

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 2100 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

2095 kcal ● 134g protéine (26%) ● 111g lipides (48%) ● 104g glucides (20%) ● 35g fibres (7%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 9g de protéines, 8g glucides nets, 27g de lipides



[Parfait yaourt chia](#)
167 kcal



[Noix de pécan](#)
1/4 tasse- 183 kcal

Collations

200 kcal, 11g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



[Pastèque](#)
2 oz- 20 kcal



[Œufs bouillis](#)
1 œuf(s)- 69 kcal



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

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

660 kcal, 24g de protéines, 43g glucides nets, 38g de lipides



[Salade tomate et avocat](#)
176 kcal



[Sandwich grillé au fromage et champignons](#)
485 kcal

Dîner

665 kcal, 42g de protéines, 46g glucides nets, 31g de lipides



[Saucisse vegan et légumes sur plaque](#)
480 kcal



[Lait](#)
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal

Day 2

2050 kcal ● 145g protéine (28%) ● 104g lipides (46%) ● 105g glucides (21%) ● 29g fibres (6%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 9g de protéines, 8g glucides nets, 27g de lipides



Parfait yaourt chia
167 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Collations

200 kcal, 11g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Pastèque
2 oz- 20 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

615 kcal, 35g de protéines, 44g glucides nets, 31g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Sandwich Caprese
1 sandwich(s)- 461 kcal

Dîner

665 kcal, 42g de protéines, 46g glucides nets, 31g de lipides



Saucisse vegan et légumes sur plaque
480 kcal



Lait
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal

Day 3

2039 kcal ● 155g protéine (30%) ● 100g lipides (44%) ● 94g glucides (19%) ● 35g fibres (7%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 15g de protéines, 18g glucides nets, 16g de lipides



Œufs brouillés au pesto
2 œuf(s)- 198 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Collations

200 kcal, 11g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Pastèque
2 oz- 20 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

745 kcal, 36g de protéines, 33g glucides nets, 49g de lipides



Sandwich au fromage grillé
1 sandwich(s)- 495 kcal



Salade caprese
249 kcal

Dîner

585 kcal, 45g de protéines, 36g glucides nets, 21g de lipides



Chou-fleur rôti
173 kcal



Purée de pommes de terre maison
119 kcal



Émiettes végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal

Day 4

2048 kcal ● 162g protéine (32%) ● 91g lipides (40%) ● 107g glucides (21%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 15g de protéines, 18g glucides nets, 16g de lipides



Œufs brouillés au pesto

2 œuf(s)- 198 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Collations

210 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



Bâtonnets de carotte

3 carotte(s)- 81 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

745 kcal, 36g de protéines, 33g glucides nets, 49g de lipides



Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s)- 495 kcal



Salade caprese

249 kcal

Dîner

585 kcal, 45g de protéines, 36g glucides nets, 21g de lipides



Chou-fleur rôti

173 kcal



Purée de pommes de terre maison

119 kcal



Émiettes végétaliens

2 tasse(s)- 292 kcal

Day 5

2090 kcal ● 142g protéine (27%) ● 100g lipides (43%) ● 117g glucides (22%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 21g de protéines, 19g glucides nets, 21g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s)- 212 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Collations

210 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



Bâtonnets de carotte

3 carotte(s)- 81 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

665 kcal, 27g de protéines, 32g glucides nets, 45g de lipides



Wrap César

1 wrap(s)- 393 kcal



Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 272 kcal

Dîner

630 kcal, 28g de protéines, 45g glucides nets, 29g de lipides



Soupe pois chiches & chou kale

409 kcal



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

Day 6

2163 kcal ● 133g protéine (25%) ● 119g lipides (49%) ● 116g glucides (21%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 21g de protéines, 19g glucides nets, 21g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s)- 212 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Collations

255 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal



Noix

1/6 tasse(s)- 117 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

665 kcal, 27g de protéines, 32g glucides nets, 45g de lipides



Wrap César

1 wrap(s)- 393 kcal



Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 272 kcal

Dîner

660 kcal, 29g de protéines, 50g glucides nets, 35g de lipides



Graines de tournesol

271 kcal



Bol tofu BBQ et ananas

389 kcal

Day 7

2070 kcal ● 132g protéine (25%) ● 98g lipides (43%) ● 125g glucides (24%) ● 40g fibres (8%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 21g de protéines, 19g glucides nets, 21g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s)- 212 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Collations

