

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 2900 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

2877 kcal ● 246g protéine (34%) ● 145g lipides (45%) ● 106g glucides (15%) ● 41g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 38g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



[Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges \(préparés la veille\) avec eau](#)  
256 kcal



[Graines de citrouille](#)  
183 kcal

### Collations

345 kcal, 28g de protéines, 21g glucides nets, 15g de lipides



[Toast au beurre](#)  
1 tranche(s)- 114 kcal



[Graines de tournesol](#)  
90 kcal



[Yaourt grec protéiné](#)  
1 pot- 139 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

905 kcal, 38g de protéines, 34g glucides nets, 62g de lipides



[Sandwich Caprese](#)  
1 sandwich(s)- 461 kcal



[Amandes rôties](#)  
1/2 tasse(s)- 443 kcal

### Dîner

920 kcal, 82g de protéines, 23g glucides nets, 50g de lipides



[Tomates rôties](#)  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Tofu cuit au four](#)  
29 1/3 oz- 829 kcal

## Day 2

2851 kcal ● 219g protéine (31%) ● 136g lipides (43%) ● 152g glucides (21%) ● 35g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 38g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



**Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau**  
256 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Collations

345 kcal, 28g de protéines, 21g glucides nets, 15g de lipides



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



**Graines de tournesol**  
90 kcal



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 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

965 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 67g de lipides



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Sandwich au fromage grillé**  
1 1/2 sandwich(s)- 743 kcal

### Dîner

835 kcal, 53g de protéines, 64g glucides nets, 36g de lipides



**Seitan teriyaki avec légumes et riz**  
507 kcal



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal



**Salade caprese**  
142 kcal

## Day 3

2866 kcal ● 200g protéine (28%) ● 142g lipides (45%) ● 157g glucides (22%) ● 40g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 38g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



**Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau**  
256 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Collations

360 kcal, 9g de protéines, 26g glucides nets, 21g de lipides



**Chocolat noir**  
2 carré(s)- 120 kcal



**Orange**  
1 orange(s)- 85 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

965 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 67g de lipides



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Sandwich au fromage grillé**  
1 1/2 sandwich(s)- 743 kcal

### Dîner

835 kcal, 53g de protéines, 64g glucides nets, 36g de lipides



**Seitan teriyaki avec légumes et riz**  
507 kcal



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal



**Salade caprese**  
142 kcal

## Day 4

2910 kcal ● 194g protéine (27%) ● 159g lipides (49%) ● 131g glucides (18%) ● 44g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

410 kcal, 20g de protéines, 37g glucides nets, 18g de lipides



**Nectarine**  
1 nectarine(s)- 70 kcal



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



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

### Collations

360 kcal, 9g de protéines, 26g glucides nets, 21g de lipides



**Chocolat noir**  
2 carré(s)- 120 kcal



**Orange**  
1 orange(s)- 85 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

995 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 71g de lipides



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal



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

### Dîner

875 kcal, 64g de protéines, 26g glucides nets, 48g de lipides



**Salade caprese**  
284 kcal



**Tempeh nature**  
8 oz- 590 kcal

## Day 5

2836 kcal ● 184g protéine (26%) ● 148g lipides (47%) ● 163g glucides (23%) ● 30g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

410 kcal, 20g de protéines, 37g glucides nets, 18g de lipides



**Nectarine**  
1 nectarine(s)- 70 kcal



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



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

### Collations

380 kcal, 23g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Pois chiches rôtis**  
1/4 tasse- 138 kcal



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

### Déjeuner

930 kcal, 37g de protéines, 42g glucides nets, 65g de lipides



**Wrap à la salade d'œufs**  
1 wrap(s)- 623 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/3 tasse(s)- 307 kcal

### Dîner

845 kcal, 44g de protéines, 55g glucides nets, 46g de lipides



**Salade simple mozzarella et tomate**  
484 kcal



**Burger végétarien avec fromage**  
1 burger- 361 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 6

2922 kcal ● 183g protéine (25%) ● 151g lipides (47%) ● 161g glucides (22%) ● 45g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 19g de protéines, 36g glucides nets, 22g de lipides



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



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



**Pudding de chia cacao et framboise**  
276 kcal

### Collations

380 kcal, 23g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Pois chiches rôtis**  
1/4 tasse- 138 kcal



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

930 kcal, 37g de protéines, 42g glucides nets, 65g de lipides



**Wrap à la salade d'œufs**  
1 wrap(s)- 623 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/3 tasse(s)- 307 kcal

### Dîner

845 kcal, 44g de protéines, 55g glucides nets, 46g de lipides



**Salade simple mozzarella et tomate**  
484 kcal



**Burger végétarien avec fromage**  
1 burger- 361 kcal

## Day 7

2860 kcal ● 191g protéine (27%) ● 126g lipides (40%) ● 174g glucides (24%) ● 66g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 19g de protéines, 36g glucides nets, 22g de lipides



