

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 2700 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

2685 kcal ● 202g protéine (30%) ● 132g lipides (44%) ● 128g glucides (19%) ● 45g fibres (7%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 28g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)
1 pot- 131 kcal



[Œufs brouillés à la mexicaine](#)
282 kcal

Collations

335 kcal, 33g de protéines, 28g glucides nets, 9g de lipides



[Shake protéiné \(lait\)](#)
258 kcal



[Clémentine](#)
2 clémentine(s)- 78 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

925 kcal, 47g de protéines, 34g glucides nets, 60g de lipides



[Graines de citrouille](#)
366 kcal



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

Dîner

735 kcal, 33g de protéines, 38g glucides nets, 45g de lipides



[Zoodles au sésame et cacahuète](#)
588 kcal



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

Day 2

2670 kcal ● 218g protéine (33%) ● 128g lipides (43%) ● 123g glucides (18%) ● 39g fibres (6%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 28g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Œufs brouillés à la mexicaine
282 kcal

Collations

335 kcal, 33g de protéines, 28g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)
258 kcal



Clémentine
2 clémentine(s)- 78 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

925 kcal, 47g de protéines, 34g glucides nets, 60g de lipides



Graines de citrouille
366 kcal



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

Dîner

720 kcal, 49g de protéines, 33g glucides nets, 41g de lipides



Tomates rôties
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Seitan à l'ail et au poivre
513 kcal

Day 3

2699 kcal ● 188g protéine (28%) ● 118g lipides (39%) ● 169g glucides (25%) ● 51g fibres (8%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 20g de protéines, 31g glucides nets, 18g de lipides



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Sandwich œuf & guacamole
1/2 sandwich(s)- 191 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

335 kcal, 33g de protéines, 28g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)
258 kcal



Clémentine
2 clémentine(s)- 78 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, 33g de protéines, 60g glucides nets, 39g de lipides



Quesadillas aux haricots noirs
639 kcal



Salade caprese
178 kcal

Dîner

860 kcal, 41g de protéines, 48g glucides nets, 51g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
363 kcal



Patty melt
1 sandwich(s)- 500 kcal

Day 4

2754 kcal ● 180g protéine (26%) ● 134g lipides (44%) ● 157g glucides (23%) ● 50g fibres (7%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 20g de protéines, 31g glucides nets, 18g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s)- 191 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

390 kcal, 25g de protéines, 16g glucides nets, 24g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Chips de fromage et guacamole

6 chips- 261 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, 33g de protéines, 60g glucides nets, 39g de lipides



Quesadillas aux haricots noirs

639 kcal



Salade caprese

178 kcal

Dîner

860 kcal, 41g de protéines, 48g glucides nets, 51g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal



Patty melt

1 sandwich(s)- 500 kcal

Day 5

2672 kcal ● 192g protéine (29%) ● 126g lipides (42%) ● 150g glucides (22%) ● 44g fibres (7%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 20g de protéines, 31g glucides nets, 18g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s)- 191 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

390 kcal, 25g de protéines, 16g glucides nets, 24g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Chips de fromage et guacamole

6 chips- 261 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

780 kcal, 28g de protéines, 81g glucides nets, 31g de lipides



Jus de fruits

1 1/2 tasse(s)- 172 kcal



Bol thaï de lentilles, salade de chou et avocat

609 kcal

Dîner

815 kcal, 58g de protéines, 20g glucides nets, 51g de lipides



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

6 brochette(s)- 699 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal

Day 6

2698 kcal ● 198g protéine (29%) ● 117g lipides (39%) ● 164g glucides (24%) ● 48g fibres (7%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 20g de lipides



Flax jacks
3 flax jacks- 311 kcal



Jus de fruits
3/4 tasse(s)- 86 kcal

Collations

315 kcal, 14g de protéines, 22g glucides nets, 14g de lipides



Parfait yaourt chia
167 kcal



Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 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

885 kcal, 32g de protéines, 61g glucides nets, 48g de lipides



Sandwich aux pois chiches écrasés
1 1/2 sandwich(s)- 745 kcal



Salade caprese
142 kcal

Dîner

825 kcal, 69g de protéines, 50g glucides nets, 34g de lipides



Lentilles
174 kcal



Salade tomate et avocat
117 kcal



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal

Day 7

2698 kcal ● 198g protéine (29%) ● 117g lipides (39%) ● 164g glucides (24%) ● 48g fibres (7%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 20g de lipides



Flax jacks
3 flax jacks- 311 kcal



Jus de fruits
3/4 tasse(s)- 86 kcal

Collations

315 kcal, 14g de protéines, 22g glucides nets, 14g de lipides



Parfait yaourt chia
167 kcal



Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 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