255 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal



Noix

1/6 tasse(s)- 117 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

570 kcal, 26g de protéines, 41g glucides nets, 25g de lipides



Salade de pois chiches facile

350 kcal



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

Dîner

660 kcal, 29g de protéines, 50g glucides nets, 35g de lipides



Graines de tournesol

271 kcal



Bol tofu BBQ et ananas

389 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ pommes de terre
1 lb (487g)
- ☐ brocoli
3 1/2 tasse, haché (319g)
- ☐ carottes
8 moyen (488g)
- ☐ tomates
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (448g)
- ☐ oignon
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (58g)
- ☐ champignons
3/4 tasse, haché (53g)
- ☐ chou-fleur
1 1/2 tête petite (10 cm diam.) (398g)
- ☐ laitue romaine
8 feuille intérieure (48g)
- ☐ Ail
1 1/2 gousse(s) (5g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
- ☐ persil frais
2 1/4 brins (2g)

Autre

- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- ☐ mélange d'épices italien
1 c. à café (4g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/4 paquet (156 g) (196g)
- ☐ pois chiches rôtis
1/2 tasse (57g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette César
2 c. à s. (29g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
5 3/4 tasse(s) (1375mL)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
- ☐ sel
1/6 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail
2/3 c. à café (2g)
- ☐ thym séché
3 g (3g)
- ☐ basilic frais
9 1/4 c. à s. de feuilles, entières (14g)
- ☐ vinaigre balsamique
3/4 c. à soupe (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
7/8 avocat(s) (176g)
- ☐ jus de citron vert
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ pastèque
6 oz (170g)
- ☐ kiwi
4 fruit (276g)
- ☐ ananas en conserve
1 1/2 tasse, morceaux (272g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
13 1/2 oz (384g)
- ☐ tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
14 c. à s., entière (125g)
- ☐ graines de chia
3 c. à s. (43g)
- ☐ noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)
- ☐ mélange de noix
10 c. à s. (84g)
- ☐ noix (anglaises)
1/3 tasse, décortiqué (33g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
3 oz (85g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ fromage tranché
5 oz (144g)
- ☐ œufs
17 grand (850g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
1 1/3 pot(s) (150 g chacun) (181g)
- ☐ mozzarella fraîche
1/3 livres (156g)
- ☐ beurre
2 c. à soupe (28g)
- ☐ parmesan
1 c. à soupe (5g)

Boissons

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

- ☐ sauce pesto
4 c. à soupe (64g)
- ☐ bouillon de légumes
3 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce barbecue
6 c. à s. (105g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)
 - ☐ pois chiches en conserve
1 1/2 boîte (672g)
 - ☐ tofu ferme
3/4 livres (340g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Parfait yaourt chia

167 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt grec aromatisé allégé

1/8 tasse (15g)

lait entier

1/4 tasse(s) (68mL)

graines de chia

1 1/2 c. à s. (21g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé

1/8 tasse (31g)

lait entier

1/2 tasse(s) (135mL)

graines de chia

3 c. à s. (43g)

1. Mélangez les graines de chia, le lait et une pincée de sel dans un grand bol ou un contenant hermétique. Remuez, couvrez et réfrigérez toute la nuit ou au moins 2 heures.
2. Garnissez le pudding de chia de yaourt grec. Servez.

Noix de pécan

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Œufs brouillés au pesto

2 œuf(s) - 198 kcal ● 13g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

sauce pesto

2 c. à soupe (32g)

œufs

4 grand (200g)

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le pesto jusqu'à homogénéité.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.
Servir.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

kiwi

2 fruit (138g)

Pour les 2 repas :

kiwi

4 fruit (276g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/4 c. à café (mL)

œufs

1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

huile

3/4 c. à café (mL)

œufs

3 grand (150g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s) - 212 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs, cuits durs et refroidis

1 grand (50g)

pain

1 tranche(s) (32g)

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

avocats

1/6 avocat(s) (34g)

mélange de jeunes pousses

2 2/3 c. à s. (5g)

Pour les 3 repas :

œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

pain

3 tranche(s) (96g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

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. Faites griller le pain et garnissez de verdure et du mélange d'œufs. Servez.

