

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 2 500 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

2470 kcal ● 167g protéine (27%) ● 112g lipides (41%) ● 156g glucides (25%) ● 44g fibres (7%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 20g de protéines, 22g glucides nets, 15g de lipides



Raisins
131 kcal



Œufs bouillis
3 œuf(s)- 208 kcal

Collations

305 kcal, 33g de protéines, 17g glucides nets, 9g de lipides



Framboises
2/3 tasse(s)- 48 kcal



Shake protéiné (lait)
258 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

770 kcal, 26g de protéines, 55g glucides nets, 44g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
271 kcal



Patty melt
1 sandwich(s)- 500 kcal

Dîner

780 kcal, 27g de protéines, 60g glucides nets, 42g de lipides



Pois mange-tout au beurre
161 kcal



Tofu cajun
236 kcal



Frites au four
386 kcal

Day 2

2467 kcal ● 213g protéine (35%) ● 101g lipides (37%) ● 146g glucides (24%) ● 31g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 20g de protéines, 22g glucides nets, 15g de lipides



Raisins
131 kcal



Œufs bouillis
3 œuf(s)- 208 kcal

Collations

305 kcal, 33g de protéines, 17g glucides nets, 9g de lipides



Framboises
2/3 tasse(s)- 48 kcal



Shake protéiné (lait)
258 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

735 kcal, 50g de protéines, 47g glucides nets, 36g de lipides



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes
5 brochette(s)- 583 kcal



Jus de fruits
1 1/3 tasse(s)- 153 kcal

Dîner

815 kcal, 50g de protéines, 57g glucides nets, 39g de lipides



Lait
2 1/4 tasse(s)- 335 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque
480 kcal

Day 3

2540 kcal ● 163g protéine (26%) ● 141g lipides (50%) ● 118g glucides (19%) ● 38g fibres (6%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 13g de protéines, 31g glucides nets, 19g de lipides



Gaufres et beurre de cacahuète
1 gaufre(s)- 201 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Collations

340 kcal, 9g de protéines, 16g glucides nets, 24g de lipides



Graines de tournesol
135 kcal



Chocolat noir
3 carré(s)- 180 kcal



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

735 kcal, 50g de protéines, 47g glucides nets, 36g de lipides



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes
5 brochette(s)- 583 kcal



Jus de fruits
1 1/3 tasse(s)- 153 kcal

Dîner

805 kcal, 30g de protéines, 21g glucides nets, 61g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes
147 kcal



Tofu en croûte de noix
659 kcal

Day 4

2548 kcal ● 185g protéine (29%) ● 122g lipides (43%) ● 139g glucides (22%) ● 38g fibres (6%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 13g de protéines, 31g glucides nets, 19g de lipides



Gaufres et beurre de cacahuète

1 gaufre(s)- 201 kcal



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal

Collations

340 kcal, 9g de protéines, 16g glucides nets, 24g de lipides



Graines de tournesol

135 kcal



Chocolat noir

3 carré(s)- 180 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

815 kcal, 38g de protéines, 39g glucides nets, 53g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs

1 1/2 sandwich(s)- 813 kcal

Dîner

735 kcal, 65g de protéines, 50g glucides nets, 25g de lipides



Purée de pommes de terre maison

119 kcal



Pois mange-tout

82 kcal



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal

Day 5

2490 kcal ● 197g protéine (32%) ● 112g lipides (41%) ● 142g glucides (23%) ● 31g fibres (5%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 24g de protéines, 30g glucides nets, 20g de lipides



Œufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal



Gaufres et yaourt grec
2 gaufre(s)- 237 kcal

Collations

270 kcal, 10g de protéines, 21g glucides nets, 13g de lipides



Chocolat noir & framboises
69 kcal



Framboises
3/4 tasse(s)- 54 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

815 kcal, 38g de protéines, 39g glucides nets, 53g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs
1 1/2 sandwich(s)- 813 kcal

Dîner

735 kcal, 65g de protéines, 50g glucides nets, 25g de lipides



Purée de pommes de terre maison
119 kcal



Pois mange-tout
82 kcal



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal

Day 6

2497 kcal ● 186g protéine (30%) ● 122g lipides (44%) ● 130g glucides (21%) ● 35g fibres (6%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 24g de protéines, 30g glucides nets, 20g de lipides



Ceufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Gaufres et yaourt grec

2 gaufre(s)- 237 kcal

Collations

270 kcal, 10g de protéines, 21g glucides nets, 13g de lipides



Chocolat noir & framboises

69 kcal



Framboises

3/4 tasse(s)- 54 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

745 kcal, 43g de protéines, 40g glucides nets, 37g de lipides



Haricots verts au beurre

245 kcal



Patates douces rôties au romarin

210 kcal



Émiettés végétaliens

2 tasse(s)- 292 kcal

Dîner

810 kcal, 48g de protéines, 37g glucides nets, 51g de lipides



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

1/2 tasse(s)- 54 kcal



Tofu citron-poivre

21 oz- 756 kcal

Day 7

2497 kcal ● 186g protéine (30%) ● 122g lipides (44%) ● 130g glucides (21%) ● 35g fibres (6%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 24g de protéines, 30g glucides nets, 20g de lipides



Ceufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Gaufres et yaourt grec

2 gaufre(s)- 237 kcal

Collations

270 kcal, 10g de protéines, 21g glucides nets, 13g de lipides



Chocolat noir & framboises

69 kcal



Framboises

3/4 tasse(s)- 54 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

745 kcal, 43g de protéines, 40g glucides nets, 37g de lipides



Haricots verts au beurre

245 kcal



Patates douces rôties au romarin

210 kcal



Émiétés végétaliens

2 tasse(s)- 292 kcal

Dîner

810 kcal, 48g de protéines, 37g glucides nets, 51g de lipides



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

1/2 tasse(s)- 54 kcal



Tofu citron-poivre

21 oz- 756 kcal

Boissons

- eau
17 1/2 tasse(s) (4191mL)
- poudre de protéine
19 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (605g)

Légumes et produits à base de légumes

- Pois mange-tout surgelés
3 2/3 tasse (528g)
- pommes de terre
1 2/3 lb (764g)
- oignon
1 1/4 petit (88g)
- brocoli
2 tasse, haché (182g)
- carottes
3 1/2 moyen (206g)
- gingembre frais
1 2/3 pouce (2,5 cm) cube (8g)
- tomates
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)
- laitue romaine
3/4 cœurs (375g)
- Ail
2 gousse(s) (6g)
- Haricots verts surgelés
3 1/3 tasse (403g)
- patates douces
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

Produits laitiers et œufs

- beurre
13 c. à café (59g)
- œufs
22 1/2 moyen (996g)
- lait entier
9 tasse(s) (2141mL)
- yaourt grec écrémé nature
3/4 tasse (210g)

Épices et herbes

- sel
1/4 oz (7g)
- poivre noir
2 1/4 g (2g)
- assaisonnement cajun
3/4 c. à café (2g)

Graisses et huiles

- huile
1/4 livres (mL)
- vinaigrette
7 c. à soupe (mL)
- mayonnaise végétane
2 c. à s. (30g)
- mayonnaise
8 c. à soupe (mL)
- huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)

Autre

- mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
- galette de burger végétale
1 galette (71g)
- saucisse végétalienne
5 saucisse (500g)
- mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
- broche(s)
10 brochette(s) (10g)
- Lanières végétaliennes 'chik'n'
13 1/3 oz (378g)
- huile de sésame
1 2/3 c. à soupe (mL)
- levure nutritionnelle
1/2 c. à soupe (2g)

Produits de boulangerie

- pain
9 oz (256g)
- gaufres surgelées
8 gaufres (280g)

Fruits et jus de fruits

- raisins
4 1/2 tasse (414g)
- framboises
6 tasse (733g)
- jus de citron vert
2 1/2 c. à soupe (mL)
- jus de fruit
21 1/3 fl oz (mL)
- jus de citron
1 c. à café (mL)

- moutarde de Dijon
1 1/2 c. à soupe (23g)
- moutarde jaune
3/4 c. à café ou 1 sachet (4g)
- paprika
3 trait (2g)
- poivre citronné
1 1/2 c. à café (3g)
- romarin séché
2/3 c. à soupe (2g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme
3 1/2 livres (1630g)
- beurre de cacahuète
5 1/3 c. à soupe (85g)
- miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

- citron
3 petit (174g)

Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)
1/3 tasse, haché (39g)
- graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)

Confiseries

- chocolat noir 70–85 %
9 carré(s) (90g)

