

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 1800 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** 1826 kcal ● 122g protéine (27%) ● 96g lipides (47%) ● 92g glucides (20%) ● 26g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

270 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



**Boules protéinées aux amandes**  
2 boule(s)- 270 kcal

## Déjeuner

615 kcal, 27g de protéines, 33g glucides nets, 36g de lipides



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Sandwich à la salade d'œufs**  
1 sandwich(s)- 542 kcal

## Collations

205 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 11g de lipides



**Fromage en ficelle**  
2 bâton(s)- 165 kcal



**Clémentine**  
1 clémentine(s)- 39 kcal

## Dîner

575 kcal, 33g de protéines, 43g glucides nets, 27g de lipides



**Salade simple mozzarella et tomate**  
242 kcal



**Pâtes bolognaises sans viande**  
221 kcal



**Lait**  
3/4 tasse(s)- 112 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 2

1768 kcal ● 131g protéine (30%) ● 89g lipides (45%) ● 84g glucides (19%) ● 28g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



#### Boules protéinées aux amandes

2 boule(s)- 270 kcal

### Collations

205 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 11g de lipides



#### Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



#### Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal

### Déjeuner

540 kcal, 40g de protéines, 25g glucides nets, 27g de lipides



#### Salade de seitan

539 kcal

### Dîner

590 kcal, 28g de protéines, 43g glucides nets, 30g de lipides



#### Pistaches

188 kcal



#### Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal



#### Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 3

1808 kcal ● 127g protéine (28%) ● 92g lipides (46%) ● 92g glucides (20%) ● 26g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



#### Boules protéinées aux amandes

2 boule(s)- 270 kcal

### Collations

255 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



#### Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal



#### Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal

### Déjeuner

525 kcal, 43g de protéines, 29g glucides nets, 24g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



#### Salade œuf & avocat

266 kcal

### Dîner

590 kcal, 28g de protéines, 43g glucides nets, 30g de lipides



#### Pistaches

188 kcal



#### Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal



#### Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 4

1805 kcal ● 125g protéine (28%) ● 91g lipides (45%) ● 96g glucides (21%) ● 26g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 12g de lipides



**Toast au beurre et à la confiture**  
1 1/2 tranche(s)- 200 kcal



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal

### Collations

255 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



**Céleri au beurre de cacahuète**  
218 kcal



**Clémentine**  
1 clémentine(s)- 39 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, 43g de protéines, 29g glucides nets, 24g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal



**Salade œuf & avocat**  
266 kcal

### Dîner

590 kcal, 25g de protéines, 26g glucides nets, 37g de lipides



**Zoodles au sésame et cacahuète**  
588 kcal

## Day 5

1763 kcal ● 118g protéine (27%) ● 89g lipides (45%) ● 100g glucides (23%) ● 24g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 12g de lipides



**Toast au beurre et à la confiture**  
1 1/2 tranche(s)- 200 kcal



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal

### Collations

255 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



**Céleri au beurre de cacahuète**  
218 kcal



**Clémentine**  
1 clémentine(s)- 39 kcal

### Déjeuner

555 kcal, 24g de protéines, 44g glucides nets, 29g de lipides



**Philly cheesesteak au seitan**  
1/2 sub(s)- 285 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
271 kcal

### Dîner

515 kcal, 37g de protéines, 15g glucides nets, 30g de lipides



**Brocoli rôti avec levure nutritionnelle**  
2 tasse(s)- 215 kcal



**Tofu cuit au four**  
10 2/3 oz- 302 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 6

1787 kcal ● 131g protéine (29%) ● 91g lipides (46%) ● 80g glucides (18%) ● 30g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 17g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



**Omelette aux légumes en bocal**  
1 bocal(x)- 155 kcal

### Collations

205 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



**Toast beurre d'amande & framboises écrasées**  
1 tartine(s)- 203 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

635 kcal, 33g de protéines, 35g glucides nets, 35g de lipides



**Sandwich à la salade d'œufs et avocat**  
1 sandwich(s)- 562 kcal



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Dîner

515 kcal, 37g de protéines, 15g glucides nets, 30g de lipides



**Brocoli rôti avec levure nutritionnelle**  
2 tasse(s)- 215 kcal



**Tofu cuit au four**  
10 2/3 oz- 302 kcal

## Day 7

1808 kcal ● 122g protéine (27%) ● 86g lipides (43%) ● 100g glucides (22%) ● 37g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 17g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



**Omelette aux légumes en bocal**  
1 bocal(x)- 155 kcal

### Collations

205 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



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

### Déjeuner

635 kcal, 33g de protéines, 35g glucides nets, 35g de lipides



**Sandwich à la salade d'œufs et avocat**  
1 sandwich(s)- 562 kcal



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Dîner

535 kcal, 28g de protéines, 35g glucides nets, 25g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
4 tender(s)- 229 kcal



