

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines de 3500 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

3511 kcal ● 256g protéine (29%) ● 162g lipides (42%) ● 214g glucides (24%) ● 43g fibres (5%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 36g de protéines, 57g glucides nets, 18g de lipides



[Barre protéinée](#)
1 barre- 245 kcal



[Banane](#)
1 banane(s)- 117 kcal



[Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin](#)
203 kcal

Collations

435 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 33g de lipides



[Céleri au beurre de cacahuète](#)
436 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

1055 kcal, 39g de protéines, 92g glucides nets, 57g de lipides



[Pizza margherita sur pain plat](#)
792 kcal



[Lait](#)
1 3/4 tasse(s)- 261 kcal

Dîner

1080 kcal, 81g de protéines, 49g glucides nets, 53g de lipides



[Salade de seitan](#)
1078 kcal

Day 2

3471 kcal ● 226g protéine (26%) ● 124g lipides (32%) ● 280g glucides (32%) ● 82g fibres (9%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 36g de protéines, 57g glucides nets, 18g de lipides



Barre protéinée
1 barre- 245 kcal



Banane
1 banane(s)- 117 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
203 kcal

Collations

435 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 33g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
436 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

1055 kcal, 39g de protéines, 92g glucides nets, 57g de lipides



Pizza margherita sur pain plat
792 kcal



Lait
1 3/4 tasse(s)- 261 kcal

Dîner

1035 kcal, 51g de protéines, 116g glucides nets, 15g de lipides



Ragoût de haricots noirs et patate douce
1037 kcal

Day 3

3481 kcal ● 252g protéine (29%) ● 119g lipides (31%) ● 300g glucides (35%) ● 51g fibres (6%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 36g de protéines, 57g glucides nets, 18g de lipides



Barre protéinée
1 barre- 245 kcal



Banane
1 banane(s)- 117 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
203 kcal

Collations

390 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 26g de lipides



Chocolat noir
1 carré(s)- 60 kcal



Fromage en ficelle
4 bâton(s)- 331 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

1040 kcal, 65g de protéines, 102g glucides nets, 32g de lipides



Tenders de poulet croustillants
10 tender(s)- 571 kcal



Salade de pois chiches facile
467 kcal

Dîner

1105 kcal, 39g de protéines, 129g glucides nets, 42g de lipides



Pâtes épinards & houmous
946 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
161 kcal

Day 4

3470 kcal ● 252g protéine (29%) ● 128g lipides (33%) ● 271g glucides (31%) ● 57g fibres (7%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 31g de protéines, 48g glucides nets, 25g de lipides



[Flocons d'avoine protéinés à la banane et à la cannelle](#)
269 kcal



[Mélange de noix](#)
1/6 tasse(s)- 145 kcal



[Lait](#)
1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

390 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 26g de lipides



[Chocolat noir](#)
1 carré(s)- 60 kcal



[Fromage en ficelle](#)
4 bâton(s)- 331 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

1040 kcal, 65g de protéines, 102g glucides nets, 32g de lipides



[Tenders de poulet croustillants](#)
10 tender(s)- 571 kcal



[Salade de pois chiches facile](#)
467 kcal

Dîner

1095 kcal, 44g de protéines, 108g glucides nets, 44g de lipides



[Cacahuètes rôties](#)
1/2 tasse(s)- 460 kcal



[Bowl taboulé épicé aux pois chiches](#)
637 kcal

Day 5

3430 kcal ● 238g protéine (28%) ● 104g lipides (27%) ● 326g glucides (38%) ● 62g fibres (7%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 31g de protéines, 48g glucides nets, 25g de lipides



[Flocons d'avoine protéinés à la banane et à la cannelle](#)
269 kcal



[Mélange de noix](#)
1/6 tasse(s)- 145 kcal



[Lait](#)
1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

370 kcal, 20g de protéines, 52g glucides nets, 4g de lipides



[Fraises](#)
3 3/4 tasse(s)- 195 kcal



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



[Tranches de concombre](#)
3/4 concombre- 45 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

