

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 1700 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

1671 kcal ● 108g protéine (26%) ● 88g lipides (47%) ● 93g glucides (22%) ● 20g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



[Toast à l'avocat](#)

1 tranche(s)- 168 kcal



[Œufs bouillis](#)

1 œuf(s)- 69 kcal

### Collations

250 kcal, 9g de protéines, 12g glucides nets, 17g de lipides



[Bouchées pêche et fromage de chèvre](#)

1 pêche- 162 kcal



[Noix](#)

1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

580 kcal, 37g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides



[Sandwich grillé au fromage et champignons](#)

162 kcal



[Amandes rôties](#)

1/3 tasse(s)- 277 kcal



[Yaourt grec protéiné](#)

1 pot- 139 kcal

### Dîner

440 kcal, 14g de protéines, 41g glucides nets, 23g de lipides



[Coupes de laitue au tofu taïwanais](#)

6 coupes de laitue- 279 kcal



[Riz blanc](#)

3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal

## Day 2

1659 kcal ● 114g protéine (28%) ● 95g lipides (52%) ● 65g glucides (16%) ● 20g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



[Toast à l'avocat](#)

1 tranche(s)- 168 kcal



[Œufs bouillis](#)

1 œuf(s)- 69 kcal

### Collations

250 kcal, 9g de protéines, 12g glucides nets, 17g de lipides



[Bouchées pêche et fromage de chèvre](#)

1 pêche- 162 kcal



[Noix](#)

1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

580 kcal, 37g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides



[Sandwich grillé au fromage et champignons](#)

162 kcal



[Amandes rôties](#)

1/3 tasse(s)- 277 kcal



[Yaourt grec protéiné](#)

1 pot- 139 kcal

### Dîner

430 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 31g de lipides



[Tofu épicé sriracha-cacahuète](#)

341 kcal



[Tomates rôties](#)

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 3

1705 kcal ● 106g protéine (25%) ● 103g lipides (54%) ● 60g glucides (14%) ● 29g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



[Toast à l'avocat](#)

1 tranche(s)- 168 kcal



[Œufs bouillis](#)

1 œuf(s)- 69 kcal

### Collations

250 kcal, 9g de protéines, 12g glucides nets, 17g de lipides



[Bouchées pêche et fromage de chèvre](#)

1 pêche- 162 kcal



[Noix](#)

1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

525 kcal, 26g de protéines, 17g glucides nets, 36g de lipides



[Lait](#)

1 tasse(s)- 149 kcal



[Salade œuf & avocat](#)

266 kcal



[Amandes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Dîner

530 kcal, 23g de protéines, 17g glucides nets, 36g de lipides



[Salade de tofu à la salsa verte](#)

529 kcal

## Day 4

1726 kcal ● 115g protéine (27%) ● 97g lipides (51%) ● 60g glucides (14%) ● 37g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



[Pudding de chia cacao et framboise](#)  
276 kcal

### Collations

235 kcal, 11g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides



[Bouchées concombre-fromage de chèvre](#)  
118 kcal



[Cacahuètes rôties](#)  
1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

525 kcal, 26g de protéines, 17g glucides nets, 36g de lipides



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



[Salade œuf & avocat](#)  
266 kcal



[Amandes rôties](#)  
1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Dîner

530 kcal, 32g de protéines, 19g glucides nets, 30g de lipides



[Pois mange-tout au beurre](#)  
214 kcal



[Tempeh façon buffalo avec tzatziki](#)  
314 kcal

## Day 5

1678 kcal ● 113g protéine (27%) ● 83g lipides (45%) ● 82g glucides (20%) ● 37g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



[Pudding de chia cacao et framboise](#)  
276 kcal

### Collations

235 kcal, 11g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides



[Bouchées concombre-fromage de chèvre](#)  
118 kcal



[Cacahuètes rôties](#)  
1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 24g de protéines, 39g glucides nets, 22g de lipides



[Nectarine](#)  
1 nectarine(s)- 70 kcal



[Sandwich au fromage, champignons et romarin](#)  
1 sandwich(s)- 408 kcal

### Dîner

530 kcal, 32g de protéines, 19g glucides nets, 30g de lipides



[Pois mange-tout au beurre](#)  
214 kcal



[Tempeh façon buffalo avec tzatziki](#)  
314 kcal

## Day 6

1697 kcal ● 120g protéine (28%) ● 75g lipides (40%) ● 102g glucides (24%) ● 33g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides



[Fromage cottage et ananas](#)

93 kcal



[Framboises](#)