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



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



**Pudding de chia cacao et framboise**  
276 kcal

### Collations

380 kcal, 23g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Pois chiches rôtis**  
1/4 tasse- 138 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

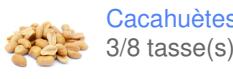
275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



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

### Déjeuner

880 kcal, 44g de protéines, 56g glucides nets, 45g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
3/8 tasse(s)- 383 kcal



**Mûres**  
1 tasse(s)- 70 kcal



**Wrap végétal simple**  
1 wrap(s)- 426 kcal

### Dîner

830 kcal, 46g de protéines, 53g glucides nets, 41g de lipides



**Salade méditerranéenne au chik'n avec vinaigrette yaourt-citron**  
662 kcal



**Orange**  
2 orange(s)- 170 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
8 1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.) (1040g)
- gingembre frais  
2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)
- légumes mélangés surgelés  
3/4 paquet (285 g chacun) (216g)
- oignon  
1 1/4 petit (85g)
- ketchup  
2 c. à soupe (34g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 1/3 oz (mL)
- vinaigrette balsamique  
1/4 livres (mL)
- mayonnaise  
7 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu extra-ferme  
29 1/3 oz (832g)
- sauce soja (tamari)  
1 tasse (mL)
- cacahuètes rôties  
1 1/2 tasse (207g)
- tempeh  
1/2 livres (227g)
- pois chiches en conserve  
1/3 tasse(s) (80g)
- houmous  
2 c. à soupe (30g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de sésame  
2 c. à soupe (17g)
- amandes  
1 1/2 tasse, entière (197g)
- graines de tournesol décortiquées  
1 oz (28g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
3/4 tasse (89g)
- noix de pécan  
3/4 tasse, moitiés (74g)
- graines de chia  
4 c. à s. (57g)

## Boissons

- eau  
19 3/4 tasse(s) (4730mL)
- poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

## Autre

- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- baies mélangées surgelées  
1 1/2 tasse (204g)
- sauce teriyaki  
4 c. à s. (mL)
- mélange de jeunes pousses  
2 paquet (156 g) (323g)
- guacamole, acheté en magasin  
2 c. à soupe (31g)
- galette de burger végétale  
2 galette (142g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
3 conteneur (510g)
- pois chiches rôtis  
3/4 tasse (85g)
- poudre de cacao  
2 1/2 c. à thé (5g)
- Lanières végétaliennes 'chik'n'  
5 oz (142g)
- Tranches de charcuterie d'origine végétale  
7 tranches (73g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
1 tasse(s) (81g)

## Céréales et pâtes

- seitan  
1/2 livres (255g)
- riz blanc à grain long  
6 c. à s. (69g)

## Épices et herbes

- basilic frais  
1 oz (27g)
- moutarde jaune  
7/8 c. à café ou 1 sachet (4g)
- paprika  
3 g (3g)
- poivre noir  
1 1/2 trait (0g)
- sel  
1 1/2 trait (1g)
- thym séché  
1/2 c. à café, feuilles (0g)

## Confiseries

- chocolat noir 70–85 %  
4 carré(s) (40g)
- sirop  
1 c. à soupe (mL)

- poudre de protéine, vanille  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pesto  
2 c. à soupe (32g)

## Produits laitiers et œufs

- mozzarella fraîche  
14 oz (397g)
- beurre  
1/2 bâtonnet (52g)
- fromage tranché  
1/2 livres (210g)
- œufs  
13 1/2 moyen (598g)
- lait entier  
5 tasse(s) (1200mL)
- yaourt grec écrémé nature  
3 c. à soupe (52g)

## Produits de boulangerie

- pain  
17 oz (480g)
  - tortillas de farine  
3 tortilla (env. 25 cm diam.) (216g)
  - pains à hamburger  
2 petit pain(s) (102g)
- 

## Fruits et jus de fruits

- orange  
4 orange (616g)
- nectarine  
2 moyen (6.5 cm diam.) (284g)
- framboises  
2 1/2 tasse (308g)
- olives noires en conserve  
6 grosses olives (26g)
- jus de citron  
1 c. à soupe (mL)
- mûres  
1 tasse (144g)

## Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal ● 29g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

**poudre de protéine, vanille**

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

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

1/3 tasse(s) (27g)

**baies mélangées surgelées**

1/2 tasse (68g)

Pour les 3 repas :

**eau**

2 1/4 tasse(s) (539mL)

**poudre de protéine, vanille**

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

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

1 tasse(s) (81g)

**baies mélangées surgelées**

1 1/2 tasse (204g)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient hermétique.
2. Laisser refroidir au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 4 heures. Servir.