1020 kcal, 58g de protéines, 115g glucides nets, 29g de lipides



[Salade de chou kale simple](#)
1 1/2 tasse(s)- 83 kcal



[Sub aux boulettes véganes](#)
2 sub(s)- 936 kcal

Dîner

1095 kcal, 44g de protéines, 108g glucides nets, 44g de lipides



[Cacahuètes rôties](#)
1/2 tasse(s)- 460 kcal



[Bowl taboulé épicé aux pois chiches](#)
637 kcal

Day 6

3487 kcal ● 262g protéine (30%) ● 132g lipides (34%) ● 254g glucides (29%) ● 61g fibres (7%)

Petit-déjeuner

560 kcal, 17g de protéines, 39g glucides nets, 32g de lipides



[Toast à l'avocat avec œuf](#)

1 tranche(s)- 238 kcal



[Nectarine](#)

2 nectarine(s)- 140 kcal



[Noix de pécan](#)

1/4 tasse- 183 kcal

Collations

370 kcal, 20g de protéines, 52g glucides nets, 4g de lipides



[Fraises](#)

3 3/4 tasse(s)- 195 kcal



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)

1 pot- 131 kcal



[Tranches de concombre](#)

3/4 concombre- 45 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

1095 kcal, 51g de protéines, 74g glucides nets, 58g de lipides



[Sandwich légumes et houmous](#)

2 sandwich(s)- 727 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/4 tasse(s)- 230 kcal



[Yaourt grec protéiné](#)

1 pot- 139 kcal

Dîner

1080 kcal, 89g de protéines, 86g glucides nets, 36g de lipides



[Purée de patates douces](#)

275 kcal



[Saucisse végétalienne](#)

3 saucisse(s)- 804 kcal

Day 7

3487 kcal ● 262g protéine (30%) ● 132g lipides (34%) ● 254g glucides (29%) ● 61g fibres (7%)

Petit-déjeuner

560 kcal, 17g de protéines, 39g glucides nets, 32g de lipides



[Toast à l'avocat avec œuf](#)

1 tranche(s)- 238 kcal



[Nectarine](#)

2 nectarine(s)- 140 kcal



[Noix de pécan](#)

1/4 tasse- 183 kcal

Collations

370 kcal, 20g de protéines, 52g glucides nets, 4g de lipides



[Fraises](#)

3 3/4 tasse(s)- 195 kcal



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)

1 pot- 131 kcal



[Tranches de concombre](#)

3/4 concombre- 45 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

1095 kcal, 51g de protéines, 74g glucides nets, 58g de lipides



[Sandwich légumes et houmous](#)

2 sandwich(s)- 727 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/4 tasse(s)- 230 kcal



[Yaourt grec protéiné](#)

1 pot- 139 kcal

Dîner

1080 kcal, 89g de protéines, 86g glucides nets, 36g de lipides



[Purée de patates douces](#)

275 kcal



[Saucisse végétalienne](#)

3 saucisse(s)- 804 kcal

Autre

- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
3 barre (150g)
- ☐ levure nutritionnelle
5 c. à café (6g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
20 morceaux (510g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
3 conteneur (510g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
8 boulette(s) (240g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
2 petit pain(s) (170g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ saucisse végétalienne
6 saucisse (600g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ banane
4 moyen (18 à 20 cm) (472g)
- ☐ avocats
1 1/4 avocat(s) (251g)
- ☐ jus de citron
1 2/3 fl oz (mL)
- ☐ fraises
11 1/4 tasse, entière (1620g)
- ☐ nectarine
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
5 3/4 tasse, haché (230g)
- ☐ tomates
13 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1696g)
- ☐ céleri cru
8 tige, moyenne (19–20 cm de long) (320g)
- ☐ épinards frais
9 1/3 tasse(s) (280g)
- ☐ Ail
10 1/2 gousse(s) (31g)
- ☐ oignon
2 1/2 petit (175g)
- ☐ patates douces
4 patate douce, 12,5 cm de long (805g)
- ☐ concentré de tomate
1 2/3 c. à soupe (27g)

