

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 3300 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

3265 kcal ● 229g protéine (28%) ● 160g lipides (44%) ● 185g glucides (23%) ● 42g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

460 kcal, 25g de protéines, 34g glucides nets, 22g de lipides



**Toast à l'avocat façon Southwest**  
1 toast(s)- 193 kcal



**Lait**  
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



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

### Collations

370 kcal, 23g de protéines, 20g glucides nets, 19g de lipides



**Yaourt grec boosté**  
1 pot(s)- 206 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 166 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1040 kcal, 44g de protéines, 80g glucides nets, 53g de lipides



**Sandwich légumes et houmous**  
1 1/2 sandwich(s)- 545 kcal



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



**Yaourt grec allégé**  
2 pot(s)- 310 kcal

### Dîner

1065 kcal, 65g de protéines, 48g glucides nets, 64g de lipides



**Tomates sautées à l'ail et aux herbes**  
382 kcal



**Seitan à l'ail et au poivre**  
685 kcal

## Day 2

3324 kcal ● 246g protéine (30%) ● 169g lipides (46%) ● 171g glucides (21%) ● 32g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

460 kcal, 25g de protéines, 34g glucides nets, 22g de lipides



**Toast à l'avocat façon Southwest**  
1 toast(s)- 193 kcal



**Lait**  
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



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

### Collations

370 kcal, 23g de protéines, 20g glucides nets, 19g de lipides



**Yaourt grec boosté**  
1 pot(s)- 206 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 166 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1095 kcal, 61g de protéines, 66g glucides nets, 62g de lipides



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



**Sandwich au fromage grillé et pesto**  
1 1/2 sandwich(s)- 836 kcal

### Dîner

1065 kcal, 65g de protéines, 48g glucides nets, 64g de lipides



**Tomates sautées à l'ail et aux herbes**  
382 kcal



**Seitan à l'ail et au poivre**  
685 kcal

## Day 3

3251 kcal ● 255g protéine (31%) ● 147g lipides (41%) ● 179g glucides (22%) ● 48g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 50g de protéines, 27g glucides nets, 14g de lipides



**Shake protéiné (lait)**  
387 kcal



**Framboises**  
1 1/4 tasse(s)- 90 kcal

### Collations

345 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 19g de lipides



**Parfait mûres et granola**  
229 kcal



**Noix**  
1/6 tasse(s)- 117 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1085 kcal, 49g de protéines, 61g glucides nets, 64g de lipides



**Sandwich grillé poivron rôti & épinards au fromage**  
2 sandwich(s)- 714 kcal



**Amandes rôties**  
3/8 tasse(s)- 370 kcal

### Dîner

1020 kcal, 64g de protéines, 70g glucides nets, 48g de lipides



**Saucisse vegan et légumes sur plaque**  
720 kcal



**Lait**  
2 tasse(s)- 298 kcal

## Day 4

3275 kcal ● 209g protéine (25%) ● 162g lipides (44%) ● 188g glucides (23%) ● 58g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 50g de protéines, 27g glucides nets, 14g de lipides



Shake protéiné (lait)  
387 kcal



Framboises  
1 1/4 tasse(s)- 90 kcal

### Collations

345 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 19g de lipides



Parfait mûres et granola  
229 kcal



Noix  
1/6 tasse(s)- 117 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1055 kcal, 31g de protéines, 67g glucides nets, 67g de lipides



Noix de pécan  
1/2 tasse- 366 kcal



Barre de granola haute en protéines  
1 barre(s)- 204 kcal



Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète  
1 sandwich(s)- 485 kcal

### Dîner

1070 kcal, 35g de protéines, 73g glucides nets, 61g de lipides



Goulash haricots & tofu  
437 kcal



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix  
633 kcal

## Day 5

3262 kcal ● 237g protéine (29%) ● 155g lipides (43%) ● 181g glucides (22%) ● 48g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 21g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
2 pot- 261 kcal



Œuf poché sur toast à l'avocat  
1 toast(s)- 272 kcal

### Collations

345 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 19g de lipides



Parfait mûres et granola  
229 kcal



Noix  
1/6 tasse(s)- 117 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1075 kcal, 45g de protéines, 69g glucides nets, 62g de lipides



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



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix  
253 kcal

### Dîner

985 kcal, 59g de protéines, 51g glucides nets, 52g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
265 kcal



