

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 1000 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

956 kcal ● 93g protéine (39%) ● 34g lipides (32%) ● 54g glucides (23%) ● 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

135 kcal, 9g de protéines, 6g glucides nets, 8g de lipides



[Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate](#)
1 mini-muffin(s)- 61 kcal



[Lait](#)
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Dîner

325 kcal, 22g de protéines, 26g glucides nets, 11g de lipides



[Chili végétarien simple](#)
323 kcal

Déjeuner

280 kcal, 14g de protéines, 20g glucides nets, 14g de lipides



[Bâtonnets de céleri](#)
1 branche(s) de céleri- 7 kcal



[Grilled cheese aux tomates séchées et épinards](#)
1/2 sandwich(s)- 273 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Day 2

992 kcal ● 93g protéine (38%) ● 41g lipides (37%) ● 46g glucides (19%) ● 17g fibres (7%)

Petit-déjeuner

135 kcal, 9g de protéines, 6g glucides nets, 8g de lipides



[Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate](#)
1 mini-muffin(s)- 61 kcal



[Lait](#)
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Dîner

360 kcal, 22g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



[Épinards sautés simples](#)
199 kcal



[Émiettes végétaliens](#)
1/2 tasse(s)- 73 kcal



[Lentilles](#)
87 kcal

Déjeuner

280 kcal, 14g de protéines, 20g glucides nets, 14g de lipides



[Bâtonnets de céleri](#)
1 branche(s) de céleri- 7 kcal



[Grilled cheese aux tomates séchées et épinards](#)
1/2 sandwich(s)- 273 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Day 3

1037 kcal ● 102g protéine (39%) ● 41g lipides (36%) ● 51g glucides (20%) ● 14g fibres (5%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 12g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Dîner

270 kcal, 7g de protéines, 22g glucides nets, 16g de lipides



Salade de quinoa et courge musquée

201 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

Déjeuner

355 kcal, 34g de protéines, 23g glucides nets, 12g de lipides



Lentilles

87 kcal



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 4

1037 kcal ● 102g protéine (39%) ● 38g lipides (33%) ● 61g glucides (23%) ● 12g fibres (4%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 12g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Dîner

270 kcal, 7g de protéines, 32g glucides nets, 12g de lipides



Risotto asperges et petits pois

270 kcal

Déjeuner

355 kcal, 34g de protéines, 23g glucides nets, 12g de lipides



Lentilles

87 kcal



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 5

1020 kcal ● 94g protéine (37%) ● 45g lipides (40%) ● 46g glucides (18%) ● 14g fibres (5%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 12g de lipides



Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal



Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Dîner

340 kcal, 21g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides



Salade césar au brocoli et œufs durs
130 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1/2 boîte(s)- 124 kcal



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Déjeuner

265 kcal, 11g de protéines, 24g glucides nets, 13g de lipides



Tenders de poulet croustillants
2 tender(s)- 114 kcal



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

985 kcal ● 103g protéine (42%) ● 38g lipides (35%) ● 42g glucides (17%) ● 16g fibres (6%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 13g de protéines, 1g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Dîner

340 kcal, 21g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides



Salade césar au brocoli et œufs durs
130 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1/2 boîte(s)- 124 kcal



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Déjeuner

290 kcal, 21g de protéines, 24g glucides nets, 8g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
34 kcal



Galette de burger végétarien
2 galette- 254 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

1000 kcal ● 102g protéine (41%) ● 32g lipides (28%) ● 56g glucides (22%) ● 21g fibres (8%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 13g de protéines, 1g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

290 kcal, 21g de protéines, 24g glucides nets, 8g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

34 kcal



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal

Dîner

355 kcal, 20g de protéines, 30g glucides nets, 13g de lipides



Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots pour chili
1/8 boîte (~454 g) (56g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
1/8 boîte(s) (55g)
- ☐ miettes de burger végétarien
1/4 paquet (340 g) (93g)
- ☐ lentilles crues
6 c. à s. (72g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte (224g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
1/2 petit (35g)
- ☐ tomates
1 tranche(s), fine/petite (15g)
- ☐ céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- ☐ épinards frais
8 1/4 tasse(s) (248g)
- ☐ tomates séchées au soleil
1 oz (28g)
- ☐ Ail
2 gousse(s) (6g)
- ☐ courge butternut, crue
6 c. à s., en cubes (53g)
- ☐ pois surgelés
1 1/2 c. à s. (13g)
- ☐ asperges
1 1/2 branchette, moyenne (13–18 cm) (24g)
- ☐ brocoli
1/2 tasse, haché (46g)
- ☐ laitue romaine
2 tasse, râpé (94g)
- ☐ ketchup
1/2 c. à soupe (9g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ Mélange de fromages mexicain
1 oz (28g)
- ☐ fromage de chèvre
1 c. à soupe (14g)
- ☐ œufs
13 grand (650g)