Boissons

- ☐ eau
1 3/4 gallon (6605mL)
- ☐ poudre de protéine
25 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (791g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
7 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 c. à c. (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
8 c. à soupe (128g)
- ☐ haricots noirs
1 2/3 boîte(s) (732g)
- ☐ houmous
6 1/2 oz (184g)
- ☐ pois chiches en conserve
3 boîte (1419g)
- ☐ cacahuètes rôties
1 1/2 tasse (219g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1/2 livres (255g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
1/3 livres (152g)
- ☐ couscous instantané aromatisé
1 1/6 boîte (165 g) (192g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain naan
2 1/2 morceau(x) (225g)
- ☐ pain
10 tranche (320g)

Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)

- ☐ ketchup
5 c. à soupe (85g)
- ☐ persil frais
10 2/3 brins (11g)
- ☐ concombre
3 concombre (21 cm) (853g)
- ☐ carottes
4 petit (14 cm de long) (200g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
8 grand (400g)
- ☐ mozzarella râpée
1 1/4 tasse (108g)
- ☐ lait entier
6 1/4 tasse(s) (1500mL)
- ☐ fromage en ficelle
8 bâtonnet (224g)
- ☐ mozzarella fraîche
1 1/3 oz (38g)

Épices et herbes

- ☐ romarin séché
3/4 c. à café (1g)
- ☐ vinaigre balsamique
3 2/3 fl oz (mL)
- ☐ poivre noir
2 1/2 trait (0g)
- ☐ sel
2 1/2 trait (1g)
- ☐ basilic frais
1/3 oz (9g)
- ☐ cumin moulu
2 1/2 c. à café (5g)
- ☐ cannelle
1 c. à café (3g)

- ☐ sirop d'érable
2 c. à café (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme
2 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
1/2 tasse (130g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/2 tasse (41g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix
1/3 tasse (45g)
- ☐ noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

barre protéinée (20 g de protéines)
1 barre (50g)

Pour les 3 repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
3 barre (150g)

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

Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 3 repas :

banane
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

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

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal ● 15g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

œufs

2 grand (100g)

tomates

1/2 tasse, haché (90g)

romarin séché

1/4 c. à café (0g)

vinaigre balsamique

1 c. à café (mL)

eau

3 c. à soupe (45mL)

huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

feuilles de chou frisé (kale)

3 tasse, haché (120g)

œufs

6 grand (300g)

tomates

1 1/2 tasse, haché (270g)

romarin séché

3/4 c. à café (1g)

vinaigre balsamique

3 c. à café (mL)

eau

9 c. à soupe (136mL)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Flocons d'avoine protéinés à la banane et à la cannelle

269 kcal ● 18g protéine ● 5g lipides ● 33g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane, tranché

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

lait entier

3/8 tasse(s) (90mL)

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

4 c. à s. (20g)

sirop d'érable

1 c. à café (mL)

cannelle

1/2 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

banane, tranché

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

poudre de protéine

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

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

1/2 tasse (41g)

sirop d'érable

2 c. à café (mL)

cannelle

1 c. à café (3g)

1. Dans un bol adapté au micro-ondes, mélangez les flocons d'avoine, la poudre de protéine, la cannelle, le sirop d'érable et le lait.
2. Passez au micro-ondes pendant environ 1 à 1,5 minute.
3. Garnissez de tranches de banane.
4. Servez.

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 145 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix
2 2/3 c. à s. (22g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
1/3 tasse (45g)

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

Lait

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s) - 238 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, mûr, tranché
1/4 avocat(s) (50g)
œufs
1 grand (50g)
pain
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

avocats, mûr, tranché
1/2 avocat(s) (101g)
œufs
2 grand (100g)
pain
2 tranche (64g)

1. Cuisinez l'œuf comme vous le préférez.
2. Grillez le pain.
3. Garnissez de purée d'avocat et écrasez-la à la fourchette sur le pain.
4. Ajoutez l'œuf cuit sur l'avocat. Servez.

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.