885 kcal, 32g de protéines, 61g glucides nets, 48g de lipides



Sandwich aux pois chiches écrasés
1 1/2 sandwich(s)- 745 kcal



Salade caprese
142 kcal

Dîner

825 kcal, 69g de protéines, 50g glucides nets, 34g de lipides



Lentilles
174 kcal



Salade tomate et avocat
117 kcal



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal

Boissons

- ☐ eau
1 1/4 gallon (4800mL)
- ☐ poudre de protéine
20 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (636g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ courgette
2 moyen (392g)
- ☐ oignons verts
2 c. à s., tranché (16g)
- ☐ tomates
9 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1156g)
- ☐ Ail
2 gousse(s) (6g)
- ☐ poivron vert
1 1/2 c. à s., haché (14g)
- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (123g)
- ☐ gingembre frais
1 pouce (2,5 cm) cube (5g)
- ☐ cornichons
3 pointes (105g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de chia
1 2/3 oz (47g)
- ☐ graines de sésame
1 c. à café (3g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1 tasse (118g)
- ☐ graines de lin
2 c. à soupe (20g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
2 fl oz (mL)
- ☐ avocats
3 1/2 avocat(s) (704g)
- ☐ clémentines
10 fruit (740g)
- ☐ framboises
3 tasse (369g)
- ☐ jus de fruit
24 fl oz (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
7 1/2 tasse(s) (1814mL)
- ☐ œufs
17 grand (850g)
- ☐ fromage
1/4 livres (126g)
- ☐ mozzarella fraîche
2/3 livres (298g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
1 1/3 pot(s) (150 g chacun) (181g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
19 oz (544g)
- ☐ tortillas de farine
3 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(147g)

Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poudre de chili
1/2 c. à café (1g)
- ☐ sel
5/8 c. à café (4g)
- ☐ poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ basilic frais
1 oz (26g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
- ☐ vinaigre de cidre
1 c. à soupe (15g)
- ☐ curcuma moulu
3/8 c. à café (1g)
- ☐ moutarde
9 c. à café (45g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
3 oz (mL)

- ☐ sauce soja (tamari)
3 c. à soupe (mL)
- ☐ beurre de cacahuète
7 1/2 c. à soupe (120g)
- ☐ haricots noirs
1 1/4 boîte(s) (549g)
- ☐ lentilles crues
13 1/4 c. à s. (160g)
- ☐ pois chiches en conserve
15 oz (425g)

Autre

- ☐ mélange pour coleslaw
1/2 paquet (397 g) (214g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
4 conteneur (680g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/2 paquet (156 g) (233g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
9 c. à soupe (139g)
- ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)
- ☐ broche(s)
6 brochette(s) (6g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/2 livres (227g)
- ☐ huile de sésame
1 1/6 c. à soupe (mL)
- ☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

- ☐ mayonnaise végane
4 c. à s. (60g)
- ☐ mayonnaise
6 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
1/3 bocal (151g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
6 oz (170g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Coupe de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Coupe de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

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

Œufs brouillés à la mexicaine

282 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, dénoyauté et épluché

1/4 avocat(s) (50g)

haricots noirs, égoutté

1/4 boîte(s) (110g)

cumin moulu

1/8 c. à café (0g)

huile

1/4 c. à café (mL)

salsa

1 1/2 c. à soupe (27g)

poudre de chili

1/4 c. à café (1g)

œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

avocats, dénoyauté et épluché

1/2 avocat(s) (101g)

haricots noirs, égoutté

1/2 boîte(s) (220g)

cumin moulu

1/4 c. à café (1g)

huile

1/2 c. à café (mL)

salsa

3 c. à soupe (54g)

poudre de chili

1/2 c. à café (1g)

œufs

2 grand (100g)

1. Ajoutez les haricots et les épices dans une petite casserole ou poêle et faites chauffer à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Réservez.
2. Pendant ce temps, battez les œufs à la fourchette dans un petit bol. Chauffez de l'huile dans une petite poêle à feu doux. Versez les œufs et, une fois qu'ils commencent à prendre, brouillez-les. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
3. Disposez les haricots épicés, les œufs, l'avocat et la salsa sur une assiette. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre. Servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

framboises
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s) - 191 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pain
1 tranche(s) (32g)
guacamole, acheté en magasin
1 c. à soupe (15g)
huile
1/4 c. à café (mL)
œufs
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche(s) (96g)
guacamole, acheté en magasin
3 c. à soupe (46g)
huile
3/4 c. à café (mL)
œufs
3 grand (150g)

1. Faites griller le pain, si désiré.
2. Chauffez l'huile dans une petite poêle à feu moyen et ajoutez les œufs. Poivrez au goût et faites frire jusqu'à ce qu'ils soient cuits selon vos préférences.
3. Constituez le sandwich en plaçant les œufs sur une tranche de pain et le guacamole étalé sur l'autre.
4. 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.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Flax jacks