Épices et herbes

- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
1/8 sachet (4g)
- ☐ sel
1/3 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 c. à café (5g)

Boissons

- ☐ eau
15 1/2 tasse (3725mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Graisses et huiles

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

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
1 c. à soupe (16g)
- ☐ bouillon de légumes
2 3/4 tasse(s) (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 boîte (~539 g) (526g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
2 tranche (64g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises
1 1/2 tasse (185g)
- ☐ jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ myrtilles
1/2 tasse (74g)

Produits à base de noix et de graines

☐ lait entier
1 tasse(s) (240mL)

☐ provolone
2 tranche(s) (56g)

☐ fromage feta
1/2 c. à soupe (5g)

☐ parmesan
1 3/4 c. à soupe (9g)

☐ yaourt grec écrémé nature
1 c. à soupe (18g)

☐ fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Autre

☐ mélange pour sauce ranch
1/8 sachet (28 g) (4g)

☐ tomates en dés
1/8 boîte 795 g (99g)

☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

☐ mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)

☐ riz pour risotto, sec
3 c. à s. (34g)

☐ tenders chik'n sans viande
2 morceaux (51g)

☐ galette de burger végétale
4 galette (284g)

☐ graines de citrouille grillées, non salées
1 1/2 c. à soupe (11g)

☐ noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

☐ noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Céréales et pâtes

☐ quinoa, cru
2 c. à s. (21g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

1 mini-muffin(s) - 61 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en morceaux

1/2 tranche(s), fine/petite (8g)

fromage de chèvre

1/2 c. à soupe (7g)

œufs

1/2 grand (25g)

eau

1/6 c. à soupe (3mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en morceaux

1 tranche(s), fine/petite (15g)

fromage de chèvre

1 c. à soupe (14g)

œufs

1 grand (50g)

eau

1/3 c. à soupe (5mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage de chèvre et la tomate.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Lait

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

framboises

1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

2 grand (100g)

huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

œufs

6 grand (300g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs préculs sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru
1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

Pour les 2 repas :

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1/2 sandwich(s) - 273 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

provolone
1 tranche(s) (28g)
huile d'olive
1/2 c. à café (mL)
épinards frais
1/8 tasse(s) (4g)
tomates séchées au soleil
1/2 oz (14g)
sauce pesto
1/2 c. à soupe (8g)
pain
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

provolone
2 tranche(s) (56g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
épinards frais
1/4 tasse(s) (8g)
tomates séchées au soleil
1 oz (28g)
sauce pesto
1 c. à soupe (16g)
pain
2 tranche (64g)

1. Répartir l'huile d'olive sur l'extérieur de chaque tranche de pain.
2. Sur une tranche, étaler le pesto puis disposer une tranche de fromage, garnie de tomates et d'épinards. Poser la seconde tranche de fromage par-dessus et refermer le sandwich.
3. Cuire les sandwiches dans une poêle à feu moyen, environ 2-4 minutes de chaque côté. Servir chaud.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
lentilles crues, rincé
2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :
saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Tenders de poulet croustillants

2 tender(s) - 114 kcal ● 8g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Donne 2 tender(s) portions

ketchup
1/2 c. à soupe (9g)
tenders chik'n sans viande
2 morceaux (51g)

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

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

myrtilles
1/2 tasse (74g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses

34 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

3/4 tasse (23g)

Pour les 2 repas :

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.

Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

galette de burger végétale

2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

galette de burger végétale

4 galette (284g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Chili végétarien simple

323 kcal ● 22g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 8g fibres



haricots pour chili, avec le liquide

1/8 boîte (~454 g) (56g)

haricots blancs (en conserve), égoutté

1/8 boîte(s) (55g)

oignon, coupé en dés

1/8 petit (9g)

Mélange de fromages mexicain

1 oz (28g)

mélange pour sauce ranch

1/8 sachet (28 g) (4g)

miettes de burger végétarien

1/8 paquet (340 g) (43g)

mélange d'assaisonnement pour tacos

1/8 sachet (4g)

tomates en dés

1/8 boîte 795 g (99g)