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pizza margherita sur pain plat

792 kcal ● 26g protéine ● 43g lipides ● 71g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en petits dés

3 3/4 gousse(s) (11g)

tomates, coupé en fines tranches

1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(154g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

sel

1 1/4 trait (1g)

vinaigre balsamique

2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

basilic frais

7 1/2 feuilles (4g)

mozzarella râpée

10 c. à s. (54g)

pain naan

1 1/4 morceau(x) (113g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en petits dés

7 1/2 gousse(s) (23g)

tomates, coupé en fines tranches

2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(308g)

poivre noir

2 1/2 trait (0g)

sel

2 1/2 trait (1g)

vinaigre balsamique

3 3/4 c. à soupe (mL)

huile d'olive

3 3/4 c. à soupe (mL)

basilic frais

15 feuilles (8g)

mozzarella râpée

1 1/4 tasse (108g)

pain naan

2 1/2 morceau(x) (225g)

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four pendant environ 5 minutes.
4. Retirer du four et saupoudrer de fromage, puis disposer les tranches de tomate sur le fromage. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le grill. Surveiller la cuisson pour éviter que le pain ne noircisse trop.
6. Pendant la cuisson, mélanger le vinaigre balsamique et le reste de l'huile jusqu'à homogénéité. Hacher le basilic.
7. Une fois le pain plat sorti du four, arroser du mélange vinaigre-huile selon votre goût, ajouter les feuilles de basilic et trancher.

Lait

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1 3/4 tasse(s) (420mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

3 1/2 tasse(s) (840mL)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tenders de poulet croustillants

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protéine ● 23g lipides ● 52g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ketchup

2 1/2 c. à soupe (43g)

tenders chik'n sans viande

10 morceaux (255g)

Pour les 2 repas :

ketchup

5 c. à soupe (85g)

tenders chik'n sans viande

20 morceaux (510g)

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

Salade de pois chiches facile

467 kcal ● 24g protéine ● 9g lipides ● 50g glucides ● 22g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

persil frais, haché

3 brins (3g)

tomates, coupé en deux

1 tasse de tomates cerises (149g)

oignon, coupé en fines tranches

1/2 petit (35g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte (448g)

vinaigre de cidre de pomme

1 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché

6 brins (6g)

tomates, coupé en deux

2 tasse de tomates cerises (298g)

oignon, coupé en fines tranches

1 petit (70g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

2 boîte (896g)

vinaigre de cidre de pomme

2 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

2 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s) - 83 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Sub aux boulettes véganes

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 108g glucides ● 16g fibres



Donne 2 sub(s) portions

boulettes végétaliennes surgelées

8 boulette(s) (240g)

sauce pour pâtes

1/2 tasse (130g)

levure nutritionnelle

2 c. à café (3g)

petit(s) pain(s) sub

2 petit pain(s) (170g)

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 6 et jour 7

Sandwich légumes et houmous

2 sandwich(s) - 727 kcal ● 22g protéine ● 36g lipides ● 62g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, épluché et râpé

2 petit (14 cm de long) (100g)

jus de citron

2 c. à café (mL)

tomates, tranches

2 tomate prune (124g)

houmous

3 c. à soupe (45g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

épinards frais

1 tasse(s) (30g)

pain

4 tranche (128g)

Pour les 2 repas :

carottes, épluché et râpé

4 petit (14 cm de long) (200g)

jus de citron

4 c. à café (mL)

tomates, tranches

4 tomate prune (248g)

houmous

6 c. à soupe (90g)

huile d'olive

4 c. à soupe (mL)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

pain

8 tranche (256g)

1. Griller le pain.
2. Dans un petit bol, mélanger les épinards, la carotte, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Étaler le houmous sur le pain et garnir du mélange d'épinards et de tranches de tomate.
4. Poser l'autre tranche de pain par-dessus et servir.