1 tasse(s)- 72 kcal



[Galettes de riz au beurre de cacahuète](#)

1/2 galette(s)- 120 kcal

### Collations

195 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides



[Pudding chia avocat chocolat](#)

197 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 24g de protéines, 39g glucides nets, 22g de lipides



[Nectarine](#)

1 nectarine(s)- 70 kcal



[Sandwich au fromage, champignons et romarin](#)

1 sandwich(s)- 408 kcal

### Dîner

575 kcal, 25g de protéines, 36g glucides nets, 33g de lipides



[Tenders de poulet croustillants](#)

4 tender(s)- 229 kcal



[Salade tomate et avocat](#)

235 kcal



[Lait](#)

3/4 tasse(s)- 112 kcal

## Day 7

1702 kcal ● 119g protéine (28%) ● 82g lipides (43%) ● 89g glucides (21%) ● 33g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides



[Fromage cottage et ananas](#)

93 kcal



[Framboises](#)

1 tasse(s)- 72 kcal



[Galettes de riz au beurre de cacahuète](#)

1/2 galette(s)- 120 kcal

### Collations

195 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides



[Pudding chia avocat chocolat](#)

197 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 24g de protéines, 26g glucides nets, 29g de lipides



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)

1/2 boîte(s)- 124 kcal



[Amandes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 111 kcal



[Sandwich au fromage grillé](#)

1/2 sandwich(s)- 248 kcal

### Dîner

575 kcal, 25g de protéines, 36g glucides nets, 33g de lipides



[Tenders de poulet croustillants](#)

4 tender(s)- 229 kcal



[Salade tomate et avocat](#)

235 kcal



[Lait](#)

3/4 tasse(s)- 112 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
3 avocat(s) (586g)
- ☐ pêche  
3 moyen (6,5 cm diam.) (428g)
- ☐ framboises  
2 1/2 tasse (308g)
- ☐ nectarine  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ jus de citron vert  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ ananas en conserve  
4 c. à s., morceaux (45g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
2/3 livres (320g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
7 grand (350g)
- ☐ fromage de chèvre  
5 oz (141g)
- ☐ fromage tranché  
1 3/4 oz (49g)
- ☐ lait entier  
5 tasse(s) (1200mL)
- ☐ beurre  
3/8 bâtonnet (43g)
- ☐ fromage  
1 tasse, râpé (113g)
- ☐ yaourt grec faible en gras  
4 c. à s. (70g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 tasse (226g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ gingembre frais  
3/4 c. à soupe (5g)
- ☐ laitue romaine  
6 feuille intérieure (36g)
- ☐ Ail  
1 3/4 gousse(s) (5g)
- ☐ champignons  
1/4 livres (120g)
- ☐ tomates  
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (320g)

## Boissons

- ☐ eau  
11 1/4 tasse(s) (2697mL)
- ☐ poudre de protéine  
11 boules (1/3 tasse chacun) (341g)

## Graisses et huiles

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

## Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ salsa verde  
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
4 c. à s. (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1/2 boîte (~539 g) (263g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
1/3 livres (148g)
- ☐ noix (anglaises)  
6 c. à s., décortiqué (38g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
3 c. à soupe (22g)
- ☐ graines de chia  
3 oz (85g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
4 c. à s. (46g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
5 g (5g)
- ☐ thym séché  
1 c. à café, moulu (1g)
- ☐ poudre d'ail  
1 1/6 c. à café (4g)
- ☐ cumin moulu  
1 1/2 c. à café (3g)

- ☐ Pois mange-tout surgelés  
2 2/3 tasse (384g)
- ☐ concombre  
1/2 concombre (21 cm) (151g)
- ☐ ketchup  
2 c. à soupe (34g)
- ☐ oignon  
2 c. à s., haché (30g)

## **Légumineuses et produits à base de légumineuses**

- ☐ tofu ferme  
15 oz (431g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
2 1/2 c. à café (mL)
- ☐ beurre de cacahuète  
3 c. à soupe (48g)
- ☐ haricots noirs  
3 c. à s. (45g)
- ☐ tempeh  
1/2 livres (227g)
- ☐ cacahuètes rôties  
4 c. à s. (37g)

- ☐ poivre noir  
1 1/2 g (1g)
- ☐ aneth séché  
1 c. à café (1g)
- ☐ romarin séché  
1/2 c. à café (1g)

## **Autre**

- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ sauce sriracha  
3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
4 1/2 tasse (138g)
- ☐ poudre de cacao  
3/8 oz (11g)
- ☐ tzatziki  
1/4 tasse(s) (56g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
8 morceaux (204g)