1. Mélangez les tomates, l'oignon, les haricots blancs, les haricots chili, l'assaisonnement pour tacos et le mélange d'assaisonnement ranch dans une grande casserole à feu moyen. Portez à ébullition.
2. Réduisez le feu au minimum, incorporez les miettes de burger végétariennes et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le tout soit bien réchauffé.
3. Servez en ajoutant du fromage.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Épinards sautés simples

199 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Ail, coupé en dés

1 gousse (3g)

épinards frais

8 tasse(s) (240g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Émiettes végétaliens

1/2 tasse(s) - 73 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

miettes de burger végétarien

1/2 tasse (50g)

1. Cuire les émiettes selon les instructions du paquet.
Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

lentilles crues, rincé

2 c. à s. (24g)

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Salade de quinoa et courge musquée

201 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



courge butternut, crue, épluché, sans pépins, coupé en cubes

6 c. à s., en cubes (53g)

fromage feta

1/2 c. à soupe (5g)

graines de citrouille grillées, non salées

1/2 c. à soupe (4g)

quinoa, cru

2 c. à s. (21g)

huile d'olive, divisé

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Enrober les cubes de courge musquée avec seulement la moitié de l'huile et assaisonner de sel/poivre selon le goût. Disposer sur une plaque de cuisson et cuire 25-30 minutes jusqu'à tendreté.
3. Pendant ce temps, cuire le quinoa selon le paquet.
4. Mettre le quinoa dans un bol et garnir de courge musquée, de graines de courge et de feta. Arroser du reste d'huile d'olive et servir.

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.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4

Risotto asperges et petits pois

270 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 32g glucides ● 2g fibres

**oignon, coupé en dés**

3/8 petit (26g)

parmesan

3/4 c. à soupe (4g)

bouillon de légumes

3/4 tasse(s) (mL)

riz pour risotto, sec

3 c. à s. (34g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

pois surgelés

1 1/2 c. à s. (13g)

asperges

1 1/2 branchette, moyenne (13–18 cm)
(24g)

1. Couper les asperges à la longueur désirée et les ajouter avec les petits pois au bouillon de légumes. Faire mijoter 10 minutes. Une fois cuit, filtrer et séparer le bouillon des légumes.
2. Pendant que le bouillon mijote, chauffer la moitié de l'huile dans une poêle et faire frire l'oignon 5-6 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Verser le riz et continuer la cuisson 1-2 minutes en remuant constamment.
3. Pendant les 7 minutes suivantes environ, ajouter lentement à la cuillère environ la moitié du bouillon et remuer pendant qu'il mijote et est absorbé.
4. Ajouter les asperges et les petits pois. Continuer à ajouter le reste du bouillon lentement, par petites quantités, jusqu'à absorption. Environ 10 minutes.
5. Goûter le riz pour vérifier la texture. Ajouter un peu de liquide à la fois si le riz est encore trop ferme. Une fois prêt, incorporer le parmesan et le reste de l'huile d'olive. Servir. Ajouter du poivre moulu si désiré.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade César au brocoli et œufs durs

130 kcal ● 10g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

graines de citrouille grillées, non salées

1/2 c. à soupe (4g)

parmesan

1/2 c. à soupe (3g)

moutarde de Dijon

1/2 c. à café (3g)

yaourt grec écrémé nature

1/2 c. à soupe (9g)

brocoli

4 c. à s., haché (23g)

œufs

1 grand (50g)

laitue romaine

1 tasse, râpé (47g)

Pour les 2 repas :

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

graines de citrouille grillées, non salées

1 c. à soupe (7g)

parmesan

1 c. à soupe (5g)

moutarde de Dijon

1 c. à café (5g)

yaourt grec écrémé nature

1 c. à soupe (18g)

brocoli

1/2 tasse, haché (46g)

œufs

2 grand (100g)

laitue romaine

2 tasse, râpé (94g)

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 en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1/2 boîte (~539 g) (263g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1 boîte (~539 g) (526g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

Dîner 6 [↗](#)

Consommer les jour 7

Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



pois chiches en conserve, égoutté

1/2 boîte (224g)

huile

1/2 c. à café (mL)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

bouillon de légumes

2 tasse(s) (mL)

feuilles de chou frisé (kale), coupé

1 tasse, haché (40g)

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.

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 1 bâton(s) portions

fromage en ficelle

1 bâtonnet (28g)

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
2 tasse(s) (479mL)
poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

eau
14 tasse(s) (3353mL)
poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

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