

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 2000 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

1953 kcal ● 132g protéine (27%) ● 82g lipides (38%) ● 125g glucides (26%) ● 47g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



**Toast au beurre**

1 tranche(s)- 114 kcal



**Amandes rôties**

1/6 tasse(s)- 166 kcal

### Collations

245 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



**Clémentine**

1 clémentine(s)- 39 kcal



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

655 kcal, 33g de protéines, 27g glucides nets, 38g de lipides



**Noix**

1/4 tasse(s)- 175 kcal



**Raisins**

58 kcal



**Crack slaw au tempeh**

422 kcal

### Dîner

560 kcal, 30g de protéines, 62g glucides nets, 13g de lipides



**Framboises**

1 1/4 tasse(s)- 90 kcal



**Sub aux boulettes véganes**

1 sub(s)- 468 kcal

## Day 2

2040 kcal ● 141g protéine (28%) ● 90g lipides (40%) ● 112g glucides (22%) ● 54g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



**Toast au beurre**

1 tranche(s)- 114 kcal



**Amandes rôties**

1/6 tasse(s)- 166 kcal

### Collations

245 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



**Clémentine**

1 clémentine(s)- 39 kcal



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

655 kcal, 33g de protéines, 27g glucides nets, 38g de lipides



**Noix**

1/4 tasse(s)- 175 kcal



**Raisins**

58 kcal



**Crack slaw au tempeh**

422 kcal

### Dîner

645 kcal, 38g de protéines, 50g glucides nets, 21g de lipides



**Salade de pois chiches au curry**

644 kcal

## Day 3

1957 kcal ● 137g protéine (28%) ● 82g lipides (38%) ● 111g glucides (23%) ● 57g fibres (12%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



**Toast au beurre**

1 tranche(s)- 114 kcal



**Amandes rôties**

1/6 tasse(s)- 166 kcal

### Collations

165 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 5g de lipides



**Shake protéiné (lait)**

129 kcal



**Framboises**

1/2 tasse(s)- 36 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

650 kcal, 24g de protéines, 36g glucides nets, 37g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**

170 kcal



**Avocat farci aux pois chiches**

1/2 avocat- 481 kcal

### Dîner

645 kcal, 38g de protéines, 50g glucides nets, 21g de lipides



**Salade de pois chiches au curry**

644 kcal

## Day 4

1964 kcal ● 150g protéine (30%) ● 83g lipides (38%) ● 109g glucides (22%) ● 46g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



#### Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

165 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 5g de lipides



#### Shake protéiné (lait)

129 kcal



#### Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

645 kcal, 21g de protéines, 49g glucides nets, 31g de lipides



#### Fraises

2 1/2 tasse(s)- 130 kcal



#### Salade wedge grecque

404 kcal



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Dîner

610 kcal, 46g de protéines, 35g glucides nets, 26g de lipides



#### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



#### Salade edamame et betterave

342 kcal

## Day 5

1976 kcal ● 129g protéine (26%) ● 88g lipides (40%) ● 124g glucides (25%) ● 42g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



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



Toast à l'avocat  
1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

275 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Carottes et houmous  
82 kcal



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



Pop-corn  
2 tasses- 81 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

630 kcal, 24g de protéines, 42g glucides nets, 32g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat  
288 kcal



Sandwich grillé aux épinards et artichauts (grilled cheese)  
1 sandwich(s)- 342 kcal

### Dîner

525 kcal, 32g de protéines, 52g glucides nets, 18g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
189 kcal



Seitan teriyaki avec légumes et riz  
338 kcal

## Day 6

1958 kcal ● 139g protéine (28%) ● 92g lipides (42%) ● 110g glucides (22%) ● 34g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 16g de protéines, 17g glucides nets, 19g de lipides



Graines de citrouille  
183 kcal



Toast au houmous  
1 tranche(s)- 146 kcal

### Collations

275 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Carottes et houmous  
82 kcal



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



Pop-corn  
2 tasses- 81 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

575 kcal, 28g de protéines, 36g glucides nets, 33g de lipides



Lait  
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Sandwich Caprese  
1 sandwich(s)- 461 kcal