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)

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

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Céleri au beurre de cacahuète

436 kcal ● 15g protéine ● 33g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre de cacahuète
4 c. à soupe (64g)
céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète
8 c. à soupe (128g)
céleri cru
8 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(320g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chocolat noir 70–85 %
1 carré(s) (10g)

Pour les 2 repas :

chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)

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

Fromage en ficelle

4 bâton(s) - 331 kcal ● 27g protéine ● 22g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
8 bâtonnet (224g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Fraises

3 3/4 tasse(s) - 195 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 31g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fraises
3 3/4 tasse, entière (540g)

Pour les 3 repas :

fraises
11 1/4 tasse, entière (1620g)

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 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.

Tranches de concombre

3/4 concombre - 45 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre

3/4 concombre (21 cm) (226g)

Pour les 3 repas :

concombre

2 1/4 concombre (21 cm) (677g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade de seitan

1078 kcal ● 81g protéine ● 53g lipides ● 49g glucides ● 20g fibres



avocats, haché

3/4 avocat(s) (151g)

tomates, coupé en deux

18 tomates cerises (306g)

seitan, émietté ou tranché

1/2 livres (255g)

épinards frais

6 tasse(s) (180g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

levure nutritionnelle

3 c. à café (4g)

huile

3 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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Ragoût de haricots noirs et patate douce

1037 kcal ● 51g protéine ● 15g lipides ● 116g glucides ● 59g fibres

**Ail, coupé en dés**

1 2/3 gousse(s) (5g)

oignon, haché

5/6 petit (58g)

patates douces, coupé en cubes

5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)

concentré de tomate

1 2/3 c. à soupe (27g)

huile

5/6 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/4 tasse, haché (50g)

jus de citron

5/6 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1 1/4 c. à café (3g)

eau

2 1/2 tasse(s) (599mL)

haricots noirs, égoutté

1 2/3 boîte(s) (732g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Pâtes épinards & houmous

946 kcal ● 30g protéine ● 30g lipides ● 125g glucides ● 13g fibres



oignon, coupé en dés

2/3 petit (47g)

Ail, coupé en dés

1 1/3 gousse(s) (4g)

tomates, haché

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

pâtes sèches non cuites

1/3 livres (152g)

jus de citron

2/3 c. à soupe (mL)

épinards frais

1 1/3 tasse(s) (40g)

huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

houmous

3 1/3 oz (94g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen et faites cuire les oignons environ 5 minutes.
3. Ajoutez l'ail, les épinards, le jus de citron et les tomates et remuez, en cuisant environ 3 minutes.
4. Ajoutez le houmous et mélangez bien. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
5. Ajoutez les pâtes et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Servez.

Salade simple mozzarella et tomate

161 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



tomates, tranché

1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (91g)

mozzarella fraîche, tranché

1 1/3 oz (38g)

basilic frais

2/3 c. à soupe, haché (2g)

vinaigrette balsamique

2 c. à c. (mL)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s) - 460 kcal ● 18g protéine ● 37g lipides ● 9g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1 tasse (146g)

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

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

637 kcal ● 27g protéine ● 7g lipides ● 98g glucides ● 18g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

persil frais, haché
2 1/3 brins (2g)
tomates, haché
5/8 tomate Roma (47g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
5/8 boîte (261g)
concombre, haché
1/4 concombre (21 cm) (88g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
cumin moulu
5/8 c. à café (1g)
huile
1/4 c. à café (mL)
couscous instantané aromatisé
5/8 boîte (165 g) (96g)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché
4 2/3 brins (5g)
tomates, haché
1 1/6 tomate Roma (93g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 1/6 boîte (523g)
concombre, haché
5/8 concombre (21 cm) (176g)
jus de citron
5/8 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1 1/6 c. à café (2g)
huile
5/8 c. à café (mL)
couscous instantané aromatisé
1 1/6 boîte (165 g) (192g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces

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

Pour les 2 repas :

patates douces

3 patate douce, 12,5 cm de long
(630g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisse végétalienne

3 saucisse (300g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne

6 saucisse (600g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
 2. Servir.
-

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
3 1/2 tasse(s) (838mL)
poudre de protéine
3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(109g)

Pour les 7 repas :

eau
24 1/2 tasse(s) (5868mL)
poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(760g)

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