

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines de 3300 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

3312 kcal ● 247g protéine (30%) ● 106g lipides (29%) ● 285g glucides (34%) ● 60g fibres (7%)

Petit-déjeuner

540 kcal, 25g de protéines, 38g glucides nets, 26g de lipides



[Tomate farcie à l'œuf et au pesto](#)
2 tomate(s)- 259 kcal



[Toast au beurre](#)
2 tranche(s)- 227 kcal



[Framboises](#)
3/4 tasse(s)- 54 kcal

Collations

370 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 24g de lipides



[Toast beurre d'amande & framboises écrasées](#)
1 tartine(s)- 203 kcal



[Amandes rôties](#)
1/6 tasse(s)- 166 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

990 kcal, 35g de protéines, 118g glucides nets, 32g de lipides



[Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée](#)
752 kcal



[Salade simple de jeunes pousses](#)
237 kcal

Dîner

980 kcal, 76g de protéines, 108g glucides nets, 22g de lipides



[Seitan teriyaki avec légumes et riz](#)
902 kcal



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)
76 kcal

Day 2

3353 kcal ● 227g protéine (27%) ● 139g lipides (37%) ● 236g glucides (28%) ● 63g fibres (8%)

Petit-déjeuner

540 kcal, 25g de protéines, 38g glucides nets, 26g de lipides



[Tomate farcie à l'œuf et au pesto](#)
2 tomate(s)- 259 kcal



[Toast au beurre](#)
2 tranche(s)- 227 kcal



[Framboises](#)
3/4 tasse(s)- 54 kcal

Collations

370 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 24g de lipides



[Toast beurre d'amande & framboises écrasées](#)
1 tartine(s)- 203 kcal



[Amandes rôties](#)
1/6 tasse(s)- 166 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

990 kcal, 35g de protéines, 118g glucides nets, 32g de lipides



[Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée](#)
752 kcal



[Salade simple de jeunes pousses](#)
237 kcal

Dîner

1020 kcal, 57g de protéines, 60g glucides nets, 55g de lipides



[Salade césar au brocoli et œufs durs](#)
520 kcal



[Soupe de tomate](#)
1 boîte(s)- 211 kcal



[Cacahuètes rôties](#)
1/3 tasse(s)- 288 kcal

Day 3

3305 kcal ● 254g protéine (31%) ● 164g lipides (45%) ● 149g glucides (18%) ● 55g fibres (7%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 27g de lipides



Parfait yaourt chia

333 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

330 kcal, 37g de protéines, 13g glucides nets, 11g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Mug cake protéiné au chocolat

1 mug cake(s)- 195 kcal



Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1080 kcal, 46g de protéines, 57g glucides nets, 69g de lipides



Sandwich Caprese

1 1/2 sandwich(s)- 691 kcal



Graines de citrouille

183 kcal



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal

Dîner

1020 kcal, 57g de protéines, 60g glucides nets, 55g de lipides



Salade césar au brocoli et œufs durs

520 kcal



Soupe de tomate

1 boîte(s)- 211 kcal



Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s)- 288 kcal

Day 4

3314 kcal ● 234g protéine (28%) ● 150g lipides (41%) ● 207g glucides (25%) ● 52g fibres (6%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 27g de lipides



Parfait yaourt chia
333 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

330 kcal, 37g de protéines, 13g glucides nets, 11g de lipides



Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal



Mug cake protéiné au chocolat
1 mug cake(s)- 195 kcal



Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1080 kcal, 46g de protéines, 57g glucides nets, 69g de lipides



Sandwich Caprese
1 1/2 sandwich(s)- 691 kcal



Graines de citrouille
183 kcal



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Dîner

1025 kcal, 36g de protéines, 119g glucides nets, 40g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal



Pâtes aux épinards et parmesan
914 kcal

Day 5

3272 kcal ● 257g protéine (31%) ● 154g lipides (42%) ● 157g glucides (19%) ● 56g fibres (7%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 38g de protéines, 9g glucides nets, 34g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
249 kcal



Fromage en ficelle
3 bâton(s)- 248 kcal

Collations

350 kcal, 23g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Shake protéiné (lait)
129 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 148 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, 33g de protéines, 82g glucides nets, 50g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
2 1/2 boîte(s)- 884 kcal

