

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 3000 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

2906 kcal ● 229g protéine (32%) ● 139g lipides (43%) ● 130g glucides (18%) ● 54g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

450 kcal, 27g de protéines, 13g glucides nets, 31g de lipides



#### Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



#### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal

### Collations

355 kcal, 12g de protéines, 59g glucides nets, 4g de lipides



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



#### Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal



#### Galette de riz

3 galette(s)- 104 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

890 kcal, 65g de protéines, 26g glucides nets, 50g de lipides



#### Tofu cuit au four

21 1/3 oz- 603 kcal



#### Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal

### Dîner

885 kcal, 53g de protéines, 28g glucides nets, 53g de lipides



#### Haricots verts au beurre

293 kcal



#### Tempeh nature

8 oz- 590 kcal

## Day 2

2989 kcal ● 203g protéine (27%) ● 136g lipides (41%) ● 184g glucides (25%) ● 55g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

450 kcal, 27g de protéines, 13g glucides nets, 31g de lipides



#### Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



#### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal

### Collations

355 kcal, 12g de protéines, 59g glucides nets, 4g de lipides



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



#### Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal



#### Galette de riz

3 galette(s)- 104 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

975 kcal, 39g de protéines, 81g glucides nets, 47g de lipides



#### Salade lentilles & kale

974 kcal

### Dîner

885 kcal, 53g de protéines, 28g glucides nets, 53g de lipides



#### Haricots verts au beurre

293 kcal



#### Tempeh nature

8 oz- 590 kcal

## Day 3

3020 kcal ● 202g protéine (27%) ● 156g lipides (46%) ● 161g glucides (21%) ● 41g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

450 kcal, 23g de protéines, 19g glucides nets, 31g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Chou kale sauté

121 kcal



Œufs brouillés crémeux

182 kcal

### Collations

375 kcal, 8g de protéines, 27g glucides nets, 22g de lipides



Céréales pour le petit-déjeuner

145 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Framboises

2/3 tasse(s)- 48 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

890 kcal, 55g de protéines, 52g glucides nets, 44g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Sandwich deli houmous & légumes

1 sandwich(s)- 370 kcal



Amandes rôties

1/2 tasse(s)- 388 kcal

### Dîner

980 kcal, 44g de protéines, 61g glucides nets, 57g de lipides



Choux de Bruxelles rôtis

232 kcal



Tofu 'chik'n' citron-gingembre

14 oz de tofu- 746 kcal

## Day 4

3000 kcal ● 209g protéine (28%) ● 137g lipides (41%) ● 186g glucides (25%) ● 46g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

450 kcal, 23g de protéines, 19g glucides nets, 31g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Chou kale sauté

121 kcal



Œufs brouillés crémeux

182 kcal

### Collations

375 kcal, 8g de protéines, 27g glucides nets, 22g de lipides



Céréales pour le petit-déjeuner

145 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Framboises

2/3 tasse(s)- 48 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

890 kcal, 55g de protéines, 52g glucides nets, 44g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Sandwich deli houmous & légumes

1 sandwich(s)- 370 kcal



Amandes rôties

1/2 tasse(s)- 388 kcal

### Dîner

955 kcal, 50g de protéines, 86g glucides nets, 38g de lipides



Bowl taboulé épicé aux pois chiches

455 kcal



Mélange de noix

3/8 tasse(s)- 363 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

## Day 5

2965 kcal ● 203g protéine (27%) ● 137g lipides (42%) ● 181g glucides (24%) ● 48g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

460 kcal, 25g de protéines, 10g glucides nets, 33g de lipides



Cœuf dans une aubergine  
361 kcal



Lait  
2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Collations

375 kcal, 8g de protéines, 27g glucides nets, 22g de lipides



Céréales pour le petit-déjeuner  
145 kcal



Noix de pécan  
1/4 tasse- 183 kcal



Framboises  
2/3 tasse(s)- 48 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

905 kcal, 44g de protéines, 65g glucides nets, 46g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate  
85 kcal