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 3 repas :

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

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade tomate et avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



tomates, coupé en dés

3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (46g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

huile d'olive

1/6 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

3/8 avocat(s) (75g)

jus de citron vert

3/4 c. à soupe (mL)

oignon

3/4 c. à s., haché (11g)

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.

Sandwich grillé au fromage et champignons

485 kcal ● 21g protéine ● 24g lipides ● 38g glucides ● 7g fibres

**fromage tranché**

1 1/2 tranche (21 g chacune) (32g)

pain

3 tranche(s) (96g)

thym séché

1 1/2 c. à café, moulu (2g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

champignons

3/4 tasse, haché (53g)

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres

Donne 1 pot(s) portions

yaourt grec aromatisé allégé

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)



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

Sandwich Caprese

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

Donne 1 sandwich(s) portions

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)



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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s) - 495 kcal ● 22g protéine ● 33g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage tranché

2 tranche (28 g chacune) (56g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

pain

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

fromage tranché

4 tranche (28 g chacune) (112g)

beurre

2 c. à soupe (28g)

pain

4 tranche (128g)

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.

Salade caprese

249 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en deux

9 1/3 c. à s. de tomates cerises (87g)

vinaigrette balsamique

1 1/6 c. à soupe (mL)

basilic frais

1/4 tasse de feuilles, entières (7g)

mélange de jeunes pousses

5/8 paquet (156 g) (90g)

mozzarella fraîche

1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux

56 c. à c. de tomates cerises (174g)

vinaigrette balsamique

2 1/3 c. à soupe (mL)

basilic frais

9 1/3 c. à s. de feuilles, entières (14g)

mélange de jeunes pousses

1 1/6 paquet (156 g) (181g)

mozzarella fraîche

1/4 livres (99g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Wrap César

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g protéine ● 23g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

laitue romaine, déchiré en morceaux de la taille d'une bouchée

4 feuille intérieure (24g)

œufs, cuits durs et tranchés

2 grand (100g)

tomates, tranché

1/2 tomate prune (31g)

vinaigrette César

1 c. à s. (15g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

oignon

1 c. à s., haché (10g)

parmesan

1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

laitue romaine, déchiré en morceaux de la taille d'une bouchée

8 feuille intérieure (48g)

œufs, cuits durs et tranchés

4 grand (200g)

tomates, tranché

1 tomate prune (62g)

vinaigrette César

2 c. à s. (29g)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

oignon

2 c. à s., haché (20g)

parmesan

1 c. à soupe (5g)

1. Mélangez la romaine, l'oignon, le fromage et la sauce pour bien enrober.
2. Étalez le mélange au centre de chaque tortilla. Ajoutez les tranches d'œufs durs et les tomates.
3. Repliez une extrémité de la tortilla sur la garniture d'environ 2,5 cm ; repliez ensuite les côtés droit et gauche par-dessus en chevauchant. Maintenez avec un cure-dent si nécessaire.

Mélange de noix

1/3 tasse(s) - 272 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix

5 c. à s. (42g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix

10 c. à s. (84g)

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

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



persil frais, haché

2 1/4 brins (2g)

tomates, coupé en deux

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

oignon, coupé en fines tranches

3/8 petit (26g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3/4 boîte (336g)

vinaigre de cidre de pomme

3/4 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

3/4 c. à soupe (mL)

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

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

amandes

4 c. à s., entière (36g)

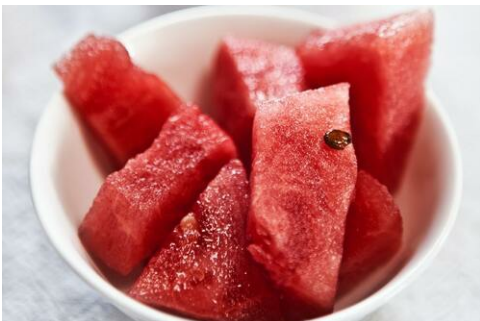
1. La recette n'a pas d'instructions.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Pastèque

2 oz - 20 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pastèque

2 oz (57g)

Pour les 3 repas :

pastèque

6 oz (170g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

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.

