

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 3100 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

3085 kcal ● 208g protéine (27%) ● 150g lipides (44%) ● 173g glucides (22%) ● 53g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

525 kcal, 27g de protéines, 26g glucides nets, 31g de lipides



**Toasts pois chiches & tomate**  
1 tartine(s)- 206 kcal



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



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

280 kcal, 5g de protéines, 21g glucides nets, 17g de lipides



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



**Raisins**  
58 kcal



**Noix de cajou rôties**  
1/8 tasse(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

915 kcal, 48g de protéines, 42g glucides nets, 55g de lipides



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/3 tasse(s)- 288 kcal



**Panini fraise, avocat et fromage de chèvre**  
487 kcal

### Dîner

1035 kcal, 56g de protéines, 81g glucides nets, 46g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal



**Bol quinoa et pois chiches au pesto**  
556 kcal



**Mélange de noix**  
1/4 tasse(s)- 218 kcal

## Day 2

3101 kcal ● 203g protéine (26%) ● 181g lipides (53%) ● 116g glucides (15%) ● 48g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

525 kcal, 27g de protéines, 26g glucides nets, 31g de lipides



**Toasts pois chiches & tomate**  
1 tartine(s)- 206 kcal



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



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

280 kcal, 5g de protéines, 21g glucides nets, 17g de lipides



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



**Raisins**  
58 kcal



**Noix de cajou rôties**  
1/8 tasse(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

915 kcal, 48g de protéines, 42g glucides nets, 55g de lipides



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/3 tasse(s)- 288 kcal



**Panini fraise, avocat et fromage de chèvre**  
487 kcal

### Dîner

1050 kcal, 51g de protéines, 24g glucides nets, 77g de lipides



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



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal

## Day 3

3073 kcal ● 213g protéine (28%) ● 145g lipides (43%) ● 185g glucides (24%) ● 44g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

525 kcal, 27g de protéines, 26g glucides nets, 31g de lipides



**Toasts pois chiches & tomate**  
1 tartine(s)- 206 kcal



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



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

305 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 17g de lipides



**Toast au houmous**  
1 tranche(s)- 146 kcal



**Noix de cajou rôties**  
1/6 tasse(s)- 156 kcal

### Déjeuner

1005 kcal, 49g de protéines, 63g glucides nets, 57g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal



**Sandwich aubergine et pesto**  
1 sandwich(s)- 452 kcal



**Noix**  
3/8 tasse(s)- 291 kcal

### Dîner

910 kcal, 54g de protéines, 71g glucides nets, 40g de lipides



**Carottes rôties**  
1 carotte(s)- 53 kcal



**Tofu épicé sriracha-cacahuète**  
512 kcal



**Lentilles**  
347 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 4

3056 kcal ● 217g protéine (28%) ● 143g lipides (42%) ● 185g glucides (24%) ● 40g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

510 kcal, 31g de protéines, 26g glucides nets, 29g de lipides



Salade œuf & avocat sur toast  
1 toast(s)- 212 kcal



Œufs brouillés de base  
3 œuf(s)- 238 kcal



Pamplemousse  
1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Collations

305 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 17g de lipides



Toast au houmous  
1 tranche(s)- 146 kcal



Noix de cajou rôties  
1/6 tasse(s)- 156 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1005 kcal, 49g de protéines, 63g glucides nets, 57g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
2 pot- 261 kcal



Sandwich aubergine et pesto  
1 sandwich(s)- 452 kcal



Noix  
3/8 tasse(s)- 291 kcal

### Dîner

910 kcal, 54g de protéines, 71g glucides nets, 40g de lipides



Carottes rôties  
1 carotte(s)- 53 kcal



Tofu épicé sriracha-cacahuète  
512 kcal



Lentilles  
347 kcal

## Day 5

3105 kcal ● 252g protéine (33%) ● 148g lipides (43%) ● 145g glucides (19%) ● 46g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

510 kcal, 31g de protéines, 26g glucides nets, 29g de lipides



Salade œuf & avocat sur toast  
1 toast(s)- 212 kcal



Œufs brouillés de base  
3 œuf(s)- 238 kcal



Pamplemousse  
1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Collations

305 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 17g de lipides



Toast au houmous  
1 tranche(s)- 146 kcal



Noix de cajou rôties  
1/6 tasse(s)- 156 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1070 kcal, 59g de protéines, 72g glucides nets, 53g de lipides