Salade de seitan  
718 kcal

## Day 6

3294 kcal ● 230g protéine (28%) ● 158g lipides (43%) ● 189g glucides (23%) ● 49g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 21g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)  
2 pot- 261 kcal



[Œuf poché sur toast à l'avocat](#)  
1 toast(s)- 272 kcal

### Déjeuner

1075 kcal, 45g de protéines, 69g glucides nets, 62g de lipides



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



[Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix](#)  
253 kcal

### Collations

380 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 22g de lipides



[Banane](#)  
1 banane(s)- 117 kcal



[Chips de fromage et guacamole](#)  
6 chips- 261 kcal

### Dîner

985 kcal, 59g de protéines, 51g glucides nets, 52g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)  
265 kcal



[Salade de seitan](#)  
718 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
3 dose- 327 kcal

## Day 7

3254 kcal ● 227g protéine (28%) ● 158g lipides (44%) ● 186g glucides (23%) ● 45g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 21g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)  
2 pot- 261 kcal



[Œuf poché sur toast à l'avocat](#)  
1 toast(s)- 272 kcal

### Déjeuner

1035 kcal, 45g de protéines, 42g glucides nets, 71g de lipides



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



[Amandes rôties](#)  
1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Collations

380 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 22g de lipides



[Banane](#)  
1 banane(s)- 117 kcal



[Chips de fromage et guacamole](#)  
6 chips- 261 kcal

### Dîner

980 kcal, 56g de protéines, 75g glucides nets, 43g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses](#)  
102 kcal



[Riz brun](#)  
1 tasse de riz brun cuit- 229 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
3 dose- 327 kcal

## Boissons

- ☐ eau  
21 3/4 tasse (5222mL)
- ☐ poudre de protéine  
1 2/3 lb (756g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail  
8 1/2 gousse(s) (26g)
- ☐ tomates  
14 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1701g)
- ☐ poivron vert  
4 c. à s., haché (37g)
- ☐ oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (161g)
- ☐ carottes  
2 3/4 moyen (167g)
- ☐ épinards frais  
1 1/4 paquet 285 g (349g)
- ☐ pommes de terre  
1 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (138g)
- ☐ brocoli  
1 1/2 tasse, haché (137g)
- ☐ choux de Bruxelles  
3 1/2 tasse (297g)
- ☐ tomates séchées au soleil  
3 oz (85g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/2 oz (13g)
- ☐ poivre noir  
3 g (3g)
- ☐ Thym frais  
1/4 c. à café (0g)
- ☐ paprika  
4 1/4 g (4g)
- ☐ vinaigre de cidre  
1 c. à soupe (17g)
- ☐ moutarde jaune  
3/8 c. à café ou 1 sachet (2g)

## Autre

- ☐ mélange d'épices italien  
1 pot (21 g) (19g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
3/4 livres (340g)
- ☐ gruë de cacao  
2 c. à thé (7g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
5/8 fl oz (mL)
- ☐ framboises  
3/4 livres (338g)
- ☐ mûres  
3/4 tasse (108g)
- ☐ pommes  
3/4 petit (7 cm diam.) (112g)
- ☐ banane  
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)
- ☐ avocats  
1 avocat(s) (201g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous  
2 1/4 c. à soupe (34g)
- ☐ haricots frites (refried beans)  
1/2 tasse (121g)
- ☐ tofu ferme  
1/4 livres (99g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1/2 boîte(s) (220g)
- ☐ beurre de cacahuète  
3 oz (80g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ tempeh  
6 oz (170g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
29 1/3 oz (832g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan  
3/4 tasse, moitiés (74g)
- ☐ amandes  
1 tasse, entière (149g)
- ☐ noix (anglaises)  
4 oz (113g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ lait entier  
7 1/2 tasse(s) (1800mL)

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
8 conteneur (1360g)
- ☐ poivrons rouges rôtis  
4 oz (113g)
- ☐ saucisse végétalienne  
1 1/2 saucisse (150g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
12 3/4 tasse (383g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1/4 oz (8g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
7 oz (mL)
- ☐ huile  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ spray de cuisson  
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde  
chacune (0g)
- ☐ vinaigrette  
16 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise  
3 c. à soupe (mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
1 3/4 livres (794g)
- ☐ riz brun  
1/3 tasse (63g)