### Dîner

565 kcal, 39g de protéines, 39g glucides nets, 22g de lipides



Soupe pois chiches & chou kale  
273 kcal



Cacahuètes rôties  
1/6 tasse(s)- 153 kcal



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal

## Day 7

1958 kcal ● 139g protéine (28%) ● 92g lipides (42%) ● 110g glucides (22%) ● 34g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 16g de protéines, 17g glucides nets, 19g de lipides



Graines de citrouille  
183 kcal



Toast au houmous  
1 tranche(s)- 146 kcal

### Collations

275 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Carottes et houmous  
82 kcal



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



Pop-corn  
2 tasses- 81 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

575 kcal, 28g de protéines, 36g glucides nets, 33g de lipides



Lait  
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Sandwich Caprese  
1 sandwich(s)- 461 kcal

### Dîner

565 kcal, 39g de protéines, 39g glucides nets, 22g de lipides



Soupe pois chiches & chou kale  
273 kcal



Cacahuètes rôties  
1/6 tasse(s)- 153 kcal



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises  
2 1/4 tasse (277g)
- ☐ raisins  
2 tasse (184g)
- ☐ clémentines  
2 fruit (148g)
- ☐ jus de citron  
5 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats  
1 1/2 avocat(s) (327g)
- ☐ fraises  
2 1/2 tasse, entière (360g)
- ☐ olives noires en conserve  
1 1/2 c. à soupe (13g)
- ☐ citron  
5/8 petit (36g)

## Autre

- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
4 boulette(s) (120g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1 c. à café (1g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub  
1 petit pain(s) (85g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
4 tasse (360g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 1/2 paquet (156 g) (398g)
- ☐ paprika fumé  
1/4 c. à thé (1g)
- ☐ saucisse végétalienne  
1 saucisse (100g)
- ☐ tzatziki  
1/8 tasse(s) (28g)
- ☐ sauce teriyaki  
4 c. à c. (mL)
- ☐ Pop-corn, micro-ondable, salé  
6 tasse soufflée (66g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
4 c. à s. (65g)
- ☐ sauce piquante  
2 c. à café (mL)
- ☐ sauce pesto  
4 c. à soupe (64g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail  
4 gousse(s) (12g)
- ☐ céleri cru  
4 tige, petite (12,5 cm de long) (68g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué  
1 tasse (118g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)
- ☐ tomates  
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (257g)
- ☐ laitue romaine  
1 1/2 tasse hachée (71g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
6 1/2 oz (186g)
- ☐ épinards frais  
2 oz (57g)
- ☐ artichauts en conserve  
1/4 boîte, égouttée (60g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
1/4 paquet (285 g chacun) (72g)
- ☐ mini carottes  
24 moyen (240g)

## Graisses et huiles

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

## Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre  
3 c. à café (14g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
1 conteneur (175g)
- ☐ lait entier  
2 1/2 tasse(s) (600mL)

- ☐ bouillon de légumes  
4 tasse(s) (mL)

## Boissons

- ☐ eau  
14 tasse(s) (3353mL)
- ☐ poudre de protéine  
15 boules (1/3 tasse chacun) (465g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
1/2 tasse, décortiqué (50g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
7 c. à soupe (84g)
- ☐ amandes  
1 tasse, entière (152g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
1/2 livres (227g)
- ☐ pois chiches en conserve  
4 boîte (1792g)
- ☐ houmous  
11 c. à soupe (165g)
- ☐ cacahuètes rôties  
1/3 tasse (49g)

- ☐ œufs  
4 grand (200g)
- ☐ mozzarella râpée  
1 oz (28g)
- ☐ mozzarella fraîche  
4 tranches (113g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
14 2/3 oz (416g)

## Épices et herbes

- ☐ curry en poudre  
2 c. à café (4g)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
3 oz (85g)
  - ☐ riz blanc à grain long  
2 c. à s. (23g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

#### beurre

3 c. à café (14g)

#### pain

3 tranche (96g)

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

### Amandes rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### amandes

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 3 repas :

#### amandes

1/2 tasse, entière (80g)

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



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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 2 repas :

#### œufs

4 grand (200g)

#### huile

1 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.

