

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 2800 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** 2765 kcal ● 189g protéine (27%) ● 159g lipides (52%) ● 115g glucides (17%) ● 30g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

380 kcal, 20g de protéines, 27g glucides nets, 20g de lipides



**Petit bagel grillé au beurre**  
1/2 bagel(s)- 120 kcal



**Tomate farcie à l'œuf et au pesto**  
2 tomate(s)- 259 kcal

## Collations

365 kcal, 13g de protéines, 15g glucides nets, 26g de lipides



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 148 kcal



**Pop-corn**  
3 1/3 tasses- 134 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

840 kcal, 35g de protéines, 32g glucides nets, 60g de lipides



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



**Cacahuètes rôties**  
3/8 tasse(s)- 345 kcal

## Dîner

910 kcal, 61g de protéines, 39g glucides nets, 52g de lipides



**Haricots verts au beurre**  
196 kcal



**Lait**  
1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



**Tofu cuit au four**  
16 oz- 452 kcal

Day 2      2742 kcal ● 187g protéine (27%) ● 160g lipides (53%) ● 106g glucides (16%) ● 32g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 20g de protéines, 27g glucides nets, 20g de lipides



**Petit bagel grillé au beurre**  
1/2 bagel(s)- 120 kcal



**Tomate farcie à l'œuf et au pesto**  
2 tomate(s)- 259 kcal

### Collations

365 kcal, 13g de protéines, 15g glucides nets, 26g de lipides



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 148 kcal



**Pop-corn**  
3 1/3 tasses- 134 kcal

### Déjeuner

805 kcal, 35g de protéines, 24g glucides nets, 59g de lipides



**Mélange énergétique noix et amandes**  
1/4 tasse(s)- 216 kcal



**Bol asiatique au tofu faible en glucides**  
589 kcal

### Dîner

920 kcal, 59g de protéines, 38g glucides nets, 55g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
189 kcal



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

Day 3      2787 kcal ● 182g protéine (26%) ● 156g lipides (50%) ● 124g glucides (18%) ● 39g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 14g de protéines, 45g glucides nets, 16g de lipides



**Oeufs brouillés au pesto**  
2 œuf(s)- 198 kcal



**Poire**  
2 poire(s)- 226 kcal

### Déjeuner

805 kcal, 35g de protéines, 24g glucides nets, 59g de lipides



**Mélange énergétique noix et amandes**  
1/4 tasse(s)- 216 kcal



**Bol asiatique au tofu faible en glucides**  
589 kcal

### Dîner

920 kcal, 59g de protéines, 38g glucides nets, 55g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
189 kcal



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



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal

### Collations

365 kcal, 13g de protéines, 15g glucides nets, 26g de lipides



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 148 kcal



**Pop-corn**  
3 1/3 tasses- 134 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

**Day 4** 2779 kcal ● 213g protéine (31%) ● 121g lipides (39%) ● 170g glucides (24%) ● 40g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 14g de protéines, 45g glucides nets, 16g de lipides



#### Œufs brouillés au pesto

2 œuf(s)- 198 kcal



#### Poire

2 poire(s)- 226 kcal

### Collations

345 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



#### Yaourt nature

1 1/4 tasse(s)- 193 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 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

800 kcal, 51g de protéines, 67g glucides nets, 35g de lipides



#### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

12 tender(s)- 686 kcal

### Dîner

935 kcal, 66g de protéines, 32g glucides nets, 52g de lipides



#### Salade caprese

284 kcal



#### Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh- 651 kcal

**Day 5** 2779 kcal ● 213g protéine (31%) ● 121g lipides (39%) ● 170g glucides (24%) ● 40g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 14g de protéines, 45g glucides nets, 16g de lipides



#### Œufs brouillés au pesto

2 œuf(s)- 198 kcal



#### Poire

2 poire(s)- 226 kcal

### Collations

345 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



#### Yaourt nature

1 1/4 tasse(s)- 193 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 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

800 kcal, 51g de protéines, 67g glucides nets, 35g de lipides



#### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

12 tender(s)- 686 kcal

### Dîner

935 kcal, 66g de protéines, 32g glucides nets, 52g de lipides



#### Salade caprese

284 kcal



#### Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh- 651 kcal

**Day 6** 2771 kcal ● 187g protéine (27%) ● 141g lipides (46%) ● 158g glucides (23%) ● 30g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 25g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides



**Blancs d'œufs brouillés**  
182 kcal



**Bagel moyen grillé au beurre**  
1/2 bagel(s)- 196 kcal

### Collations

330 kcal, 16g de protéines, 14g glucides nets, 22g de lipides



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal



**Graines de tournesol**  
180 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

900 kcal, 40g de protéines, 52g glucides nets, 52g de lipides



**Salade edamame et betterave**  
342 kcal



**Sandwich au fromage grillé et pesto**  
1 sandwich(s)- 557 kcal

### Dîner

890 kcal, 45g de protéines, 62g glucides nets, 48g de lipides



**Bol ramen au tofu**  
750 kcal



**Salade caprese**  
142 kcal

**Day 7** 2771 kcal ● 187g protéine (27%) ● 141g lipides (46%) ● 158g glucides (23%) ● 30g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 25g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides



**Blancs d'œufs brouillés**  
182 kcal



**Bagel moyen grillé au beurre**  
1/2 bagel(s)- 196 kcal

### Collations

330 kcal, 16g de protéines, 14g glucides nets, 22g de lipides



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal



**Graines de tournesol**  
180 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

900 kcal, 40g de protéines, 52g glucides nets, 52g de lipides



**Salade edamame et betterave**  
342 kcal



**Sandwich au fromage grillé et pesto**  
1 sandwich(s)- 557 kcal

### Dîner

890 kcal, 45g de protéines, 62g glucides nets, 48g de lipides



**Bol ramen au tofu**  
750 kcal



**Salade caprese**  
142 kcal

# Liste de courses



## Produits de boulangerie

- bagel  
1 2/3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (174g)
- pain  
6 tranche (192g)

## Produits laitiers et œufs

- beurre  
3/4 bâtonnet (82g)
- œufs  
10 grand (500g)
- fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- fromage tranché  
2 tranche (28 g chacune) (56g)
- lait entier  
5 3/4 tasse(s) (1380mL)
- yaourt nature faible en gras  
2 1/2 tasse (613g)
- mozzarella fraîche  
6 oz (170g)
- fromage  
4 tranche (28 g chacune) (112g)
- blancs d'œufs  
1 1/2 tasse (365g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
10 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1272g)
- Haricots verts surgelés  
1 1/3 tasse (161g)
- gingembre frais  
2/3 oz (20g)
- Ail  
4 1/2 gousse (14g)
- brocoli  
1 1/2 tasse, haché (137g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1/2 botte (85g)
- ketchup  
6 c. à soupe (102g)
- edamame surgelé, décortiqué  
2 tasse (236g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
8 betterave(s) (400g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- cacahuètes rôties  
3/4 tasse (103g)
- tofu extra-ferme  
1 livres (454g)
- sauce soja (tamari)  
3/4 livres (mL)
- beurre de cacahuète  
1/3 livres (150g)
- tofu ferme  
2 1/4 livres (1021g)
- tempeh  
3/4 livres (340g)

## Épices et herbes

- sel  
1 trait (0g)
- poivre noir  
1 trait (0g)
- basilic frais  
1 tasse de feuilles, entières (24g)
- flocons de piment rouge  
3/4 c. à café (1g)

## Boissons

- eau  
17 1/2 tasse(s) (4191mL)
- poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette  
7 1/2 c. à soupe (mL)
- huile  
6 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique  
8 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
1 1/2 c. à café (mL)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert  
2 1/2 c. à soupe (mL)
- raisins secs  
4 c. à c. (non tassée) (12g)

- oignons verts  
3 moyen (10,5 cm long) (45g)
- épinards frais  
6 oz (170g)
- carottes  
1 1/2 grand (108g)

- poires  
6 moyen (1068g)
- jus de citron  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- citron  
1/2 petit (29g)
- avocats  
1/2 avocat(s) (101g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pesto  
7 c. à soupe (112g)
- bouillon de légumes  
5 1/4 tasse(s) (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
2/3 tasse, entière (95g)
- graines de sésame  
3/4 oz (18g)
- noix (anglaises)  
2 3/4 c. à s., haché (19g)
- graines de tournesol décortiquées  
2 oz (57g)