Dîner

995 kcal, 67g de protéines, 47g glucides nets, 52g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal



Lait
2 1/4 tasse(s)- 335 kcal

Day 6

3314 kcal ● 240g protéine (29%) ● 145g lipides (39%) ● 207g glucides (25%) ● 55g fibres (7%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 38g de protéines, 9g glucides nets, 34g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
249 kcal



Fromage en ficelle
3 bâton(s)- 248 kcal

Collations

350 kcal, 23g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Shake protéiné (lait)
129 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 148 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, 33g de protéines, 82g glucides nets, 50g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
2 1/2 boîte(s)- 884 kcal

Dîner

1035 kcal, 50g de protéines, 97g glucides nets, 43g de lipides



Lentilles
289 kcal



Bol de légumes verts kenyans et tofu
746 kcal

Day 7

3347 kcal ● 245g protéine (29%) ● 129g lipides (35%) ● 244g glucides (29%) ● 58g fibres (7%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 38g de protéines, 9g glucides nets, 34g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
249 kcal



Fromage en ficelle
3 bâton(s)- 248 kcal

Collations

350 kcal, 23g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Shake protéiné (lait)
129 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 148 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1030 kcal, 38g de protéines, 120g glucides nets, 33g de lipides



Lait
2 tasse(s)- 298 kcal



Patate douce farcie aux pois chiches
1 1/2 patate(s) douce(s)- 733 kcal

Dîner

1035 kcal, 50g de protéines, 97g glucides nets, 43g de lipides



Lentilles
289 kcal



Bol de légumes verts kenyans et tofu
746 kcal

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1/2 livres (227g)
- ☐ riz blanc à grain long
56 c. à c. (216g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
5 oz (143g)
- ☐ féculé de maïs
4 c. à soupe (32g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ légumes mélangés surgelés
2/3 paquet (285 g chacun) (192g)
- ☐ tomates
10 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1207g)
- ☐ persil frais
6 3/4 c. à s., haché (25g)
- ☐ oignon
1 2/3 petit (117g)
- ☐ brocoli
2 tasse, haché (182g)
- ☐ laitue romaine
8 tasse, râpé (376g)
- ☐ Ail
6 2/3 gousse(s) (20g)
- ☐ épinards frais
1 1/4 paquet 285 g (358g)
- ☐ gingembre frais
2 oz (57g)
- ☐ oignon rouge
2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)
- ☐ blettes
4 tasse, haché (144g)
- ☐ patates douces
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)
- ☐ échalotes
3/4 gousse(s) (43g)

Autre

- ☐ sauce teriyaki
1/4 tasse (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
29 1/4 tasse (878g)
- ☐ sauce sriracha
3 1/3 c. à café (17g)
- ☐ édulcorant sans calories
4 c. à café (14g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
2 1/2 boîte (1083g)
- ☐ cacahuètes rôties
10 c. à s. (91g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
- ☐ lentilles crues
13 1/4 c. à s. (160g)
- ☐ tofu ferme
1 1/4 livres (567g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises
1 1/2 livres (715g)
- ☐ jus de citron
2 c. à soupe (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de lin
2 pincée (2g)
- ☐ beurre d'amande
2 c. à soupe (32g)
- ☐ amandes
1 tasse, entière (161g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
3 oz (89g)
- ☐ graines de chia
6 c. à s. (85g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
13 1/2 oz (384g)
- ☐ levure chimique
1 c. à café (5g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
8 c. à soupe (128g)
- ☐ soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
2 boîte (300 g) (596g)
- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
5 boîte (~539 g) (2665g)

Épices et herbes

- ☐ poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- ☐ tomates en dés
2 boîte(s) (840g)
- ☐ Glaçage balsamique
3/4 c. à soupe (mL)

Graisses et huiles

- ☐ huile
4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
29 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
3 c. à café (mL)

Boissons

- ☐ eau
2 gallon (7565mL)
- ☐ poudre de protéine
29 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (915g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec écrémé nature
10 2/3 c. à soupe (187g)
- ☐ œufs
20 grand (1000g)
- ☐ beurre
3/8 bâtonnet (45g)
- ☐ parmesan
3 oz (81g)
- ☐ mozzarella fraîche
6 tranches (170g)
- ☐ lait entier
8 1/4 tasse(s) (1970mL)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
1/4 tasse (61g)
- ☐ fromage en ficelle
9 bâtonnet (252g)