## Graines de citrouille

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à s. (30g)

Pour les 3 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

3/4 tasse (89g)

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

## Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

### Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**nectarine, dénoyauté**

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 2 repas :

**nectarine, dénoyauté**

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches 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 2 repas :

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**guacamole, acheté en magasin**

2 c. à soupe (31g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**œufs**

2 grand (100g)

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 2 repas :

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

---

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### 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

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.

### Pudding de chia cacao et framboise

276 kcal ● 10g protéine ● 13g lipides ● 17g glucides ● 13g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**sirop**

1/2 c. à soupe (mL)

**framboises**

4 c. à s. (31g)

**poudre de cacao**

1 1/4 c. à thé (3g)

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

**graines de chia**

2 c. à s. (28g)

Pour les 2 repas :

**sirop**

1 c. à soupe (mL)

**framboises**

1/2 tasse (62g)

**poudre de cacao**

2 1/2 c. à thé (5g)

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

**graines de chia**

4 c. à s. (57g)

1. Mélangez soigneusement les graines de chia, le lait, la poudre de cacao et le sirop dans un petit contenant muni d'un couvercle.
2. Réfrigérez de 15 minutes à toute une nuit jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Servez avec des framboises.

---

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1

### Sandwich Caprese

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



Donne 1 sandwich(s) portions

**sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

**mozzarella fraîche**

2 tranches (57g)

**tomates**

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

**pain**

2 tranche(s) (64g)

1. Griller le pain, si désiré.

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

---

### Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 443 kcal ● 15g protéine ● 36g lipides ● 6g glucides ● 9g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

**amandes**

1/2 tasse, entière (72g)

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

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Amandes rôties

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

Translation missing: fr.for\_single\_meal



**amandes**

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

**amandes**

1/2 tasse, entière (72g)

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

### Sandwich au fromage grillé

1 1/2 sandwich(s) - 743 kcal ● 33g protéine ● 49g lipides ● 37g glucides ● 6g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**fromage tranché**

3 tranche (28 g chacune) (84g)

**beurre**

1 1/2 c. à soupe (21g)

**pain**

3 tranche (96g)

Pour les 2 repas :

**fromage tranché**

6 tranche (28 g chacune) (168g)

**beurre**

3 c. à soupe (43g)

**pain**

6 tranche (192g)

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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Noix de pécan

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



Donne 1/4 tasse portions

#### **noix de pécan**

4 c. à s., moitiés (25g)

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

### Sandwich à la salade d'œufs

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



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

#### **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)

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 5 et jour 6

### Wrap à la salade d'œufs

1 wrap(s) - 623 kcal ● 25g protéine ● 41g lipides ● 36g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**tortillas de farine, ~10" de diamètre**

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

**moutarde jaune**

1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)

**paprika**

1 trait (1g)

**œufs**

3 grand (150g)

**oignon, haché**

1/4 petit (18g)

**mayonnaise**

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tortillas de farine, ~10" de diamètre**

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

**moutarde jaune**

1/2 c. à café ou 1 sachet (3g)

**paprika**

2 trait (1g)

**œufs**

6 grand (300g)

**oignon, haché**

1/2 petit (35g)

**mayonnaise**

4 c. à soupe (mL)

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 la tortilla). Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
5. Étalez le mélange sur la tortilla et roulez. Servez.

### Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 307 kcal ● 12g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**

1/3 tasse (49g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

2/3 tasse (97g)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 383 kcal ● 15g protéine ● 31g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres

Donne 3/8 tasse(s) portions

**cacahuètes rôties**

6 2/3 c. à s. (61g)

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



## Mûres

1 tasse(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

### mûres

1 tasse (144g)

1. Rincez les mûres et servez.

## Wrap végétal simple

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

### houmous

2 c. à soupe (30g)

### tomates

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

### mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

### tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

### Tranches de charcuterie d'origine

### végétale

7 tranches (73g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.

2. Roulez et servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

### beurre

1 c. à café (5g)

### pain

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

### beurre

2 c. à café (9g)

### pain

2 tranche (64g)

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

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal  
**graines de tournesol décortiquées**  
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :  
**graines de tournesol décortiquées**  
1 oz (28g)

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

## Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal  
**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :  
**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

---

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal  
**chocolat noir 70–85 %**  
2 carré(s) (20g)

Pour les 2 repas :  
**chocolat noir 70–85 %**  
4 carré(s) (40g)

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

---

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
2 orange (308g)

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

### Cacahuètes rôties

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

---

### Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

#### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

Pour les 3 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
3 conteneur (510g)

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

---

#### Pois chiches rôtis

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**pois chiches rôtis**

4 c. à s. (28g)

Pour les 3 repas :

**pois chiches rôtis**

3/4 tasse (85g)

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

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**amandes**

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

**amandes**

6 c. à s., entière (54g)

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

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 tomate(s) portions

**tomates**

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

**huile**

1 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.