### 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 2 repas :

#### avocats, mûr, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

#### pain

2 tranche (64g)

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

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Graines de citrouille

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

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

### Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**houmous**  
2 1/2 c. à soupe (38g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**houmous**  
5 c. à soupe (75g)  
**pain**  
2 tranche (64g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

## Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### raisins

1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

### raisins

2 tasse (184g)

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

## Crack slaw au tempeh

422 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 16g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### tempeh, coupé en dés

4 oz (113g)

### Ail, haché

1 gousse (3g)

### huile

2 c. à café (mL)

### graines de tournesol

### décortiquées

1 c. à soupe (12g)

### sauce piquante

1 c. à café (mL)

### mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

Pour les 2 repas :

### tempeh, coupé en dés

1/2 livres (227g)

### Ail, haché

2 gousse (6g)

### huile

4 c. à café (mL)

### graines de tournesol

### décortiquées

2 c. à soupe (24g)

### sauce piquante

2 c. à café (mL)

### mélange pour coleslaw

4 tasse (360g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
  2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
  3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
  4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
  5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.
-

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



#### **vinaigrette**

3 3/4 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 3/4 tasse (113g)

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

### Avocat farci aux pois chiches

1/2 avocat - 481 kcal ● 20g protéine ● 25g lipides ● 25g glucides ● 18g fibres



Donne 1/2 avocat portions

#### **pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/2 boîte (224g)

#### **avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

#### **graines de tournesol décortiquées**

1 c. à soupe (12g)

#### **paprika fumé**

1/4 c. à thé (1g)

#### **yaourt grec écrémé nature**

2 c. à s. (35g)

#### **jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, écraser les pois chiches à la fourchette. Ajouter le jus de citron, le paprika fumé, le yaourt grec, les graines de tournesol et un peu de sel et de poivre. Mélanger.
2. Fendre l'avocat et retirer le noyau.
3. Garnir l'avocat de la salade de pois chiches. Servir l'excédent de salade de pois chiches à côté.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Fraises

2 1/2 tasse(s) - 130 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

#### **fraises**

2 1/2 tasse, entière (360g)

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

### Salade wedge grecque

404 kcal ● 15g protéine ● 21g lipides ● 27g glucides ● 12g fibres





### pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte (224g)

### tomates, coupé en deux

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

### jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

### olives noires en conserve, coupé en dés

1 1/2 c. à soupe (13g)

### tzatziki

1/8 tasse(s) (28g)

### laitue romaine

1 1/2 tasse hachée (71g)

1. Dans un bol moyen, mélangez les olives en dés, les tomates cerises coupées en deux, les pois chiches, l'huile d'olive, le jus de citron et un peu de sel et de poivre. Mélangez pour bien enrober.
2. Déposez le mélange de pois chiches sur la laitue romaine, puis nappez de tzatziki. Servez.
3. Note préparation : le mélange de pois chiches peut être préparé à l'avance et conservé dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Au moment de servir, assemblez simplement avec la romaine et le tzatziki.

### 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.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



### citron, pressé

5/8 petit (36g)

### avocats, haché

5/8 avocat(s) (126g)

### feuilles de chou frisé (kale), haché

5/8 botte (106g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

### Sandwich grillé aux épinards et artichauts (grilled cheese)

1 sandwich(s) - 342 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 30g glucides ● 9g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**mozzarella râpée**

1 oz (28g)

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**épinards frais**

2 oz (57g)

**artichauts en conserve**

1/4 boîte, égouttée (60g)

**huile**

1 c. à café (mL)

1. Faites chauffer seulement la moitié de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les cœurs d'artichaut et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer par endroits, environ 5 à 6 minutes.
2. Ajoutez les épinards et un peu de sel et de poivre dans la poêle et remuez jusqu'à ce que les épinards tombent, environ 2 minutes.
3. Transférez le mélange épinards-artichauts dans un bol et essuyez la poêle.
4. Déposez le mélange épinards-artichauts et le fromage sur une tranche de pain et couvrez avec l'autre tranche.
5. Faites chauffer le reste de l'huile dans la poêle à feu moyen. Ajoutez le sandwich et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, 2 à 3 minutes de chaque côté.
6. Coupez le sandwich en deux et servez.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