Sandwich au fromage, champignons et romarin  
2 sandwich(s)- 815 kcal



Salade edamame et betterave  
257 kcal

### Dîner

895 kcal, 79g de protéines, 22g glucides nets, 48g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive  
2 tasse(s)- 140 kcal



Tofu cuit au four  
26 2/3 oz- 754 kcal

## Day 6

3098 kcal ● 220g protéine (28%) ● 165g lipides (48%) ● 141g glucides (18%) ● 41g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 30g de protéines, 41g glucides nets, 24g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Toast beurre d'amande & framboises écrasées  
2 tartine(s)- 405 kcal

### Collations

450 kcal, 11g de protéines, 68g glucides nets, 14g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture  
1 bagel(s)- 450 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, 27g de protéines, 8g glucides nets, 79g de lipides



Noix de pécan  
1/2 tasse- 366 kcal



Tacos fromage et guacamole  
3 taco(s)- 525 kcal

### Dîner

895 kcal, 79g de protéines, 22g glucides nets, 48g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive  
2 tasse(s)- 140 kcal



Tofu cuit au four  
26 2/3 oz- 754 kcal

## Day 7

3052 kcal ● 194g protéine (25%) ● 155g lipides (46%) ● 179g glucides (23%) ● 42g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 30g de protéines, 41g glucides nets, 24g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)

1 pot- 131 kcal



[Toast beurre d'amande & framboises écrasées](#)

2 tartine(s)- 405 kcal

### Collations

450 kcal, 11g de protéines, 68g glucides nets, 14g de lipides



[Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture](#)

1 bagel(s)- 450 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, 27g de protéines, 8g glucides nets, 79g de lipides



[Noix de pécan](#)

1/2 tasse- 366 kcal



[Tacos fromage et guacamole](#)

3 taco(s)- 525 kcal

### Dîner

850 kcal, 53g de protéines, 59g glucides nets, 37g de lipides



[Salade simple au céleri, concombre et tomate](#)

128 kcal



[Saucisse vegan et légumes sur plaque](#)

720 kcal

## Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
8 conteneur (1360g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé  
2 tasse, préparée (319g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 1/3 paquet (156 g) (207g)
- ☐ sauce sriracha  
2 1/4 c. à soupe (34g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
12 c. à soupe (185g)
- ☐ saucisse végétalienne  
1 1/2 saucisse (150g)
- ☐ mélange d'épices italien  
3/4 c. à café (3g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ poivron  
1/2 grand (82g)
- ☐ champignons  
1/3 livres (155g)
- ☐ tomates  
2 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (332g)
- ☐ gingembre frais  
1/2 oz (12g)
- ☐ Ail  
7 1/2 gousse (23g)
- ☐ brocoli  
2 3/4 tasse, haché (250g)
- ☐ aubergine  
1 petit (458g)
- ☐ carottes  
4 moyen (235g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué  
3/4 tasse (89g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
3 betterave(s) (150g)
- ☐ Brocoli surgelé  
4 tasse (364g)
- ☐ concombre  
1/2 concombre (21 cm) (151g)
- ☐ céleri cru  
1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)
- ☐ pommes de terre  
1 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (138g)

## Légumineuses et produits à base de

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto  
2 1/4 oz (63g)

## Céréales et pâtes

- ☐ quinoa, cru  
4 c. à s. (43g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix  
4 c. à s. (34g)
- ☐ noix de cajou rôties  
13 c. à s. (111g)
- ☐ noix de pécan  
1 3/4 tasse, moitiés (173g)
- ☐ graines de sésame  
1 1/3 oz (37g)
- ☐ noix (anglaises)  
13 1/4 c. à s., décortiqué (83g)
- ☐ graines de lin  
4 pincée (4g)
- ☐ beurre d'amande  
4 c. à soupe (64g)

## Boissons

- ☐ eau  
25 1/2 tasse(s) (6107mL)
- ☐ poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
1 1/3 avocat(s) (268g)
- ☐ fraises  
8 moyen (diam. 3,2 cm) (96g)
- ☐ raisins  
2 tasse (184g)
- ☐ pamplemousse  
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)
- ☐ framboises  
40 framboises (76g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre  
1/3 bâtonnet (37g)