3 flax jacks - 311 kcal ● 21g protéine ● 20g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 c. à café (mL)

yaourt grec aromatisé allégé

1/2 pot(s) (150 g chacun) (75g)

œufs

2 grand (100g)

graines de lin

1 c. à soupe (10g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

yaourt grec aromatisé allégé

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

œufs

4 grand (200g)

graines de lin

2 c. à soupe (20g)

1. Mettez les graines de lin dans un robot culinaire ou un blender et broyez jusqu'à obtenir une consistance type farine.
2. Dans un petit bol, battez les œufs et la farine de lin à la fourchette. Ajoutez une pincée de sel.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-doux. Versez une partie de la pâte et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce que le dessous soit doré et que le centre commence à se raffermir. Retournez et faites cuire encore quelques minutes pour dorer et cuire l'autre côté. Retirez le flax jack de la poêle et répétez avec le reste de la pâte (si vous en faites plusieurs, faites le nombre de flax jacks indiqué dans les détails de la recette pour correspondre à la portion).
4. Garnissez de yaourt grec aromatisé et servez.
5. Note préparation : les flax jacks se conservent dans un sachet zip au réfrigérateur et se réchauffent au micro-ondes.

Jus de fruits

3/4 tasse(s) - 86 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit

6 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit

12 fl oz (mL)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées
1 tasse (118g)

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

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)

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Quesadillas aux haricots noirs

639 kcal ● 23g protéine ● 28g lipides ● 54g glucides ● 20g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, mûr

3/8 avocat(s) (75g)

haricots noirs, égoutté et rincé

3/8 boîte(s) (165g)

huile

3/4 c. à café (mL)

salsa, réparti

3 c. à s. (49g)

tortillas de farine

1 1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(74g)

fromage

3 c. à s., râpé (21g)

Pour les 2 repas :

avocats, mûr

3/4 avocat(s) (151g)

haricots noirs, égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

salsa, réparti

6 c. à s. (97g)

tortillas de farine

3 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(147g)

fromage

6 c. à s., râpé (42g)

1. Mélangez les haricots, le fromage et la moitié de la salsa dans un bol moyen.
2. Répartissez la garniture de manière égale sur la moitié de chaque tortilla. Repliez les tortillas en deux en pressant légèrement pour les aplatir.
3. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les quesadillas et faites-les cuire, en les retournant une fois et en ajoutant l'autre moitié de l'huile, jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés, 2 à 4 minutes au total.
4. Transférez-les sur une planche à découper et couvrez-les légèrement de papier aluminium pour les garder au chaud.
5. Servez les quesadillas avec de l'avocat et le reste de la salsa.

Salade caprese

178 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en deux

6 2/3 c. à s. de tomates cerises
(62g)

vinaigrette balsamique

5/6 c. à soupe (mL)

basilic frais

1/4 tasse de feuilles, entières (5g)

mélange de jeunes pousses

3/8 paquet (156 g) (65g)

mozzarella fraîche

1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux

13 1/3 c. à s. de tomates cerises
(124g)

vinaigrette balsamique

1 2/3 c. à soupe (mL)

basilic frais

6 2/3 c. à s. de feuilles, entières
(10g)

mélange de jeunes pousses

5/6 paquet (156 g) (129g)

mozzarella fraîche

2 1/2 oz (71g)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Jus de fruits

1 1/2 tasse(s) - 172 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

jus de fruit

12 fl oz (mL)

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

Bol thaï de lentilles, salade de chou et avocat

609 kcal ● 25g protéine ● 30g lipides ● 43g glucides ● 16g fibres



avocats, dénoyauté

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à café (mL)

sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

1 1/2 c. à soupe (24g)

mélange pour coleslaw

2 oz (57g)

vinaigre de cidre

1 c. à soupe (15g)

huile de sésame

1/2 c. à café (mL)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

lentilles crues

1/3 tasse (64g)

1. Préparez la sauce cacahuète thaïe en mélangeant le beurre de cacahuète, la sauce soja, le jus de citron vert et du sel et du poivre dans un petit bol. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez un petit filet d'eau.
2. Faites cuire les lentilles avec l'eau selon les instructions du paquet. Égouttez l'excès d'eau. Incorporez l'huile de sésame, le vinaigre de cidre et du sel et du poivre. Réservez les lentilles.
3. Mélangez la salade de chou avec seulement la moitié de la sauce cacahuète.
4. Servez les lentilles garnies de la salade de chou et arrosez du reste de sauce. Détachez l'avocat de sa peau et placez-le à côté des lentilles. Servez.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich aux pois chiches écrasés