## Sandwich Caprese

1 sandwich(s) - 461 kcal ● 22g protéine ● 27g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### sauce pesto

2 c. à soupe (32g)

### mozzarella fraîche

2 tranches (57g)

### tomates

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

### pain

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

### sauce pesto

4 c. à soupe (64g)

### mozzarella fraîche

4 tranches (113g)

### tomates

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)

### pain

4 tranche(s) (128g)

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

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

## Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### barre de granola riche en protéines

1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

### barre de granola riche en protéines

2 barre (80g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Shake protéiné (lait)

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

### 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.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Carottes et houmous

82 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **mini carottes**

8 moyen (80g)

#### **houmous**

2 c. à soupe (30g)

Pour les 3 repas :

#### **mini carottes**

24 moyen (240g)

#### **houmous**

6 c. à soupe (90g)

1. Servir les carottes avec du houmous.



## 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 3 repas :

### amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

## Pop-corn

2 tasses - 81 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### Pop-corn, micro-ondable, salé

2 tasse soufflée (22g)

Pour les 3 repas :

### Pop-corn, micro-ondable, salé

6 tasse soufflée (66g)

1. Suivez les instructions du paquet.

---

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

---

## Framboises

1 1/4 tasse(s) - 90 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

### framboises

1 1/4 tasse (154g)

1. Rincez les framboises et servez.

---

## Sub aux boulettes véganes

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 54g glucides ● 8g fibres



Donne 1 sub(s) portions

**boulettes végétaliennes surgelées**

4 boulette(s) (120g)

**sauce pour pâtes**

4 c. à s. (65g)

**levure nutritionnelle**

1 c. à café (1g)

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

1 petit pain(s) (85g)

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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade de pois chiches au curry

644 kcal ● 38g protéine ● 21g lipides ● 50g glucides ● 25g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1 boîte (448g)

**mélange de jeunes pousses**

2 oz (57g)

**graines de tournesol décortiquées**

2 c. à soupe (24g)

**céleri cru, tranché**

2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)

**curry en poudre**

1 c. à café (2g)

**yaourt grec écrémé nature**

4 c. à soupe (70g)

**jus de citron, divisé**

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

2 boîte (896g)

**mélange de jeunes pousses**

4 oz (113g)

**graines de tournesol décortiquées**

4 c. à soupe (48g)

**céleri cru, tranché**

4 tige, petite (12,5 cm de long) (68g)

**curry en poudre**

2 c. à café (4g)

**yaourt grec écrémé nature**

8 c. à soupe (140g)

**jus de citron, divisé**

4 c. à soupe (mL)

1. Ajouter les pois chiches dans un grand bol et les écraser avec le dos d'une fourchette.
2. Incorporer le yaourt grec, la poudre de curry, le céleri, les graines de tournesol, seulement la moitié du jus de citron et un peu de sel et de poivre.
3. Ajouter des feuilles sur une assiette et arroser du jus de citron restant.
4. Servir le mélange de pois chiches au curry avec les feuilles.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Saucisse végétalienne

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



Donne 1 saucisse(s) portions

#### **saucisse végétalienne**

1 saucisse (100g)

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

### Salade edamame et betterave

342 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



#### **edamame surgelé, décortiqué**

1 tasse (118g)

#### **vinaigrette balsamique**

2 c. à soupe (mL)

#### **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

4 betterave(s) (200g)

#### **mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



#### **vinaigrette**

3 3/4 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 3/4 tasse (113g)

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

### Seitan teriyaki avec légumes et riz

338 kcal ● 28g protéine ● 6g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



**seitan, coupé en lanières**  
3 oz (85g)  
**riz blanc à grain long**  
2 c. à s. (23g)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/4 paquet (285 g chacun) (72g)  
**sauce teriyaki**  
4 c. à c. (mL)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Soupe pois chiches & chou kale

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve, égoutté**  
1 boîte (448g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)  
**bouillon de légumes**  
4 tasse(s) (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**  
2 tasse, haché (80g)

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.

### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
1/3 tasse (49g)

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.

---

## 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.

---