Céréales et pâtes

- fécule de maïs
6 c. à soupe (48g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Raisins

131 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins
2 1/4 tasse (207g)

Pour les 2 repas :

raisins
4 1/2 tasse (414g)

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

Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

œufs
6 grand (300g)

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 3 et jour 4

Gaufres et beurre de cacahuète

1 gaufre(s) - 201 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

gaufres surgelées

1 gaufres (35g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

gaufres surgelées

2 gaufres (70g)

1. Faites griller les gaufres selon les instructions du paquet.
2. Étalez du beurre de cacahuète sur les gaufres. Optionnellement, vous pouvez couper la gaufre en deux et en faire un sandwich gaufre-beurre de cacahuète. Servez.

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.

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.
-

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Œufs frits de base

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

œufs

6 grand (300g)

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.

Gaufres et yaourt grec

2 gaufre(s) - 237 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt grec écrémé nature

4 c. à s. (70g)

gaufres surgelées

2 gaufres (70g)

Pour les 3 repas :

yaourt grec écrémé nature

3/4 tasse (210g)

gaufres surgelées

6 gaufres (210g)

1. Faites griller les gaufres selon les indications du paquet.
2. Étalez du yaourt grec sur les gaufres. Optionnel : coupez la gaufre en deux et assemblez pour faire un sandwich gaufre-yaourt. Servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

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.

Patty melt

1 sandwich(s) - 500 kcal ● 20g protéine ● 26g lipides ● 38g glucides ● 9g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

oignon, finement tranché

1/2 petit (35g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

mayonnaise végétane

2 c. à s. (30g)

moutarde de Dijon

1/2 c. à soupe (8g)

galette de burger végétale

1 galette (71g)

pain

2 tranche(s) (64g)

1. Faites chauffer environ les 2/3 de l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons sur une moitié de la poêle et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Ajoutez la galette végétale de l'autre côté. Faites cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, 10 à 12 minutes. Faites cuire la galette 5 à 6 minutes de chaque côté (ou selon les instructions du paquet). Éteignez le feu et réservez.
 2. Mélangez la mayo et la moutarde dans un petit bol. Étalez la sauce uniformément sur toutes les faces du pain.
 3. Déposez la galette sur la tranche inférieure et ajoutez les oignons puis l'autre tranche de pain.
 4. Essuyez la poêle et chauffez le reste de l'huile à feu moyen. Ajoutez les patty melts et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 à 7 minutes de chaque côté.
 5. Coupez en deux et servez.
-

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

5 brochette(s) - 583 kcal ● 47g protéine ● 35g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

gingembre frais, râpé ou haché

5/6 pouce (2,5 cm) cube (4g)

broche(s)

5 brochette(s) (5g)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

6 2/3 oz (189g)

huile de sésame

5/6 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

1 1/4 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

1 2/3 c. à soupe (27g)

Pour les 2 repas :

gingembre frais, râpé ou haché

1 2/3 pouce (2,5 cm) cube (8g)

broche(s)

10 brochette(s) (10g)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

13 1/3 oz (378g)

huile de sésame

1 2/3 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

2 1/2 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

3 1/3 c. à soupe (53g)

1. Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites.\r\nFrottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les.\r\nFaites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur.\r\nPendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré.\r\nServez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

Jus de fruits

1 1/3 tasse(s) - 153 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit

10 2/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit

21 1/3 fl oz (mL)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Sandwich à la salade d'œufs

1 1/2 sandwich(s) - 813 kcal ● 38g protéine ● 53g lipides ● 39g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

moutarde jaune

3/8 c. à café ou 1 sachet (2g)

paprika

1 1/2 trait (1g)

pain

3 tranche (96g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

sel

1 1/2 trait (1g)

oignon, haché

3/8 petit (26g)

mayonnaise

3 c. à soupe (mL)

œufs

4 1/2 moyen (198g)

Pour les 2 repas :

moutarde jaune

3/4 c. à café ou 1 sachet (4g)

paprika

3 trait (2g)

pain

6 tranche (192g)

poivre noir

3 trait (0g)

sel

3 trait (1g)

oignon, haché

3/4 petit (53g)

mayonnaise

6 c. à soupe (mL)

œufs

9 moyen (396g)

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 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Haricots verts au beurre

245 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Haricots verts surgelés

1 2/3 tasse (202g)

sel

1 1/4 trait (1g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

beurre

5 c. à café (23g)