## Autre

- Pop-corn, micro-ondable, salé  
10 tasse soufflée (110g)
  - mélange de jeunes pousses  
4 1/4 paquet (156 g) (655g)
  - broche(s)  
10 brochette(s) (10g)
  - Lanières végétaliennes 'chik'n'  
13 1/3 oz (378g)
  - huile de sésame  
3 c. à soupe (mL)
  - pépites de chocolat  
4 c. à c. (19g)
  - riz de chou-fleur surgelé  
2 1/4 tasse, préparée (383g)
  - levure nutritionnelle  
1 1/2 c. à soupe (6g)
  - tenders chik'n sans viande  
24 morceaux (612g)
  - nouilles ramen  
1 1/2 paquet (128g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bagel**

1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

**beurre**

1/4 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

**bagel**

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

### Tomate farcie à l'œuf et au pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**

2 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(364g)

**œufs**

2 grand (100g)

**sauce pesto**

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

**tomates**

4 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(728g)

**œufs**

4 grand (200g)

**sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le chapeau des tomates et évitez-les pour former des coupelles.
3. Placez les tomates dans un plat de cuisson.
4. Déposez du pesto au fond de chaque tomate puis cassez un œuf dans chacune.
5. Assaisonnez de sel et de poivre.
6. Faites cuire 20 minutes.
7. Servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

**sauce pesto**

3 c. à soupe (48g)

**œufs**

6 grand (300g)

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.

### Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poires**

2 moyen (356g)

Pour les 3 repas :

**poires**

6 moyen (1068g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Blancs d'œufs brouillés

182 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**blancs d'œufs**

3/4 tasse (182g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**blancs d'œufs**

1 1/2 tasse (365g)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

### Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 196 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**bagel**

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)

Pour les 2 repas :

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**bagel**

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(105g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Sandwich au fromage grillé

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



Donne 1 sandwich(s) portions

#### **fromage tranché**

2 tranche (28 g chacune) (56g)

#### **beurre**

1 c. à soupe (14g)

#### **pain**

2 tranche (64g)

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.

### Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 345 kcal ● 13g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

#### **cacahuètes rôties**

6 c. à s. (55g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Mélange énergétique noix et amandes

1/4 tasse(s) - 216 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins secs**

2 c. à c. (non tassée) (6g)

**pépites de chocolat**

2 c. à c. (9g)

**amandes**

4 c. à c., entière (12g)

**noix (anglaises)**

4 c. à c., haché (10g)

Pour les 2 repas :

**raisins secs**

4 c. à c. (non tassée) (12g)

**pépites de chocolat**

4 c. à c. (19g)

**amandes**

2 2/3 c. à s., entière (24g)

**noix (anglaises)**

2 2/3 c. à s., haché (19g)

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Conserver les restes dans un endroit frais.

### Bol asiatique au tofu faible en glucides

589 kcal ● 30g protéine ● 44g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**gingembre frais, finement haché**

1 1/2 c. à café (3g)

**Ail, finement haché**

1 1/2 gousse (5g)

**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**

1/2 livres (213g)

**graines de sésame**

1 1/2 c. à café (5g)

**huile**

2 1/4 c. à soupe (mL)

**sauce soja (tamari)**

3 c. à soupe (mL)

**riz de chou-fleur surgelé**

1 tasse, préparée (191g)

**brocoli**

3/4 tasse, haché (68g)

Pour les 2 repas :

**gingembre frais, finement haché**

3 c. à café (6g)

**Ail, finement haché**

3 gousse (9g)

**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**

15 oz (425g)

**graines de sésame**

3 c. à café (9g)

**huile**

4 1/2 c. à soupe (mL)

**sauce soja (tamari)**

6 c. à soupe (mL)

**riz de chou-fleur surgelé**

2 1/4 tasse, préparée (383g)

**brocoli**

1 1/2 tasse, haché (137g)