- ☐ moutarde de Dijon
4 c. à café (20g)
- ☐ poivre noir
1 1/4 c. à café, moulu (3g)
- ☐ sel
1/2 c. à café (3g)
- ☐ coriandre moulue
2 c. à café (4g)
- ☐ cumin moulu
2 c. à café (4g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
4 c. à café (7g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomate farcie à l'œuf et au pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

2 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(364g)

œufs

2 grand (100g)

sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

tomates

4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(728g)

œufs

4 grand (200g)

sauce pesto

2 c. à soupe (32g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le chapeau des tomates et évidez-les pour former des coupelles.
3. Placez les tomates dans un plat de cuisson.
4. Déposez du pesto au fond de chaque tomate puis cassez un œuf dans chacune.
5. Assaisonnez de sel et de poivre.
6. Faites cuire 20 minutes.
7. Servez.

Toast au beurre

2 tranche(s) - 227 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre

2 c. à café (9g)

pain

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

beurre

4 c. à café (18g)

pain

4 tranche (128g)

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

Framboises

3/4 tasse(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises
3/4 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

framboises
1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Parfait yaourt chia

333 kcal ● 14g protéine ● 18g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt grec aromatisé allégé
1/8 tasse (31g)
lait entier
1/2 tasse(s) (135mL)
graines de chia
3 c. à s. (43g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
1/4 tasse (61g)
lait entier
1 tasse(s) (270mL)
graines de chia
6 c. à s. (85g)

1. Mélangez les graines de chia, le lait et une pincée de sel dans un grand bol ou un contenant hermétique. Remuez, couvrez et réfrigérez toute la nuit ou au moins 2 heures.
2. Garnissez le pudding de chia de yaourt grec. Servez.

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

1/2 c. à café (1g)

tomates, coupé en deux

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

parmesan

2 c. à soupe (10g)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

Ail, haché

1 1/2 c. à café (4g)

tomates, coupé en deux

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

parmesan

6 c. à soupe (30g)

épinards frais

6 tasse(s) (180g)

huile d'olive

3 c. à café (mL)

œufs

6 grand (300g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

Fromage en ficelle

3 bâton(s) - 248 kcal ● 20g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage en ficelle

3 bâtonnet (84g)

Pour les 3 repas :

fromage en ficelle

9 bâtonnet (252g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

752 kcal ● 31g protéine ● 16g lipides ● 103g glucides ● 19g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

persil frais, haché

1/4 tasse, haché (13g)

oignon, coupé en dés

5/6 petit (58g)

sauce sriracha

1 2/3 c. à café (8g)

yaourt grec écrémé nature

3 1/3 c. à soupe (58g)

pois chiches en conserve, rincé et égoutté

5/6 boîte (373g)

riz blanc à grain long

6 2/3 c. à s. (77g)

huile

1 2/3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché

6 2/3 c. à s., haché (25g)

oignon, coupé en dés

1 2/3 petit (117g)

sauce sriracha

3 1/3 c. à café (17g)

yaourt grec écrémé nature

6 2/3 c. à soupe (117g)

pois chiches en conserve, rincé et égoutté

1 2/3 boîte (747g)

riz blanc à grain long

13 1/3 c. à s. (154g)

huile

3 1/3 c. à café (mL)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
2. Mélangez le yaourt grec, la sriracha et un peu de sel dans un petit bol jusqu'à homogénéité. Réservez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
4. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Coupez le feu et incorporez le persil.
6. Servez le mélange de pois chiches sur le riz et versez la sauce épicée par-dessus.

Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

10 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

10 1/2 tasse (315g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich Caprese

1 1/2 sandwich(s) - 691 kcal ● 34g protéine ● 40g lipides ● 42g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce pesto

3 c. à soupe (48g)

mozzarella fraîche

3 tranches (85g)

tomates

3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)

pain

3 tranche(s) (96g)

Pour les 2 repas :

sauce pesto

6 c. à soupe (96g)

mozzarella fraîche

6 tranches (170g)

tomates

6 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (162g)

pain

6 tranche(s) (192g)

1. Griller le pain, si désiré.
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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

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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

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

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

2 1/2 boîte(s) - 884 kcal ● 31g protéine ● 43g lipides ● 75g glucides ● 20g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)

2 1/2 boîte (~539 g) (1333g)

Pour les 2 repas :

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)

5 boîte (~539 g) (2665g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Lait

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



Donne 2 tasse(s) portions

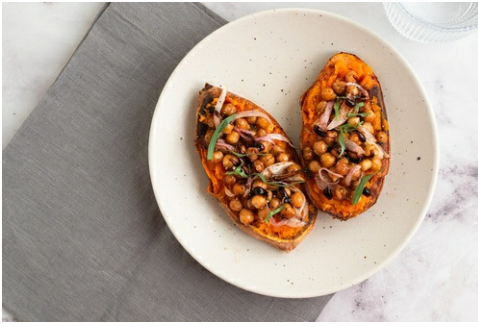
lait entier

2 tasse(s) (480mL)

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

Patate douce farcie aux pois chiches

1 1/2 patate(s) douce(s) - 733 kcal ● 23g protéine ● 17g lipides ● 96g glucides ● 26g fibres



Donne 1 1/2 patate(s) douce(s) portions

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3/4 boîte (336g)

patates douces, coupé en deux dans le sens de la longueur

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)

Glaçage balsamique

3/4 c. à soupe (mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

échalotes, haché

3/4 gousse(s) (43g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Frottez quelques gouttes d'huile sur les moitiés de patate douce et assaisonnez de sel et de poivre. Placez la patate douce, côté coupé vers le bas, sur une moitié de la plaque de cuisson. Faites rôtir au four pendant 20 minutes.
3. Dans un petit bol, mélangez les pois chiches et l'échalote avec le reste de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Retirez la plaque du four et ajoutez le mélange de pois chiches sur l'autre moitié de la plaque. Faites rôtir encore 18-20 minutes, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et que les échalotes commencent à roussir.
5. Transférez la patate douce sur une assiette et écrasez doucement la chair à l'intérieur de la peau. Creusez un puits dans la purée de patate douce et farcissez-le avec le mélange de pois chiches.
6. Arrosez de glaçage balsamique et servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s) - 203 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises

10 framboises (19g)

graines de lin

1 pincée (1g)

beurre d'amande

1 c. à soupe (16g)

pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

framboises

20 framboises (38g)

graines de lin

2 pincée (2g)

beurre d'amande

2 c. à soupe (32g)

pain

2 tranche(s) (64g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
2. Étaler le beurre d'amande sur le pain. Disposer les framboises sur le beurre d'amande et les écraser délicatement avec le dos d'une fourchette. Saupoudrer de graines de lin et servir.

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises

1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

framboises

1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

Mug cake protéiné au chocolat

1 mug cake(s) - 195 kcal ● 31g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

édulcorant sans calories

2 c. à café (7g)

eau

2 c. à thé (10mL)

œufs

1 grand (50g)

poudre de cacao

2 c. à café (4g)

levure chimique

1/2 c. à café (3g)

poudre protéinée, chocolat

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 2 repas :

édulcorant sans calories

4 c. à café (14g)

eau

4 c. à thé (20mL)

œufs

2 grand (100g)

poudre de cacao

4 c. à café (7g)

levure chimique

1 c. à café (5g)

poudre protéinée, chocolat

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans une grande tasse. Veillez à laisser de l'espace en haut de la tasse car le gâteau va gonfler en cuisant.
2. Faites cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant environ 45-80 secondes, en vérifiant toutes les quelques secondes quand le gâteau approche de la cuisson. Le temps varie selon le micro-ondes. Attention à ne pas trop cuire, la texture deviendrait spongieuse. Servez.

Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

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

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)
lait entier
1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

Framboises

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises
1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

framboises
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 3 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Seitan teriyaki avec légumes et riz

902 kcal ● 75g protéine ● 17g lipides ● 103g glucides ● 10g fibres



seitan, coupé en lanières

1/2 livres (227g)

riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)

légumes mélangés surgelés

2/3 paquet (285 g chacun) (192g)

sauce teriyaki

1/4 tasse (mL)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade César au brocoli et œufs durs

520 kcal ● 41g protéine ● 30g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

graines de citrouille grillées, non salées

2 c. à soupe (15g)

parmesan

2 c. à soupe (10g)

moutarde de Dijon

2 c. à café (10g)

yaourt grec écrémé nature

2 c. à soupe (35g)

brocoli

1 tasse, haché (91g)

œufs

4 grand (200g)

laitue romaine

4 tasse, râpé (188g)

Pour les 2 repas :

jus de citron

2 c. à soupe (mL)

graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à soupe (30g)

parmesan

4 c. à soupe (20g)

moutarde de Dijon

4 c. à café (20g)

yaourt grec écrémé nature

4 c. à soupe (70g)

brocoli

2 tasse, haché (182g)

œufs

8 grand (400g)

laitue romaine

8 tasse, râpé (376g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce et servez.

Soupe de tomate

1 boîte(s) - 211 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)

1 boîte (300 g) (298g)

Pour les 2 repas :

soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)

2 boîte (300 g) (596g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 288 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
5 c. à s. (46g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
10 c. à s. (91g)

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.

Pâtes aux épinards et parmesan

914 kcal ● 33g protéine ● 33g lipides ● 111g glucides ● 9g fibres



Ail, haché

1 1/4 gousse(s) (4g)

eau

1/6 tasse(s) (50mL)

poivre noir

1 1/4 c. à café, moulu (3g)

sel

1/3 c. à café (2g)

parmesan

5 c. à s. (31g)

épinards frais

5/8 paquet 285 g (178g)

beurre

2 c. à soupe (27g)

pâtes sèches non cuites

5 oz (143g)

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.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

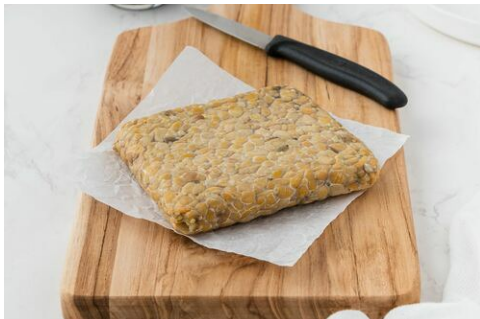
mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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

Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Donne 8 oz portions

huile

4 c. à café (mL)

tempeh

1/2 livres (227g)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Lait

2 1/4 tasse(s) - 335 kcal ● 17g protéine ● 18g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 2 1/4 tasse(s) portions

lait entier

2 1/4 tasse(s) (540mL)

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

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

lentilles crues, rincé

6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

sel

1/4 c. à café (1g)

eau

3 1/3 tasse(s) (798mL)

lentilles crues, rincé

13 1/3 c. à s. (160g)

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.

Bol de légumes verts kenyans et tofu

746 kcal ● 30g protéine ● 42g lipides ● 55g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

gingembre frais, haché

1 oz (28g)

tofu ferme, séché et émietté

10 oz (284g)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

oignon rouge, coupé

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

huile

2 c. à soupe (mL)

blettes

2 tasse, haché (72g)

tomates en dés

1 boîte(s) (420g)

coriandre moulue

1 c. à café (2g)

cumin moulu

1 c. à café (2g)

féculé de maïs

2 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

gingembre frais, haché

2 oz (57g)

tofu ferme, séché et émietté

1 1/4 livres (567g)

Ail, haché

4 gousse(s) (12g)

oignon rouge, coupé

2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)

huile

4 c. à soupe (mL)

blettes

4 tasse, haché (144g)

tomates en dés

2 boîte(s) (840g)

coriandre moulue

2 c. à café (4g)

cumin moulu

2 c. à café (4g)

féculé de maïs

4 c. à soupe (32g)

1. Dans un bol moyen, mélangez le tofu émietté et la féculé de maïs pour bien enrober.
2. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire 7 à 9 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez le cumin, la coriandre, le sel et le poivre, et faites cuire 1 minute jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum. Transférez le tofu dans une assiette et gardez au chaud. Essuyez la poêle.
3. Dans la même poêle, faites chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon, le gingembre et l'ail, et faites cuire 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
4. Ajoutez les tomates, les feuilles de chou cavalier (collard greens) et une pincée de sel. Couvrez, réduisez le feu à moyen-doux et laissez cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes verts soient tendres, environ 10 à 15 minutes.
5. Servez les légumes verts avec le tofu épicé.

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.
-