### Tofu cuit au four

29 1/3 oz - 829 kcal ● 81g protéine ● 43g lipides ● 20g glucides ● 10g fibres



Donne 29 1/3 oz portions

**gingembre frais, épéché et râpé**

2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

**tofu extra-ferme**

29 1/3 oz (832g)

**graines de sésame**

2 c. à soupe (17g)

**sauce soja (tamari)**

1 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

### Seitan teriyaki avec légumes et riz

507 kcal ● 42g protéine ● 9g lipides ● 58g glucides ● 6g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**seitan, coupé en lanières**

1/4 livres (128g)

**riz blanc à grain long**

3 c. à s. (35g)

**légumes mélangés surgelés**

3/8 paquet (285 g chacun) (108g)

**sauce teriyaki**

2 c. à s. (mL)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**seitan, coupé en lanières**

1/2 livres (255g)

**riz blanc à grain long**

6 c. à s. (69g)

**légumes mélangés surgelés**

3/4 paquet (285 g chacun) (216g)

**sauce teriyaki**

4 c. à s. (mL)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

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

---

### Noix de pécan

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**noix de pécan**

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

## 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.

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Salade caprese

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



**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.

### Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Donne 8 oz portions

**huile**

4 c. à café (mL)

**tempeh**

1/2 livres (227g)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

## Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple mozzarella et tomate

484 kcal ● 28g protéine ● 34g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**tomates, tranché**

1 1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (273g)

**mozzarella fraîche, tranché**

4 oz (113g)

**basilic frais**

2 c. à soupe, haché (5g)

**vinaigrette balsamique**

2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, tranché**

3 entier grand (≈7,6 cm diam.) (546g)

**mozzarella fraîche, tranché**

1/2 livres (227g)

**basilic frais**

4 c. à soupe, haché (11g)

**vinaigrette balsamique**

4 c. à s. (mL)

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

### Burger végétarien avec fromage

1 burger - 361 kcal ● 16g protéine ● 12g lipides ● 42g glucides ● 6g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**fromage tranché**

1 tranche (21 g chacune) (21g)

**galette de burger végétale**

1 galette (71g)

**mélange de jeunes pousses**

1 oz (28g)

**ketchup**

1 c. à soupe (17g)

**pains à hamburger**

1 petit pain(s) (51g)

Pour les 2 repas :

**fromage tranché**

2 tranche (21 g chacune) (42g)

**galette de burger végétale**

2 galette (142g)

**mélange de jeunes pousses**

2 oz (57g)

**ketchup**

2 c. à soupe (34g)

**pains à hamburger**

2 petit pain(s) (102g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de fromage, de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade méditerranéenne au chik'n avec vinaigrette yaourt-citron

662 kcal ● 43g protéine ● 40g lipides ● 22g glucides ● 11g fibres



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

1/3 tasse(s) (80g)

**olives noires en conserve, dénoyauté**

6 grosses olives (26g)

**tomates, haché**

1/2 tasse de tomates cerises (74g)

**oignon, coupé en fines tranches**

1/3 petit (23g)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**Lanières végétaliennes 'chik'n'**

5 oz (142g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**yaourt grec écrémé nature**

3 c. à soupe (52g)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**paprika**

1/2 c. à café (1g)

**thym séché**

1/2 c. à café, feuilles (0g)

1. Mélangez le yaourt grec et le jus de citron avec une pincée de sel/poivre. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance de sauce. Si nécessaire, ajoutez un trait d'eau pour l'affiner. Réservez au réfrigérateur.

2. Ajoutez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez les pois chiches. Faites cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps. Saupoudrez de paprika et un peu de sel et faites cuire 30 secondes de plus. Transférez les pois chiches dans un plat et réservez.

3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle et cuisez le chik'n selon le temps indiqué sur son emballage. Saupoudrez de thym et d'un peu de sel/poivre puis retirez du feu.

4. Montez la salade en déposant les pois chiches, le chik'n, les tomates, l'oignon et les olives sur un lit de verdure. Versez la vinaigrette par-dessus et servez.

5. Conseil meal prep : pour de meilleurs résultats, conservez les ingrédients préparés (chik'n, pois chiches, olives, oignon, tomates) ensemble dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Gardez-les séparés des feuilles et de la vinaigrette jusqu'au moment de servir.

### Orange

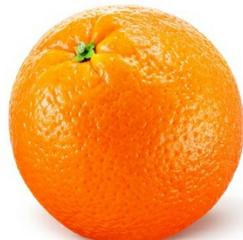
2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres

Donne 2 orange(s) portions

**orange**

2 orange (308g)

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



## 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.