1. Couper le tofu en morceaux.
2. Dans une poêle à feu moyen, chauffer environ 1/3 de l'huile, en réservant le reste pour plus tard. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
3. Pendant ce temps, préparer le riz de chou-fleur selon le paquet et préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, le gingembre, l'ail, les graines de sésame et le reste de l'huile dans un petit bol.
4. Quand le tofu est presque cuit, baisser le feu et verser environ la moitié de la sauce. Remuer et cuire encore une minute jusqu'à ce que la sauce soit majoritairement absorbée.
5. Dans un bol, ajouter le riz de chou-fleur et le tofu, et mettre de côté.
6. Ajouter le brocoli dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
7. Ajouter le brocoli et le reste de la sauce au bol contenant le chou-fleur et le tofu. Servir.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **citron, pressé**

1/4 petit (15g)

#### **avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

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

1/4 botte (43g)

Pour les 2 repas :

#### **citron, pressé**

1/2 petit (29g)

#### **avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

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

1/2 botte (85g)

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.

### Tenders de poulet croustillants

12 tender(s) - 686 kcal ● 49g protéine ● 27g lipides ● 62g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **ketchup**

3 c. à soupe (51g)

#### **tenders chik'n sans viande**

12 morceaux (306g)

Pour les 2 repas :

#### **ketchup**

6 c. à soupe (102g)

#### **tenders chik'n sans viande**

24 morceaux (612g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade edamame et betterave

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**edamame surgelé, décortiqué**

2 tasse (236g)

**vinaigrette balsamique**

4 c. à soupe (mL)

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

8 betterave(s) (400g)

**mélange de jeunes pousses**

4 tasse (120g)

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.

### Sandwich au fromage grillé et pesto

1 sandwich(s) - 557 kcal ● 22g protéine ● 38g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre, ramolli**

1 c. à soupe (14g)

**tomates**

2 tranche(s), fine/petite (30g)

**fromage**

2 tranche (28 g chacune) (56g)

**sauce pesto**

1 c. à soupe (16g)

**pain**

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

**beurre, ramolli**

2 c. à soupe (28g)

**tomates**

4 tranche(s), fine/petite (60g)

**fromage**

4 tranche (28 g chacune) (112g)

**sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

**pain**

4 tranche (128g)

1. Étalez un côté d'une tranche de pain avec du beurre, puis placez-la, côté beurré vers le bas, dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Étalez la moitié du pesto sur le dessus de la tranche de pain dans la poêle, puis disposez les tranches de fromage et les tranches de tomate sur le pesto.
3. Étalez le reste du pesto sur un côté de la seconde tranche de pain, puis déposez cette tranche, côté pesto vers le bas, sur le sandwich. Beurrez le dessus du sandwich.
4. Faites frire délicatement le sandwich en le retournant une fois, jusqu'à ce que les deux côtés du pain soient dorés et que le fromage soit fondu, environ 5 minutes de chaque côté.

## Collations 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

Pour les 3 repas :

**fromage en ficelle**  
3 bâtonnet (84g)

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

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**  
2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 3 repas :

**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

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

### Pop-corn

3 1/3 tasses - 134 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pop-corn, micro-ondable, salé**  
3 1/3 tasse soufflée (37g)

Pour les 3 repas :

**Pop-corn, micro-ondable, salé**  
10 tasse soufflée (110g)

1. Suivez les instructions du paquet.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Yaourt nature

1 1/4 tasse(s) - 193 kcal ● 16g protéine ● 5g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt nature faible en gras**  
1 1/4 tasse (306g)

Pour les 2 repas :

**yaourt nature faible en gras**  
2 1/2 tasse (613g)

### 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)

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 2 repas :

**lait entier**  
2 tasse(s) (480mL)

### Graines de tournesol

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

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décorquées**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol  
décorquées**  
2 oz (57g)

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

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

---

### Haricots verts au beurre

196 kcal ● 3g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



**Haricots verts surgelés**

1 1/3 tasse (161g)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**beurre**

4 c. à café (18g)

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

---

### Lait

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres

Donne 1 3/4 tasse(s) portions



**lait entier**

1 3/4 tasse(s) (420mL)

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

---

### Tofu cuit au four

16 oz - 452 kcal ● 44g protéine ● 23g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