Grilled cheese aux tomates séchées et épinards  
1 1/2 sandwich(s)- 820 kcal

### Dîner

895 kcal, 54g de protéines, 77g glucides nets, 34g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète  
6 once(s) de tempeh- 651 kcal



Riz blanc  
1 tasse de riz cuit- 246 kcal

## Day 6

2954 kcal ● 208g protéine (28%) ● 129g lipides (39%) ● 181g glucides (25%) ● 57g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

460 kcal, 25g de protéines, 10g glucides nets, 33g de lipides



Cœuf dans une aubergine  
361 kcal



Lait  
2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Collations

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



Toast au houmous  
1 tranche(s)- 146 kcal



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



Framboises  
1 1/2 tasse(s)- 108 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

905 kcal, 44g de protéines, 65g glucides nets, 46g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate  
85 kcal



Grilled cheese aux tomates séchées et épinards  
1 1/2 sandwich(s)- 820 kcal

### Dîner

895 kcal, 54g de protéines, 77g glucides nets, 34g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète  
6 once(s) de tempeh- 651 kcal



Riz blanc  
1 tasse de riz cuit- 246 kcal

## Day 7

2990 kcal ● 200g protéine (27%) ● 149g lipides (45%) ● 149g glucides (20%) ● 63g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

460 kcal, 25g de protéines, 10g glucides nets, 33g de lipides



Œuf dans une aubergine

361 kcal



Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Collations

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



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Framboises

1 1/2 tasse(s)- 108 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

890 kcal, 41g de protéines, 39g glucides nets, 56g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète

327 kcal



Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s)- 562 kcal

### Dîner

950 kcal, 48g de protéines, 71g glucides nets, 43g de lipides



Saag au feta

431 kcal



Salade edamame et betterave

171 kcal



Lentilles

347 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Haricots verts surgelés  
4 tasse (484g)
- ☐ gingembre frais  
2/3 oz (20g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
14 2/3 oz (416g)
- ☐ Ail  
5 gousse(s) (14g)
- ☐ concombre  
1 concombre (21 cm) (315g)
- ☐ choux de Bruxelles  
1/2 lb (227g)
- ☐ persil frais  
1 2/3 brins (2g)
- ☐ tomates  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (171g)
- ☐ céleri cru  
4 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (173g)
- ☐ épinards frais  
5/8 paquet 285 g (174g)
- ☐ tomates séchées au soleil  
3 oz (85g)
- ☐ aubergine  
9 tranche(s) 2,5 cm (540g)
- ☐ piment serrano  
1/3 poivron(s) (2g)
- ☐ oignon  
1/3 petit (23g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué  
1/2 tasse (59g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
2 betterave(s) (100g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
5 g (5g)
- ☐ poivre noir  
1 g (1g)
- ☐ cumin moulu  
2 c. à café (4g)
- ☐ flocons de piment rouge  
1 1/4 c. à café (2g)
- ☐ coriandre moulue  
2/3 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)

## Produits laitiers et œufs

## Boissons

- ☐ eau  
27 tasse(s) (6486mL)
- ☐ poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame  
2 1/3 c. à soupe (21g)
- ☐ amandes  
6 1/4 oz (178g)
- ☐ noix de pécan  
3/4 tasse, moitiés (74g)
- ☐ mélange de noix  
6 3/4 c. à s. (56g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ citron  
5/8 petit (36g)
- ☐ avocats  
1 avocat(s) (226g)
- ☐ framboises  
7 tasse (861g)
- ☐ jus de citron  
6 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de citron vert  
2/3 c. à café (mL)

## Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs  
2 1/2 oz (72g)

## Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
2 conteneur (340g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
12 tranches (125g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
7/8 paquet (156 g) (133g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1 1/2 c. à soupe (6g)