## **légumineuses**

- ☐ pois chiches en conserve  
1 1/4 boîte (560g)
- ☐ cacahuètes rôties  
10 c. à s. (91g)
- ☐ tofu ferme  
2 livres (950g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1 1/3 livres (mL)
- ☐ houmous  
7 1/2 c. à soupe (113g)
- ☐ beurre de cacahuète  
3 c. à soupe (48g)
- ☐ lentilles crues  
1 tasse (192g)
- ☐ tofu extra-ferme  
3 1/3 livres (1512g)

## **Graisses et huiles**

- ☐ huile  
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
1 1/2 c. à soupe (mL)

- ☐ fromage de chèvre  
2 oz (57g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
3 c. à s. (53g)
- ☐ œufs  
14 grand (700g)
- ☐ fromage  
6 oz (169g)
- ☐ fromage cheddar  
1 1/2 tasse, râpé (170g)

## **Produits de boulangerie**

- ☐ pain  
22 1/2 oz (640g)
- ☐ petits pains Kaiser  
2 pain (9 cm diam.) (114g)
- ☐ bagel  
2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (210g)

## **Confiseries**

- ☐ chocolat noir 70–85 %  
4 carré(s) (40g)
- ☐ confiture  
2 c. à soupe (42g)

## **Épices et herbes**

- ☐ sel  
2 1/4 g (2g)
  - ☐ poudre d'ail  
1/3 c. à café (1g)
  - ☐ romarin séché  
1/2 c. à café (1g)
  - ☐ poivre noir  
2 trait (0g)
-



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s) - 206 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 24g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

1/4 boîte (112g)

**tomates**

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

**yaourt grec écrémé nature**

1 c. à s. (18g)

**pain**

1 tranche(s) (32g)

Pour les 3 repas :

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

3/4 boîte (336g)

**tomates**

12 tranche(s), fine/petite (180g)

**yaourt grec écrémé nature**

3 c. à s. (53g)

**pain**

3 tranche(s) (96g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Dans un bol moyen, écrasez les pois chiches avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une texture légèrement crémeuse.
3. Incorporez le yaourt grec et ajoutez sel et poivre selon votre goût.
4. Étalez le mélange de pois chiches sur le pain et ajoutez des tranches de tomate. Servez.

### 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.

### Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s) - 212 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs, cuits durs et refroidis**  
1 grand (50g)  
**pain**  
1 tranche(s) (32g)  
**poudre d'ail**  
1/6 c. à café (1g)  
**avocats**  
1/6 avocat(s) (34g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 2/3 c. à s. (5g)

Pour les 2 repas :

**œufs, cuits durs et refroidis**  
2 grand (100g)  
**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**avocats**  
1/3 avocat(s) (67g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/3 tasse (10g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Faites griller le pain et garnissez de verdure et du mélange d'œufs. Servez.

### Œufs brouillés de base

3 œuf(s) - 238 kcal ● 19g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
3 grand (150g)  
**huile**  
3/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.  
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.  
Versez le mélange d'œufs.  
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.  
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

## Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pamplemousse**  
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(166g)

Pour les 2 repas :

**pamplemousse**  
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les 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 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.

### Toast beurre d'amande & framboises écrasées

2 tartine(s) - 405 kcal ● 16g protéine ● 21g lipides ● 28g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**  
20 framboises (38g)  
**graines de lin**  
2 pincée (2g)  
**beurre d'amande**  
2 c. à soupe (32g)  
**pain**  
2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
40 framboises (76g)  
**graines de lin**  
4 pincée (4g)  
**beurre d'amande**  
4 c. à soupe (64g)  
**pain**  
4 tranche(s) (128g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
2. Étaler le beurre d'amande sur le pain. Disposer les framboises sur le beurre d'amande et les écraser délicatement avec le dos d'une fourchette. Saupoudrer de graines de lin et servir.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 288 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
5 c. à s. (46g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
10 c. à s. (91g)

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

### Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

487 kcal ● 17g protéine ● 29g lipides ● 28g glucides ● 12g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