Pour les 2 repas :

Haricots verts surgelés

3 1/3 tasse (403g)

sel

2 1/2 trait (1g)

poivre noir

2 1/2 trait (0g)

beurre

10 c. à café (45g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Patates douces rôties au romarin

210 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, coupé en cubes de 1"

2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)

romarin séché

1/3 c. à soupe (1g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

huile d'olive

2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en cubes de 1"

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

romarin séché

2/3 c. à soupe (2g)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

sel

2/3 c. à café (4g)

huile d'olive

1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et 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.
-

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Framboises

2/3 tasse(s) - 48 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises
2/3 tasse (82g)

Pour les 2 repas :

framboises
1 1/3 tasse (164g)

1. Rincez les framboises et servez.

Shake protéiné (lait)

258 kcal ● 32g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
lait entier
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Graines de tournesol

135 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
3/4 oz (21g)

Pour les 2 repas :

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

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

Chocolat noir

3 carré(s) - 180 kcal ● 2g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chocolat noir 70–85 %
3 carré(s) (30g)

Pour les 2 repas :

chocolat noir 70–85 %
6 carré(s) (60g)

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

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

carottes
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Chocolat noir & framboises

69 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chocolat noir 70–85 %
1 carré(s) (10g)
framboises
2 c. à s. (15g)

Pour les 3 repas :

chocolat noir 70–85 %
3 carré(s) (30g)
framboises
6 c. à s. (46g)

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

Framboises

3/4 tasse(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises
3/4 tasse (92g)

Pour les 3 repas :

framboises
2 1/4 tasse (277g)

1. Rincez les framboises et servez.

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 3 repas :

lait entier
3 tasse(s) (720mL)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Pois mange-tout au beurre

161 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Pois mange-tout surgelés

1 tasse (144g)

beurre

3 c. à café (14g)

sel

3/4 trait (0g)

poivre noir

3/4 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.

Tofu cajun

236 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes

1/2 livres (213g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

assaisonnement cajun

3/4 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfourez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

Frites au four

386 kcal ● 6g protéine ● 14g lipides ● 49g glucides ● 9g fibres



huile

1 c. à soupe (mL)

potatoes de terre

1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Lait

2 1/4 tasse(s) - 335 kcal ● 17g protéine ● 18g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres

Donne 2 1/4 tasse(s) portions

lait entier

2 1/4 tasse(s) (540mL)



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

Saucisse vegan et légumes sur plaque

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



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)

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.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



tomates, coupé en dés

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

laitue romaine, grossièrement haché

3/4 cœurs (375g)

carottes, tranché

3/8 moyen (23g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Tofu en croûte de noix

659 kcal ● 25g protéine ● 56g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



tofu ferme, égoutté

1/2 livres (227g)

mayonnaise

2 c. à soupe (mL)

noix (anglaises)

1/3 tasse, haché (39g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

Ail, coupé en dés

2 gousse(s) (6g)

jus de citron

1 c. à café (mL)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
 2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
 3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
 4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
 5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
 6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
 7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
 8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.
-

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Purée de pommes de terre maison

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes de terre, épluché et coupé en morceaux

1/3 lb (151g)

lait entier

1/8 tasse(s) (20mL)

Pour les 2 repas :

pommes de terre, épluché et coupé en morceaux

2/3 lb (303g)

lait entier

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.
-

Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés

2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne

4 saucisse (400g)

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

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

1/2 tasse(s) - 54 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

levure nutritionnelle

1/4 c. à soupe (1g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

brocoli

1/2 tasse, haché (46g)

Pour les 2 repas :

levure nutritionnelle

1/2 c. à soupe (2g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

brocoli

1 tasse, haché (91g)

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 citron-poivre

21 oz - 756 kcal ● 46g protéine ● 47g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

1 1/3 livres (595g)

poivre citronné

3/4 c. à café (2g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

3 c. à soupe (24g)

citron, zesté

1 1/2 petit (87g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

2 1/2 livres (1191g)

poivre citronné

1 1/2 c. à café (3g)

huile

3 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

6 c. à soupe (48g)

citron, zesté

3 petit (174g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

2 1/2 tasse(s) (599mL)

poudre de protéine

2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(78g)

Pour les 7 repas :

eau

17 1/2 tasse(s) (4191mL)

poudre de protéine

17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(543g)

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