## Produits de boulangerie

- ☐ beurre  
14 c. à café (63g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé  
2 pot (170 g) (340g)
- ☐ œufs  
22 grand (1100g)
- ☐ lait entier  
5 1/4 tasse(s) (1260mL)
- ☐ provolone  
6 tranche(s) (168g)
- ☐ fromage feta  
2 2/3 oz (76g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
6 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
1 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
1 3/4 livres (794g)
- ☐ tofu extra-ferme  
1 1/3 livres (605g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1/2 livres (mL)
- ☐ beurre de cacahuète  
1/2 livres (209g)
- ☐ lentilles crues  
1 tasse (216g)
- ☐ houmous  
11 c. à soupe (165g)
- ☐ tofu ferme  
14 oz (397g)
- ☐ pois chiches en conserve  
3/8 boîte (187g)

- ☐ pain  
16 oz (448g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ céréales du petit-déjeuner  
2 1/4 portion (68g)

## Confiseries

- ☐ agave  
2 c. à café (14g)

## Céréales et pâtes

- ☐ féculé de maïs  
3 c. à soupe (24g)
- ☐ couscous instantané aromatisé  
3/8 boîte (165 g) (69g)
- ☐ riz blanc à grain long  
3/4 tasse (139g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto  
3 c. à soupe (48g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs bouillis

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**galettes de riz, toutes saveurs**  
1 gâteau (9g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

**galettes de riz, toutes saveurs**  
2 gâteaux (18g)  
**beurre de cacahuète**  
4 c. à soupe (64g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Chou kale sauté

121 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

2 c. à café (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

Pour les 2 repas :

#### huile

4 c. à café (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

4 tasse, haché (160g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

### Œufs brouillés crémeux

182 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1/8 tasse(s) (15mL)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1/8 tasse(s) (30mL)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**œufs**  
4 grand (200g)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œuf dans une aubergine

361 kcal ● 20g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
3 grand (150g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**aubergine**  
3 tranche(s) 2,5 cm (180g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
9 grand (450g)  
**huile**  
9 c. à café (mL)  
**aubergine**  
9 tranche(s) 2,5 cm (540g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

### Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 3 repas :

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

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Tofu cuit au four

21 1/3 oz - 603 kcal ● 59g protéine ● 31g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



Donne 21 1/3 oz portions

**gingembre frais, épluché et râpé**

1 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

**tofu extra-ferme**

1 1/3 livres (605g)

**graines de sésame**

1 1/3 c. à soupe (12g)

**sauce soja (tamari)**

2/3 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.

### Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



**citron, pressé**  
5/8 petit (36g)  
**avocats, haché**  
5/8 avocat(s) (126g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
5/8 botte (106g)

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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Salade lentilles & kale

974 kcal ● 39g protéine ● 47g lipides ● 81g glucides ● 19g fibres



**Ail, coupé en dés**  
2 1/2 gousse(s) (8g)  
**cumin moulu**  
1 1/4 c. à café (3g)  
**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)  
**flocons de piment rouge**  
1 1/4 c. à café (2g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
3 3/4 tasse, haché (150g)  
**huile**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
2 1/2 c. à s., émincé (17g)  
**jus de citron**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
10 c. à s. (120g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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 2 repas :

#### Coupelle 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.

### Sandwich deli houmous & légumes

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 27g protéine ● 11g lipides ● 33g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### concombre

4 c. à s., tranches (26g)

#### houmous

3 c. à soupe (45g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

6 tranches (62g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

#### concombre

1/2 tasse, tranches (52g)

#### houmous

6 c. à soupe (90g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

12 tranches (125g)

#### pain

4 tranche(s) (128g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez le houmous sur le pain.
3. Assemblez le reste des ingrédients pour former le sandwich. Servez.

### Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 388 kcal ● 13g protéine ● 31g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### amandes

1/2 tasse, entière (63g)

Pour les 2 repas :

#### amandes

14 c. à s., entière (125g)

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

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates, coupé en dés

1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(41g)

#### concombre, tranché

1/3 concombre (21 cm) (100g)

#### mélange de jeunes pousses

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

#### céleri cru, haché

2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)

#### vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### tomates, coupé en dés

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(82g)

#### concombre, tranché

2/3 concombre (21 cm) (201g)

#### mélange de jeunes pousses

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

#### céleri cru, haché

1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)

#### vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

### Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1 1/2 sandwich(s) - 820 kcal ● 41g protéine ● 42g lipides ● 57g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### provolone

3 tranche(s) (84g)

#### huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

#### épinards frais

3/8 tasse(s) (11g)

#### tomates séchées au soleil

1 1/2 oz (43g)

#### sauce pesto

1 1/2 c. à soupe (24g)

#### pain

3 tranche (96g)

Pour les 2 repas :

#### provolone

6 tranche(s) (168g)

#### huile d'olive

3 c. à café (mL)

#### épinards frais

3/4 tasse(s) (23g)

#### tomates séchées au soleil

3 oz (85g)

#### sauce pesto

3 c. à soupe (48g)

#### pain

6 tranche (192g)

1. Répartir l'huile d'olive sur l'extérieur de chaque tranche de pain.
2. Sur une tranche, étaler le pesto puis disposer une tranche de fromage, garnie de tomates et d'épinards. Poser la seconde tranche de fromage par-dessus et refermer le sandwich.
3. Cuire les sandwichs dans une poêle à feu moyen, environ 2-4 minutes de chaque côté. Servir chaud.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Céleri au beurre de cacahuète

327 kcal ● 12g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



#### **beurre de cacahuète**

3 c. à soupe (48g)

#### **céleri cru**

3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(120g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

### Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s) - 562 kcal ● 30g protéine ● 31g lipides ● 29g glucides ● 11g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

#### **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)

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)

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt aromatisé allégé**  
1 pot (170 g) (170g)

Pour les 2 repas :

**yaourt aromatisé allégé**  
2 pot (170 g) (340g)

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

### Galette de riz

3 galette(s) - 104 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**galettes de riz, toutes saveurs**  
3 gâteau (27g)

Pour les 2 repas :

**galettes de riz, toutes saveurs**  
6 gâteau (54g)

1. Dégustez.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Céréales pour le petit-déjeuner

145 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 21g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### céréales du petit-déjeuner

3/4 portion (23g)

#### lait entier

3/8 tasse(s) (90mL)

Pour les 3 repas :

#### céréales du petit-déjeuner

2 1/4 portion (68g)

#### lait entier

1 tasse(s) (270mL)

1. Trouvez simplement des céréales que vous aimez dont une portion se situe dans une fourchette de 100 à 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et simplement adapter la taille de la portion pour être dans cette fourchette, car la plupart des céréales ont une répartition des macronutriments très similaire.

### 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 3 repas :

#### noix de pécan

3/4 tasse, moitiés (74g)

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

### Framboises

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### framboises

2/3 tasse (82g)

Pour les 3 repas :

#### framboises

2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**houmous**  
2 1/2 c. à soupe (38g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**houmous**  
5 c. à soupe (75g)  
**pain**  
2 tranche (64g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

### 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 2 repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

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

### Framboises

1 1/2 tasse(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**  
1 1/2 tasse (185g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Haricots verts au beurre

293 kcal ● 5g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Haricots verts surgelés

2 tasse (242g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

**beurre**

6 c. à café (27g)

Pour les 2 repas :

#### Haricots verts surgelés

4 tasse (484g)

**sel**

3 trait (1g)

**poivre noir**

3 trait (0g)

**beurre**

12 c. à café (54g)

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

### Tempeh nature

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

4 c. à café (mL)

**tempeh**

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**

8 c. à café (mL)

**tempeh**

1 livres (454g)

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. \r\nFaites 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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Choux de Bruxelles rôtis

232 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### choux de Bruxelles

1/2 lb (227g)

#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/4 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

### Tofu 'chik'n' citron-gingembre

14 oz de tofu - 746 kcal ● 37g protéine ● 43g lipides ● 49g glucides ● 3g fibres



Donne 14 oz de tofu portions

**tofu ferme, séché**

14 oz (397g)

**gingembre frais, épluché et haché**

3 pouce (2,5 cm) cube (15g)

**agave**

2 c. à café (14g)

**graines de sésame**

1 c. à soupe (9g)