Donne 16 oz portions

**gingembre frais, épluché et râpé**  
1 tranches (2,5 cm diam.) (2g)  
**tofu extra-ferme**  
1 livres (454g)  
**graines de sésame**  
1 c. à soupe (9g)  
**sauce soja (tamari)**  
1/2 tasse (mL)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
7 1/2 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)  
**mélange de jeunes pousses**  
7 1/2 tasse (225g)

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

### 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.  
Frottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les.  
Faites 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.  
Pendant 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.  
Servez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

## 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 2 repas :

**lait entier**  
2 tasse(s) (480mL)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade caprese

284 kcal ● 16g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en deux**

1 1/3 tasse de tomates cerises  
(199g)

**vinaigrette balsamique**

2 2/3 c. à soupe (mL)

**basilic frais**

2/3 tasse de feuilles, entières (16g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/3 paquet (156 g) (207g)

**mozzarella fraîche**

4 oz (113g)

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.

### Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protéine ● 34g lipides ● 22g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**levure nutritionnelle**

3/4 c. à soupe (3g)

**sauce soja (tamari)**

1 1/2 c. à café (mL)

**jus de citron**

3/4 c. à soupe (mL)

**beurre de cacahuète**

3 c. à s. (48g)

**tempeh**

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**levure nutritionnelle**

1 1/2 c. à soupe (6g)

**sauce soja (tamari)**

3 c. à café (mL)

**jus de citron**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**beurre de cacahuète**

6 c. à s. (97g)

**tempeh**

3/4 livres (340g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bol ramen au tofu

750 kcal ● 37g protéine ● 39g lipides ● 57g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignons verts, finement tranché**  
1 1/2 moyen (10,5 cm long) (23g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en cubes**  
2/3 livres (298g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à café (mL)  
**nouilles ramen**  
3/4 paquet (64g)  
**épinards frais**  
3 oz (85g)  
**huile de sésame, divisé**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
2 1/2 tasse(s) (mL)  
**flocons de piment rouge**  
3/8 c. à café (1g)  
**carottes, coupé en tranches**  
3/4 grand (54g)  
**gingembre frais, épluché et haché**  
3/4 tranches (2,5 cm diam.) (2g)  
**Ail, haché**  
3/4 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

**oignons verts, finement tranché**  
3 moyen (10,5 cm long) (45g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en cubes**  
1 1/3 livres (595g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**nouilles ramen**  
1 1/2 paquet (128g)  
**épinards frais**  
6 oz (170g)  
**huile de sésame, divisé**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
3 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
5 1/4 tasse(s) (mL)  
**flocons de piment rouge**  
3/4 c. à café (1g)  
**carottes, coupé en tranches**  
1 1/2 grand (108g)  
**gingembre frais, épluché et haché**  
1 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (3g)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse (5g)

1. Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Ajoutez les nouilles ramen (jetez le sachet d'assaisonnement s'il était fourni) et cuisez 2 minutes. Égouttez et réservez.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez les blancs d'oignon verts (réservez les verts pour la garniture), le gingembre et l'ail. Remuez et cuisez jusqu'à ce que ça soit parfumé, environ 1 minute.
3. Ajoutez le bouillon de légumes, la sauce soja, le flocon de piment rouge et un peu de sel. Portez à frémissement, réduisez le feu à doux et couvrez. Laissez le bouillon frémir pendant que vous préparez le reste.
4. Chauffez l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tofu en cubes avec un peu de sel et de poivre. Cuisez en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit doré, 4-5 minutes. Transférez le tofu sur une assiette.
5. Ajoutez les carottes dans la poêle avec un peu de sel et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 6-7 minutes. Éteignez le feu et réservez.
6. Ajoutez les épinards dans le bouillon et cuisez en remuant jusqu'à ce qu'ils flétrissent, 1-2 minutes.
7. Servez les nouilles dans un bol et versez le bouillon par-dessus. Garnissez de carottes, tofu et des verts d'oignon.
8. Remarque préparation : si vous faites en grande quantité, conservez les nouilles séparément du bouillon, du tofu et du mélange de légumes. Au moment de servir, réchauffez le bouillon puis ajoutez les nouilles.

### 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.

---

## 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.