## **Confiseries**

- ☐ sirop  
1 c. à soupe (mL)

## **Collations**

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs  
1 gâteaux (9g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **avocats, mûr, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **pain**

1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

#### **avocats, mûr, tranché**

3/4 avocat(s) (151g)

#### **pain**

3 tranche (96g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **œufs**

1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

#### **œufs**

3 grand (150g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits 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.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pudding de chia cacao et framboise

276 kcal ● 10g protéine ● 13g lipides ● 17g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sirop

1/2 c. à soupe (mL)

#### framboises

4 c. à s. (31g)

#### poudre de cacao

1 1/4 c. à thé (3g)

#### lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

#### graines de chia

2 c. à s. (28g)

Pour les 2 repas :

#### sirop

1 c. à soupe (mL)

#### framboises

1/2 tasse (62g)

#### poudre de cacao

2 1/2 c. à thé (5g)

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

#### graines de chia

4 c. à s. (57g)

1. Mélangez soigneusement les graines de chia, le lait, la poudre de cacao et le sirop dans un petit contenant muni d'un couvercle.
2. Réfrigérez de 15 minutes à toute une nuit jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Servez avec des framboises.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Fromage cottage et ananas

93 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### ananas en conserve, égoutté

2 c. à s., morceaux (23g)

#### cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1/2 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

#### ananas en conserve, égoutté

4 c. à s., morceaux (45g)

#### cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1 tasse (226g)

1. Égoutter le jus d'ananas et mélanger les morceaux d'ananas avec le fromage cottage.
2. N'hésitez pas à utiliser d'autres fruits : bananes, baies, pêches, melon, etc.

### 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 2 repas :  
**framboises**  
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**galettes de riz, toutes saveurs**  
1/2 gâteaux (5g)  
**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :  
**galettes de riz, toutes saveurs**  
1 gâteaux (9g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sandwich grillé au fromage et champignons

162 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### fromage tranché

1/2 tranche (21 g chacune) (11g)

#### pain

1 tranche(s) (32g)

#### thym séché

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

#### champignons

4 c. à s., haché (18g)

Pour les 2 repas :

#### fromage tranché

1 tranche (21 g chacune) (21g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

#### thym séché

1 c. à café, moulu (1g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### champignons

1/2 tasse, haché (35g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

### Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### amandes

5 c. à s., entière (45g)

Pour les 2 repas :

#### amandes

10 c. à s., entière (89g)

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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Salade œuf & avocat

266 kcal ● 15g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs, cuits durs et refroidis**  
2 grand (100g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2/3 tasse (20g)  
**avocats**  
1/3 avocat(s) (67g)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**œufs, cuits durs et refroidis**  
4 grand (200g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/3 tasse (40g)  
**avocats**  
2/3 avocat(s) (134g)  
**poudre d'ail**  
2/3 c. à café (2g)

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

### 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.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### nectarine, dénoyauté

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 2 repas :

#### nectarine, dénoyauté

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

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

### Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s) - 408 kcal ● 23g protéine ● 21g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

#### romarin séché

1/4 c. à café (0g)

#### champignons

1 1/2 oz (43g)

#### fromage

1/2 tasse, râpé (57g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

#### mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

#### romarin séché

1/2 c. à café (1g)

#### champignons

3 oz (85g)

#### fromage

1 tasse, râpé (113g)

#### pain

4 tranche(s) (128g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.



## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

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



Donne 1/2 boîte(s) portions

#### **soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**

1/2 boîte (~539 g) (263g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Amandes rôties

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



Donne 1/8 tasse(s) portions

#### **amandes**

2 c. à s., entière (18g)

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

### Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 11g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

#### **fromage tranché**

1 tranche (28 g chacune) (28g)

#### **beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

#### **pain**

1 tranche (32g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Bouchées pêche et fromage de chèvre

1 pêche - 162 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **sel**

1 trait (0g)

#### **fromage de chèvre**

2 c. à soupe (28g)

#### **pêche**

1 moyen (6,5 cm diam.) (143g)

Pour les 3 repas :

#### **sel**

3 trait (1g)

#### **fromage de chèvre**

6 c. à soupe (84g)

#### **pêche**

3 moyen (6,5 cm diam.) (428g)

1. Coupez la pêche de haut en bas en fines lamelles.
2. Mettez du fromage de chèvre et une pincée de sel (le sel de mer est préférable, mais tout type conviendra) entre deux lamelles de pêche pour former un mini-sandwich. Servez.