**fraises, équeuté et coupé en fines tranches**

4 moyen (diam. 3,2 cm) (48g)

**beurre**

1 c. à café (5g)

**fromage de chèvre**

1 oz (28g)

**pain**

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

**avocats, tranché**

1 avocat(s) (201g)

**fraises, équeuté et coupé en fines tranches**

8 moyen (diam. 3,2 cm) (96g)

**beurre**

2 c. à café (9g)

**fromage de chèvre**

2 oz (57g)

**pain**

4 tranche (128g)

1. Chauffer une petite poêle ou une plaque à feu moyen et graisser avec un spray de cuisson.
2. Beurrer un côté de chaque tranche de pain.
3. Étaler le fromage de chèvre sur le côté non beurré de chaque tranche de pain.
4. Répartir les fraises sur le fromage de chèvre sur les deux tranches.
5. Déposer l'avocat sur les fraises d'une des tranches, puis placer l'autre tranche par-dessus.
6. Déposer délicatement le sandwich dans la poêle ou sur la plaque et presser le dessus avec une spatule.
7. Retourner délicatement le sandwich au bout d'environ 2 minutes (le dessous doit être doré), puis presser de nouveau avec la spatule. Cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
8. Servir.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

4 conteneur (680g)

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

### Sandwich aubergine et pesto

1 sandwich(s) - 452 kcal ● 15g protéine ● 25g lipides ● 34g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**aubergine, coupé en deux et tranché**

1/2 petit (229g)

**fromage**

1 tranche (28 g chacune) (28g)

**tomates**

3 tranche(s), fine/petite (45g)

**petits pains Kaiser**

1 pain (9 cm diam.) (57g)

**Ail**

1 gousse (3g)

**sauce pesto**

1 c. à soupe (16g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**aubergine, coupé en deux et tranché**

1 petit (458g)

**fromage**

2 tranche (28 g chacune) (56g)

**tomates**

6 tranche(s), fine/petite (90g)

**petits pains Kaiser**

2 pain (9 cm diam.) (114g)

**Ail**

2 gousse (6g)

**sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le gril du four.
2. Badigeonner les tranches d'aubergine d'huile d'olive et les disposer sur une plaque de cuisson. Placer la plaque à environ 15 cm de la source de chaleur. Cuire 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et grillées.
3. Fendre le petit pain dans la longueur et le griller.
4. Dans une tasse ou un petit bol, mélanger le pesto et l'ail. Étaler ce mélange sur le pain grillé.
5. Garnir le pain avec les tranches d'aubergine, la tomate et le fromage.
6. Servir.

## Noix

3/8 tasse(s) - 291 kcal ● 6g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix (anglaises)**

6 2/3 c. à s., décortiqué (42g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**

13 1/3 c. à s., décortiqué (83g)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Sandwich au fromage, champignons et romarin

2 sandwich(s) - 815 kcal ● 45g protéine ● 43g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

#### **mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

#### **romarin séché**

1/2 c. à café (1g)

#### **champignons**

3 oz (85g)

#### **fromage**

1 tasse, râpé (113g)

#### **pain**

4 tranche(s) (128g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

### Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



#### **edamame surgelé, décortiqué**

3/4 tasse (89g)

#### **vinaigrette balsamique**

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

3 betterave(s) (150g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

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.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de pécan**  
1/2 tasse, moitiés (50g)

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**  
1 tasse, moitiés (99g)

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

### Tacos fromage et guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g protéine ● 43g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**guacamole, acheté en magasin**  
6 c. à soupe (93g)  
**fromage cheddar**  
3/4 tasse, râpé (85g)

Pour les 2 repas :

**guacamole, acheté en magasin**  
12 c. à soupe (185g)  
**fromage cheddar**  
1 1/2 tasse, râpé (170g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.



## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**  
1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
2 tasse (184g)

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

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**  
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
4 c. à s. (34g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

**houmous**  
7 1/2 c. à soupe (113g)  
**pain**  
3 tranche (96g)

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

### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 156 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**  
3 c. à s. (26g)

Pour les 3 repas :

**noix de cajou rôties**  
1/2 tasse (77g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s) - 450 kcal ● 11g protéine ● 14g lipides ● 68g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **confiture**

1 c. à soupe (21g)

#### **beurre**

1 c. à soupe (14g)

#### **bagel**

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

Pour les 2 repas :

#### **confiture**

2 c. à soupe (42g)

#### **beurre**

2 c. à soupe (28g)

#### **bagel**

2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(210g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot portions

#### **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.

### Bol quinoa et pois chiches au pesto

556 kcal ● 21g protéine ● 23g lipides ● 50g glucides ● 16g fibres

**poivron, tranché**

1/2 grand (82g)

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

1/2 boîte (224g)

**champignons**

1 tasse, haché (70g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**sauce pesto**

2 c. à s. (31g)

**quinoa, cru**

4 c. à s. (43g)

1. Cuisez le quinoa selon les indications du paquet. Réservez.
2. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C). Disposez les pois chiches, les champignons et les lanières de poivron sur une plaque. Arrosez d'huile, salez et poivrez légèrement, puis mélangez pour enrober.
3. Faites rôtir les pois chiches et les légumes environ 20 minutes en remuant une fois à mi-cuisson.
4. Retirez du four et mélangez les pois chiches et les légumes avec le pesto. Servez avec le quinoa.

## Mélange de noix

1/4 tasse(s) - 218 kcal ● 7g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

**mélange de noix**

4 c. à s. (34g)

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

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Bol asiatique au tofu faible en glucides

982 kcal ● 50g protéine ● 73g lipides ● 20g glucides ● 13g fibres



**gingembre frais, finement haché**  
2 1/2 c. à café (5g)  
**Ail, finement haché**  
2 1/2 gousse (8g)  
**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**  
3/4 livres (354g)  
**graines de sésame**  
2 1/2 c. à café (8g)  
**huile**  
3 3/4 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
5 c. à soupe (mL)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
2 tasse, préparée (319g)  
**brocoli**  
1 1/4 tasse, haché (114g)

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.

---

## Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)

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



## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Carottes rôties

1 carotte(s) - 53 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### carottes, tranché

1 grand (72g)

#### huile

1/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### carottes, tranché

2 grand (144g)

#### huile

1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Tofu épicé sriracha-cacahuète

512 kcal ● 30g protéine ● 36g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### eau

1/4 tasse(s) (60mL)

#### sauce soja (tamari)

1 1/2 c. à café (mL)

#### beurre de cacahuète

1 1/2 c. à soupe (24g)

#### sauce sriracha

1 c. à soupe (17g)

#### Ail, haché

1 1/2 gousse (5g)

#### tofu ferme, séché et coupé en cubes

2/3 livres (298g)

Pour les 2 repas :

#### huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### eau

1/2 tasse(s) (120mL)

#### sauce soja (tamari)

3 c. à café (mL)

#### beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

#### sauce sriracha

2 1/4 c. à soupe (34g)

#### Ail, haché

3 gousse (9g)

#### tofu ferme, séché et coupé en cubes

1 1/3 livres (595g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit crouillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

### Lentilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**eau**  
4 tasse(s) (958mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1 tasse (192g)

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.

---

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
4 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
4 tasse (364g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

---

### Tofu cuit au four

26 2/3 oz - 754 kcal ● 74g protéine ● 39g lipides ● 18g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**gingembre frais, épluché et râpé**

1 2/3 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

**tofu extra-ferme**

1 2/3 livres (756g)

**graines de sésame**

1 2/3 c. à soupe (15g)

**sauce soja (tamari)**

13 1/3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**gingembre frais, épluché et râpé**

3 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (7g)

**tofu extra-ferme**

3 1/3 livres (1512g)

**graines de sésame**

3 1/3 c. à soupe (30g)

**sauce soja (tamari)**

1 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.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

**concombre, tranché**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 paquet (156 g) (78g)

**céleri cru, haché**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal ● 49g protéine ● 32g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres





**pommes de terre, coupé en quartiers**

1 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (138g)

**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

1 1/2 saucisse (150g)

**mélange d'épices italien**

3/4 c. à café (3g)

**huile**

3 c. à café (mL)

**brocoli, haché**

1 1/2 tasse, haché (137g)

**carottes, tranché**

1 1/2 moyen (92g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

---

## 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.
-