**Framboises**  
1 3/4 tasse(s)- 126 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
3 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (401g)
- oignon  
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (66g)
- ketchup  
4 1/3 c. à soupe (74g)
- épinards frais  
3 tasse(s) (90g)
- céleri cru  
6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)
- courgette  
2 moyen (392g)
- oignons verts  
2 c. à s., tranché (16g)
- brocoli  
4 tasse, haché (364g)
- gingembre frais  
1 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (3g)
- poivron  
1 1/4 petit (93g)

## Produits laitiers et œufs

- mozzarella fraîche  
2 oz (57g)
- lait entier  
1 3/4 tasse(s) (420mL)
- fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- œufs  
21 moyen (932g)
- beurre  
5 c. à café (23g)
- fromage  
1/2 tranche (28 g chacune) (14g)

## Épices et herbes

- basilic frais  
1 c. à soupe, haché (3g)
- moutarde jaune  
1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)
- paprika  
1 trait (1g)
- poivre noir  
1 trait (0g)
- sel  
1 trait (0g)
- poudre d'ail  
1 2/3 c. à café (5g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes  
3 oz (85g)

## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites  
1 oz (28g)
- seitan  
6 oz (170g)

## Boissons

- eau  
10 1/2 tasse(s) (2515mL)
- poudre de protéine  
3/4 lb (343g)

## Autre

- farine d'amande  
3 c. à soupe (21g)
- Nuggets végétaliens « chik'n »  
13 1/3 nuggets (287g)
- levure nutritionnelle  
1/3 oz (9g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)
- mélange de jeunes pousses  
7 1/3 tasse (220g)
- mélange pour coleslaw  
1 tasse (90g)
- petit(s) pain(s) sub  
1/2 petit pain(s) (43g)
- tenders chik'n sans viande  
4 morceaux (102g)

## Produits à base de noix et de graines

- beurre d'amande  
1/4 livres (126g)
- pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)
- graines de chia  
1 c. à café (5g)
- graines de sésame  
1/2 oz (15g)
- graines de lin  
2 pincée (2g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette balsamique  
1 c. à s. (mL)
- huile  
1 1/2 oz (mL)
- mayonnaise  
2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette  
7 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- miettes de burger végétarien  
1 1/2 oz (43g)
- beurre de cacahuète  
10 c. à soupe (160g)
- sauce soja (tamari)  
1/2 livres (mL)
- tofu extra-ferme  
1 1/3 livres (605g)

- graines de citrouille grillées, non salées  
4 c. à s. (30g)

## Fruits et jus de fruits

- clémentines  
5 fruit (370g)
- framboises  
17 1/2 oz (499g)
- avocats  
2 avocat(s) (410g)
- jus de citron vert  
1 c. à soupe (mL)

## Produits de boulangerie

- pain  
14 2/3 oz (416g)

## Confiseries

- confiture  
3 c. à café (21g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Boules protéinées aux amandes

2 boule(s) - 270 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre de protéine**

1 c. à soupe (6g)

**farine d'amande**

1 c. à soupe (7g)

**beurre d'amande**

2 c. à s. (31g)

Pour les 3 repas :

**poudre de protéine**

3 c. à soupe (17g)

**farine d'amande**

3 c. à soupe (21g)

**beurre d'amande**

6 c. à s. (94g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Toast au beurre et à la confiture

1 1/2 tranche(s) - 200 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**confiture**

1 1/2 c. à café (11g)

**beurre**

1 1/2 c. à café (7g)

**pain**

1 1/2 tranche (48g)

Pour les 2 repas :

**confiture**

3 c. à café (21g)

**beurre**

3 c. à café (14g)

**pain**

3 tranche (96g)

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

### 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 2 repas :

**œufs**

2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs précuits 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 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**

1 c. à café (5g)

**pain**

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**beurre**

2 c. à café (9g)

**pain**

2 tranche (64g)

### Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, coupé en dés**  
1/4 petit (18g)  
**poivron, haché**  
1/2 petit (37g)  
**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**oignon, coupé en dés**  
1/2 petit (35g)  
**poivron, haché**  
1 petit (74g)  
**œufs**  
4 grand (200g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Framboises

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



Donne 1 tasse(s) portions

**framboises**  
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

---

### Sandwich à la salade d'œufs

1 sandwich(s) - 542 kcal ● 25g protéine ● 36g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**moutarde jaune**

1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)

**paprika**

1 trait (1g)

**pain**

2 tranche (64g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**oignon, haché**

1/4 petit (18g)

**mayonnaise**

2 c. à soupe (mL)

**œufs**

3 moyen (132g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

---

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Salade de seitan

539 kcal ● 40g protéine ● 27g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



**avocats, haché**

3/8 avocat(s) (75g)

**tomates, coupé en deux**

9 tomates cerises (153g)

**seitan, émietté ou tranché**

1/4 livres (128g)

**épinards frais**

3 tasse(s) (90g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**levure nutritionnelle**

1 1/2 c. à café (2g)

**huile**

1 1/2 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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

4 conteneur (680g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

### 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. Écraez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Philly cheesesteak au seitan

1/2 sub(s) - 285 kcal ● 19g protéine ● 10g lipides ● 28g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 sub(s) portions