### 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 3 repas :

#### **noix (anglaises)**

6 c. à s., décortiqué (38g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, tranché**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**fromage de chèvre**  
1 oz (28g)  
**aneth séché**  
1/2 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**concombre, tranché**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)  
**fromage de chèvre**  
2 oz (57g)  
**aneth séché**  
1 c. à café (1g)

1. Garnissez des tranches de concombre de fromage de chèvre et d'aneth.
2. Servez.

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

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



## Collations 3 [↗](#)

Consommer les 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 2 repas :

#### **poudre de protéine**

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

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

4 c. à s. (70g)

#### **avocats**

1 tranches (25g)

#### **poudre de cacao**

1 c. à soupe (6g)

#### **lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

#### **graines de chia**

2 c. à soupe (28g)

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.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Coupes de laitue au tofu taïwanais

6 coupes de laitue - 279 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 6 coupes de laitue portions

**gingembre frais, épluché et haché finement**

3/4 c. à soupe (5g)

**tofu ferme, séché avec du papier absorbant et émietté**

1/4 livres (106g)

**eau**

1/8 tasse(s) (22mL)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**laitue romaine**

6 feuille intérieure (36g)

**sauce soja (tamari)**

1 1/2 c. à café (mL)

**vinaigre de cidre de pomme**

1 c. à soupe (mL)

**amandes**

3/4 c. à s., émincé (5g)

**Ail, haché**

3/4 gousse(s) (2g)

1. Faites chauffer environ 2/3 de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu, salez et poivrez, et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré à certains endroits, environ 5-6 minutes. Transférez le tofu dans une assiette et essuyez la poêle.
2. Ajoutez le reste de l'huile dans la même poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail, le gingembre et les amandes, et remuez fréquemment jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme et que les amandes soient toastées, environ 1-2 minutes.
3. Incorporez le vinaigre de cidre, la sauce soja et l'eau, et faites cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement, environ 2-3 minutes.
4. Remettez le tofu dans la poêle et mélangez pour l'enrober.
5. Répartissez le mélange de tofu dans les coupes de laitue et servez.

---

## Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres

Donne 3/4 tasse de riz cuit portions



**riz blanc à grain long**

4 c. à s. (46g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Tofu épicé sriracha-cacahuète

341 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**eau**

1/6 tasse(s) (40mL)

**sauce soja (tamari)**

1 c. à café (mL)

**beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

**sauce sriracha**

3/4 c. à soupe (11g)

**Ail, haché**

1 gousse (3g)

**tofu ferme, séché et coupé en cubes**

1/2 livres (198g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit crouillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

### Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 tomate(s) portions

**tomates**

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

---

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

---

### Salade de tofu à la salsa verte

529 kcal ● 23g protéine ● 36g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



**tomates, haché**

3/4 tomate Roma (60g)

**haricots noirs, égoutté et rincé**

3 c. à s. (45g)

**avocats, tranché**

3 tranches (75g)

**salsa verte**

1 1/2 c. à soupe (24g)

**cumin moulu**

1 1/2 c. à café (3g)

**graines de citrouille grillées, non salées**

3 c. à soupe (22g)

**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**tofu ferme**

1 1/2 tranche(s) (126g)

1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verte. Servez.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pois mange-tout au beurre

214 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

#### beurre

4 c. à café (18g)

#### sel

1 trait (0g)

#### poivre noir

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### Pois mange-tout surgelés

2 2/3 tasse (384g)

#### beurre

8 c. à café (36g)

#### sel

2 trait (1g)

#### poivre noir

2 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal ● 26g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tempeh, grossièrement haché

4 oz (113g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### tzatziki

1/8 tasse(s) (28g)

#### sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

#### tempeh, grossièrement haché

1/2 livres (227g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### tzatziki

1/4 tasse(s) (56g)

#### sauce Frank's RedHot

4 c. à s. (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.



## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tenders de poulet croustillants

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protéine ● 9g lipides ● 21g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### ketchup

1 c. à soupe (17g)

#### tenders chik'n sans viande

4 morceaux (102g)

Pour les 2 repas :

#### ketchup

2 c. à soupe (34g)

#### tenders chik'n sans viande

8 morceaux (204g)

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

### Salade tomate et avocat

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### 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)

Pour les 2 repas :

#### tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(123g)

#### poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### sel

1/2 c. à café (3g)

#### poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### avocats, coupé en dés

1 avocat(s) (201g)

#### jus de citron vert

2 c. à soupe (mL)

#### oignon

2 c. à s., haché (30g)

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.

### Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**poudre de protéine**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
10 1/2 tasse(s) (2515mL)  
**poudre de protéine**  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(326g)

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

---