1 1/2 sandwich(s) - 745 kcal ● 24g protéine ● 39g lipides ● 57g glucides ● 17g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cornichons, coupé en dés

1 1/2 pointes (53g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 livres (213g)

curcuma moulu

1/6 c. à café (1g)

mélange pour coleslaw

6 c. à s. (34g)

moutarde

4 1/2 c. à café (23g)

pain

3 tranche(s) (96g)

mayonnaise

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

cornichons, coupé en dés

3 pointes (105g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

15 oz (425g)

curcuma moulu

3/8 c. à café (1g)

mélange pour coleslaw

3/4 tasse (68g)

moutarde

9 c. à café (45g)

pain

6 tranche(s) (192g)

mayonnaise

6 c. à soupe (mL)

1. Mettez les pois chiches dans un bol et écrasez-les avec un presse-purée ou le dos d'une fourchette jusqu'à la consistance désirée.
2. Ajoutez les cornichons, la mayonnaise, la moutarde, le curcuma et le sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez le mélange entre des tranches de pain et garnissez de mélange de coleslaw. Servez.
4. Conseil pour les restes : conservez le mélange de pois chiches restant dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Montez le sandwich au moment de servir.

Salade caprese

142 kcal ● 8g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en deux

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

vinaigrette balsamique

2/3 c. à soupe (mL)

basilic frais

2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)

mélange de jeunes pousses

1/3 paquet (156 g) (52g)

mozzarella fraîche

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux

2/3 tasse de tomates cerises (99g)

vinaigrette balsamique

1 1/3 c. à soupe (mL)

basilic frais

1/3 tasse de feuilles, entières (8g)

mélange de jeunes pousses

2/3 paquet (156 g) (103g)

mozzarella fraîche

2 oz (57g)

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

poudre de protéine

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

lait entier

3 tasse(s) (720mL)

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

Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

clémentines

2 fruit (148g)

Pour les 3 repas :

clémentines

6 fruit (444g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Coupe de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Coupe de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

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

Chips de fromage et guacamole

6 chips - 261 kcal ● 11g protéine ● 22g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

guacamole, acheté en magasin

3 c. à soupe (46g)

fromage

6 c. à s., râpé (42g)

Pour les 2 repas :

guacamole, acheté en magasin

6 c. à soupe (93g)

fromage

3/4 tasse, râpé (84g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage en petits cercles dans la poêle, environ 1 c. à soupe par croustillant.
3. Faites cuire environ une minute, jusqu'à ce que les bords soient croustillants mais que le centre bouillonne et reste tendre.
4. À l'aide d'une spatule, transférez les croustillants sur une assiette et laissez-les refroidir et durcir pendant quelques minutes.
5. Servez avec du guacamole.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

clémentines
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

clémentines
4 fruit (296g)

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

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 préculs 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.
-

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

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.

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

lait entier

1 tasse(s) (240mL)



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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Tomates rôties

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protéine ● 16g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Donne 3 1/2 tomate(s) portions

tomates

3 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (319g)

huile

3 1/2 c. à café (mL)

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

Seitan à l'ail et au poivre

513 kcal ● 46g protéine ● 25g lipides ● 25g glucides ● 2g fibres



Ail, haché finement

2 gousse(s) (6g)

seitan, façon poulet

6 oz (170g)

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

3/4 c. à soupe (11mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

poivron vert

1 1/2 c. à s., haché (14g)

oignon

3 c. à s., haché (30g)

huile d'olive

1 1/2 c. à s. (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, tranché

1 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(205g)

mozzarella fraîche, tranché

3 oz (85g)

basilic frais

1 1/2 c. à soupe, haché (4g)

vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché

2 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(410g)

mozzarella fraîche, tranché

6 oz (170g)

basilic frais

3 c. à soupe, haché (8g)

vinaigrette balsamique

3 c. à s. (mL)

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

Patty melt

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, finement tranché

1/2 petit (35g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

mayonnaise végétale

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)

Pour les 2 repas :

oignon, finement tranché

1 petit (70g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

mayonnaise végétale

4 c. à s. (60g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

galette de burger végétale

2 galette (142g)

pain

4 tranche(s) (128g)

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

6 brochette(s) - 699 kcal ● 57g protéine ● 42g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Donne 6 brochette(s) portions

gingembre frais, râpé ou haché

1 pouce (2,5 cm) cube (5g)

broche(s)

6 brochette(s) (6g)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

1/2 livres (227g)

huile de sésame

1 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

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.

Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (mL)
avocats, coupé en dés
1/4 avocat(s) (50g)
jus de citron vert
1/2 c. à soupe (mL)
oignon
1/2 c. à s., haché (8g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
avocats, coupé en dés
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)
oignon
1 c. à s., haché (15g)

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.

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.

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.
-