**poivron, tranché**

1/4 petit (19g)

**oignon, haché**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

**seitan, coupé en lanières**

1 1/2 oz (43g)

**fromage**

1/2 tranche (28 g chacune) (14g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**petit(s) pain(s) sub**

1/2 petit pain(s) (43g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

### Salade simple de jeunes pousses

271 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



**vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s) - 562 kcal ● 30g protéine ● 31g lipides ● 29g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs, cuits durs et refroidis**

3 grand (150g)

**tomates, coupé en deux**

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

**pain**

2 tranche (64g)

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**œufs, cuits durs et refroidis**

6 grand (300g)

**tomates, coupé en deux**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

**pain**

4 tranche (128g)

**avocats**

1 avocat(s) (201g)

**poudre d'ail**

1 c. à café (3g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

### 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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
4 bâtonnet (112g)

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

## Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**  
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

**clémentines**  
2 fruit (148g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)  
**céleri cru**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)

Pour les 3 repas :

**beurre de cacahuète**  
6 c. à soupe (96g)  
**céleri cru**  
6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)

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

## Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**  
1 fruit (74g)

Pour les 3 repas :

**clémentines**  
3 fruit (222g)

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

---

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



**tomates, tranché**  
3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (137g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
2 oz (57g)  
**basilic frais**  
1 c. à soupe, haché (3g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 c. à s. (mL)

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

---

## Pâtes bolognaises sans viande

221 kcal ● 13g protéine ● 4g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

**miettes de burger végétarien**

1 1/2 oz (43g)

**sauce pour pâtes**

3 oz (85g)

**pâtes sèches non cuites**

1 oz (28g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez et réservez.
2. Pendant que les pâtes cuisent, chauffez l'huile dans une poêle ou une casserole à feu moyen.
3. Ajoutez la viande végétale et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, ou selon les indications du paquet. Émiettez les gros morceaux avec une cuillère si nécessaire.
4. Incorporez la sauce pour pâtes et portez à frémissement.
5. Servez la sauce sur les pâtes cuites.

## Lait

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

Donne 3/4 tasse(s) portions



**lait entier**

3/4 tasse(s) (180mL)

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

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pistaches

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

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

### Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Nuggets végétaliens « chik'n »**  
6 2/3 nuggets (143g)  
**ketchup**  
1 2/3 c. à soupe (28g)

Pour les 2 repas :

**Nuggets végétaliens « chik'n »**  
13 1/3 nuggets (287g)  
**ketchup**  
3 1/3 c. à soupe (57g)

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

### 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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Zoodles au sésame et cacahuète

588 kcal ● 25g protéine ● 37g lipides ● 26g glucides ● 12g fibres



#### courgette, coupé en spirale

2 moyen (392g)

#### graines de chia

1 c. à café (5g)

#### jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

#### oignons verts

2 c. à s., tranché (16g)

#### graines de sésame

1 c. à café (3g)

#### sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

#### beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

#### mélange pour coleslaw

1 tasse (90g)

1. Mélanger les zoodles et le mélange pour coleslaw dans un bol.
2. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, la sauce soja et le jus de citron vert. Ajouter lentement de l'eau, juste assez pour obtenir une consistance de sauce.
3. Verser la sauce de beurre de cacahuète sur les zoodles et bien mélanger.
4. Garnir d'oignons verts, de graines de sésame et de graines de chia (optionnel).
5. Servir.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

2 tasse(s) - 215 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### levure nutritionnelle

1 c. à soupe (4g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### brocoli

2 tasse, haché (182g)

Pour les 2 repas :

#### levure nutritionnelle

2 c. à soupe (8g)

#### huile

2 c. à soupe (mL)

#### brocoli

4 tasse, haché (364g)

1. Préchauffez le four à 425F (220C).
2. Enrobez le brocoli d'huile et faites-le rôtir au four 20-25 minutes.
3. Retirez et assaisonnez de levure nutritionnelle et de sel/poivre selon votre goût. Servez.

### Tofu cuit au four

10 2/3 oz - 302 kcal ● 29g protéine ● 16g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**gingembre frais, épluché et râpé**  
2/3 tranches (2,5 cm diam.) (1g)  
**tofu extra-ferme**  
2/3 livres (302g)  
**graines de sésame**  
2/3 c. à soupe (6g)  
**sauce soja (tamari)**  
1/3 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**gingembre frais, épluché et râpé**  
1 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (3g)  
**tofu extra-ferme**  
1 1/3 livres (605g)  
**graines de sésame**  
1 1/3 c. à soupe (12g)  
**sauce soja (tamari)**  
2/3 tasse (mL)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Tenders de poulet croustillants

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



Donne 4 tender(s) portions

**ketchup**  
1 c. à soupe (17g)  
**tenders chik'n sans viande**  
4 morceaux (102g)

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

### Framboises

1 3/4 tasse(s) - 126 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 14g fibres



Donne 1 3/4 tasse(s) portions

**framboises**  
1 3/4 tasse (215g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Graines de citrouille

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



### graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

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.