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

#### **yaourt grec faible en gras**

6 c. à s. (105g)

#### **avocats**

1 1/2 tranches (38g)

#### **poudre de cacao**

1 1/2 c. à soupe (9g)

#### **lait entier**

3/4 tasse(s) (180mL)

#### **graines de chia**

3 c. à soupe (43g)

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

### Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **mélange de noix**

2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

#### **mélange de noix**

6 c. à s. (50g)

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

## Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **chou-fleur**

2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

#### **levure nutritionnelle**

1/2 tasse (30g)

#### **sel**

1/2 c. à café (3g)

#### **sauce barbecue**

1/2 tasse (143g)

Pour les 2 repas :

#### **chou-fleur**

4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

#### **levure nutritionnelle**

1 tasse (60g)

#### **sel**

1 c. à café (6g)

#### **sauce barbecue**

1 tasse (286g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

### 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.

## Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple mozzarella et tomate

322 kcal ● 19g protéine ● 23g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tomates, tranché**

1 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(182g)

#### **mozzarella fraîche, tranché**

2 2/3 oz (76g)

#### **basilic frais**

1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

#### **vinaigrette balsamique**

4 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

#### **tomates, tranché**

2 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(364g)

#### **mozzarella fraîche, tranché**

1/3 livres (151g)

#### **basilic frais**

2 2/3 c. à soupe, haché (7g)

#### **vinaigrette balsamique**

2 2/3 c. à s. (mL)

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

### Poêlée sud-ouest de lentilles et pommes de terre

640 kcal ● 22g protéine ● 25g lipides ● 67g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poivron, épépiné et tranché**

1 grand (164g)

#### **pommes de terre, coupé en fines tranches**

2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

#### **piment jalapeño, tranché**

2 poivron(s) (28g)

#### **huile**

1 c. à soupe (mL)

#### **crème aigre (sour cream)**

4 c. à soupe (48g)

#### **paprika**

1 c. à café (2g)

#### **eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

#### **lentilles crues**

1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

#### **poivron, épépiné et tranché**

2 grand (328g)

#### **pommes de terre, coupé en fines tranches**

4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)

#### **piment jalapeño, tranché**

4 poivron(s) (56g)

#### **huile**

2 c. à soupe (mL)

#### **crème aigre (sour cream)**

8 c. à soupe (96g)

#### **paprika**

2 c. à café (5g)

#### **eau**

1 tasse(s) (239mL)

#### **lentilles crues**

2/3 tasse (128g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mettez les lentilles et l'eau dans une petite casserole. Faites cuire selon les instructions du paquet. Égouttez l'excès d'eau. Réservez.
3. Enrobez séparément les pommes de terre et les poivrons d'huile et assaisonnez-les de paprika, de sel et de poivre. Disposez les tranches de pomme de terre sur un côté d'une plaque de cuisson et enfournez 10 minutes. Après ces 10 minutes initiales, ajoutez les poivrons de l'autre côté de la plaque. Poursuivez la cuisson des pommes de terre et des poivrons pendant 20 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Mélangez les poivrons cuits avec les lentilles et assaisonnez de sel et de poivre. Déposez les pommes de terre sur le mélange lentilles-poivrons, ajoutez la crème aigre et le jalapeño. Servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade d'épinards aux canneberges

285 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**romano, finement râpé**

3/8 c. à soupe (2g)

**vinaigrette framboise et noix**

2 c. à s. (mL)

**épinards frais**

3/8 paquet 170 g (64g)

**noix (anglaises)**

2 c. à s., haché (15g)

**canneberges séchées**

2 c. à s. (20g)

Pour les 2 repas :

**romano, finement râpé**

3/4 c. à soupe (5g)

**vinaigrette framboise et noix**

4 c. à s. (mL)

**épinards frais**

3/4 paquet 170 g (128g)

**noix (anglaises)**

4 c. à s., haché (29g)

**canneberges séchées**

4 c. à s. (40g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

### Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protéine ● 34g lipides ● 22g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**levure nutritionnelle**

3/4 c. à soupe (3g)

**sauce soja (tamari)**

1 1/2 c. à café (mL)

**jus de citron**

3/4 c. à soupe (mL)

**beurre de cacahuète**

3 c. à s. (48g)

**tempeh**

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**levure nutritionnelle**

1 1/2 c. à soupe (6g)

**sauce soja (tamari)**

3 c. à café (mL)

**jus de citron**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**beurre de cacahuète**

6 c. à s. (97g)

**tempeh**

3/4 livres (340g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

## Dîner 4

Consommer les jour 7

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



**pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)

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

### Soupe pois chiches & chou kale

409 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 42g glucides ● 16g fibres



**pois chiches en conserve, égoutté**  
3/4 boîte (336g)  
**huile**  
3/4 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**bouillon de légumes**  
3 tasse(s) (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**  
1 1/2 tasse, haché (60g)

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.

### Yaourt grec allégé

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

Donne 2 pot(s) portions



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

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

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

4 tasse(s) (958mL)

**poudre de protéine**

4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

Pour les 7 repas :

**eau**

28 tasse(s) (6706mL)

**poudre de protéine**

28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)

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