**Ail, haché**

2 gousse(s) (6g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**jus de citron**

2 c. à soupe (mL)

**fécule de maïs**

3 c. à soupe (24g)

**sauce soja (tamari), divisé**

2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F).
2. Déchirer le tofu en morceaux de la taille d'une bouchée et les mettre dans un grand bol. Mélanger avec la moitié seulement de la sauce soja et la moitié seulement de l'huile. Saupoudrer un peu plus de la moitié de la fécule de maïs sur le tofu et mélanger jusqu'à ce que le tofu soit complètement enrobé.
3. Placer le tofu sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 30–35 minutes.
4. Pendant ce temps, préparer la sauce citron-gingembre. Mélanger le jus de citron, l'agave et la sauce soja restante dans un petit bol. Dans un autre bol, mélanger la fécule de maïs restante avec un peu d'eau froide jusqu'à obtenir une préparation homogène. Mettre les deux bols de côté.
5. Ajouter le reste de l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter le gingembre et l'ail. Cuire jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme, 1 minute.
6. Verser la sauce au citron et porter à frémissement puis ajouter le mélange de fécule. Laisser épaissir, environ 1 minute.
7. Ajouter le tofu et les graines de sésame à la sauce et remuer jusqu'à enrobage. Servir.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

455 kcal ● 19g protéine ● 5g lipides ● 70g glucides ● 13g fibres



#### **persil frais, haché**

1 2/3 brins (2g)

#### **tomates, haché**

3/8 tomate Roma (33g)

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

3/8 boîte (187g)

#### **concombre, haché**

1/4 concombre (21 cm) (63g)

#### **jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **cumin moulu**

3/8 c. à café (1g)

#### **huile**

1/4 c. à café (mL)

#### **couscous instantané aromatisé**

3/8 boîte (165 g) (69g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

### Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 363 kcal ● 11g protéine ● 30g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

#### **mélange de noix**

6 2/3 c. à s. (56g)

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

### Yaourt grec protéiné

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



Donne 1 pot portions

#### **Yaourt grec protéiné, aromatisé**

1 contenant (150g)

1. Dégustez.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 246 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 55g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **riz blanc à grain long**

6 c. à s. (69g)

#### **eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

#### **riz blanc à grain long**

3/4 tasse (139g)

#### **eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Saag au feta

431 kcal ● 16g protéine ● 35g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



**piment serrano, haché**

1/3 poivron(s) (2g)

**gingembre frais, épluché, coupé en dés**

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

**Ail, coupé en dés**

1/3 gousse (1g)

**oignon, haché**

1/3 petit (23g)

**fromage feta, coupé en morceaux de 1 pouce**

2 2/3 oz (76g)

**eau**

1/8 tasse(s) (20mL)

**huile**

4 c. à c. (mL)

**cumin moulu**

1/3 c. à café (1g)

**coriandre moulue**

2/3 c. à café (1g)

**jus de citron vert**

2/3 c. à café (mL)

**épinards frais**

1/3 livres (151g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit ramolli, environ 5 minutes.
2. Incorporer les épices, le gingembre et l'ail et cuire jusqu'à ce qu'ils soient parfumés, environ 1 minute.
3. Ajouter les épinards en plusieurs fois, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que tous les épinards soient fanés, environ 3 minutes.
4. Ajouter le serrano et le jus de citron vert et laisser refroidir brièvement, environ 6 minutes.
5. Transférer le mélange d'épinards dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une pâte grossière.
6. Remettre les épinards dans la poêle à feu doux et ajouter l'eau, mélanger. Ajouter la feta et mélanger délicatement pour ne pas l'émietter. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et servir.

### Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



**edamame surgelé, décortiqué**

1/2 tasse (59g)

**vinaigrette balsamique**

1 c. à soupe (mL)

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

2 betterave(s) (100g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

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.

### Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



**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.

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**poudre de protéine**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
21 tasse(s) (5029mL)  
**poudre de protéine**  
21 boules (1/3 tasse chacun)  
(651g)

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