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Bâtonnets de carotte

3 carotte(s) - 81 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes
3 moyen (183g)

Pour les 2 repas :

carottes
6 moyen (366g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

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.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pois chiches rôtis

1/4 tasse - 138 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pois chiches rôtis

4 c. à s. (28g)

Pour les 2 repas :

pois chiches rôtis

1/2 tasse (57g)

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

Noix

1/6 tasse(s) - 117 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)

2 2/3 c. à s., décortiqué (17g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

1/3 tasse, décortiqué (33g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Saucisse vegan et légumes sur plaque

480 kcal ● 33g protéine ● 22g lipides ● 31g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes de terre, coupé en quartiers

1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

1 saucisse (100g)

mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

huile

2 c. à café (mL)

brocoli, haché

1 tasse, haché (91g)

carottes, tranché

1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

pommes de terre, coupé en quartiers

2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

2 saucisse (200g)

mélange d'épices italien

1 c. à café (4g)

huile

4 c. à café (mL)

brocoli, haché

2 tasse, haché (182g)

carottes, tranché

2 moyen (122g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1 1/4 tasse(s) (300mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

2 1/2 tasse(s) (600mL)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Chou-fleur rôti

173 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chou-fleur, détaillé en fleurettes
3/4 tête petite (10 cm diam.) (199g)
thym séché
3/8 c. à café, feuilles (0g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

chou-fleur, détaillé en fleurettes
1 1/2 tête petite (10 cm diam.)
(398g)
thym séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile. Assaisonnez de thym et d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20-25 minutes. Servez.

Purée de pommes de terre maison

119 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

potatoes, peeled and cut into chunks
1/3 lb (151g)
whole milk
1/8 tasse(s) (20mL)

Pour les 2 repas :

potatoes, peeled and cut into chunks
2/3 lb (303g)
whole milk
1/6 tasse(s) (40mL)

1. Placez les morceaux de pommes de terre dans une grande casserole et couvrez d'eau froide.
2. Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu doux et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 15-20 minutes.
3. Égouttez les pommes de terre et remettez-les dans la casserole.
4. Ajoutez le lait dans la casserole. Écrasez les pommes de terre avec un presse-purée, une fourchette ou un mixeur électrique jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Émiettes végétaliens

2 tasse(s) - 292 kcal ● 37g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Soupe pois chiches & chou kale

409 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 42g glucides ● 16g fibres



pois chiches en conserve, égoutté
3/4 boîte (336g)
huile
3/4 c. à café (mL)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
bouillon de légumes
3 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale), coupé
1 1/2 tasse, haché (60g)

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.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
3 oz (85g)

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

Bol tofu BBQ et ananas

389 kcal ● 16g protéine ● 14g lipides ● 47g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
3/8 c. à soupe (mL)
sauce barbecue
3 c. à s. (52g)
ananas en conserve
3/4 tasse, morceaux (136g)
tofu ferme
6 oz (170g)
brocoli
3/4 tasse, haché (68g)

Pour les 2 repas :

huile
3/4 c. à soupe (mL)
sauce barbecue
6 c. à s. (105g)
ananas en conserve
1 1/2 tasse, morceaux (272g)
tofu ferme
3/4 livres (340g)
brocoli
1 1/2 tasse, haché (137g)

1. Égouttez le tofu. Séchez-le avec un torchon et pressez légèrement pour enlever l'excès d'eau. Coupez en bandes et enduisez d'huile.
2. Chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le tofu et ne le retournez pas tant que le dessous n'est pas doré, environ 5 minutes. Retournez et faites cuire 3 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit croustillant. Retirez et réservez.
3. Ajoutez le brocoli dans la poêle avec un peu d'eau et faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit cuit à la vapeur et tendre, environ 5 minutes.
4. Versez la sauce barbecue sur le tofu pour l'enrober. Servez le tofu avec le brocoli et l'ananas.

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.
-