- ☐ fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- ☐ beurre  
1 1/2 c. à soupe (21g)
- ☐ fromage  
6 oz (168g)
- ☐ fromage de chèvre  
3 oz (85g)
- ☐ yaourt grec faible en gras  
1 1/2 tasse (420g)
- ☐ provolone  
6 tranche(s) (168g)
- ☐ œufs  
8 moyen (348g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto  
4 1/2 c. à soupe (72g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ granola  
3/4 tasse (68g)

## Confiseries

- ☐ sirop d'érable  
4 1/2 c. à café (mL)

## Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines  
1 barre (40g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### épinards frais

1/8 tasse(s) (4g)

#### haricots frits (refried beans)

4 c. à s. (61g)

#### guacamole, acheté en magasin

2 c. à soupe (31g)

#### pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

#### épinards frais

1/4 tasse(s) (8g)

#### haricots frits (refried beans)

1/2 tasse (121g)

#### guacamole, acheté en magasin

4 c. à soupe (62g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

1. Faites griller le pain, si désiré. Réchauffez les haricots frits en les transférant dans un bol micro-ondable et en passant 1-3 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson.
2. Étalez les haricots frits sur le pain et garnissez de guacamole et d'épinards. Servez.

## Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

1 1/4 tasse(s) (300mL)

Pour les 2 repas :

#### lait entier

2 1/2 tasse(s) (600mL)

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

## Fromage en ficelle

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### fromage en ficelle

1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

#### fromage en ficelle

2 bâtonnet (56g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Shake protéiné (lait)

387 kcal ● 48g protéine ● 13g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre de protéine**

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

#### **lait entier**

1 1/2 tasse(s) (360mL)

Pour les 2 repas :

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait entier**

3 tasse(s) (720mL)

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

### Framboises

1 1/4 tasse(s) - 90 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **framboises**

1 1/4 tasse (154g)

Pour les 2 repas :

#### **framboises**

2 1/2 tasse (308g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 3 repas :

#### **Coupelle de cottage cheese et fruits**

6 conteneur (1020g)

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

## Œuf poché sur toast à l'avocat

1 toast(s) - 272 kcal ● 12g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### guacamole, acheté en magasin

4 c. à s. (62g)

### œufs

1 grand (50g)

### pain

1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

### guacamole, acheté en magasin

3/4 tasse (185g)

### œufs

3 grand (150g)

### pain

3 tranche (96g)

1. Casser l'œuf dans un petit verre doseur. Mettre de côté.
2. Porter une casserole d'eau de taille moyenne à ébullition, puis retirer du feu.
3. À l'aide d'un ustensile, créer un petit tourbillon dans l'eau puis y plonger délicatement l'œuf au centre et cuire 3 minutes.
4. Pendant ce temps, griller le pain puis tartiner de guacamole.
5. Lorsque l'œuf est cuit, le retirer avec une écumoire et le déposer sur du papier absorbant pour l'essuyer délicatement.
6. Déposer l'œuf sur le toast à l'avocat et servir.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Sandwich légumes et houmous

1 1/2 sandwich(s) - 545 kcal ● 17g protéine ● 27g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

### carottes, épluché et râpé

1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

### jus de citron

1 1/2 c. à café (mL)

### tomates, tranches

1 1/2 tomate prune (93g)

### houmous

2 1/4 c. à soupe (34g)

### huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

### épinards frais

3/4 tasse(s) (23g)

### pain

3 tranche (96g)

1. Griller le pain.
2. Dans un petit bol, mélanger les épinards, la carotte, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Étaler le houmous sur le pain et garnir du mélange d'épinards et de tranches de tomate.
4. Poser l'autre tranche de pain par-dessus et servir.

## 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.

## Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Donne 2 pot(s) portions

### yaourt grec aromatisé allégé

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### 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.

## Sandwich au fromage grillé et pesto

1 1/2 sandwich(s) - 836 kcal ● 33g protéine ● 57g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

**beurre, ramolli**

1 1/2 c. à soupe (21g)

**tomates**

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

**fromage**

3 tranche (28 g chacune) (84g)

**sauce pesto**

1 1/2 c. à soupe (24g)

**pain**

3 tranche (96g)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Sandwich grillé poivron rôti & épinards au fromage

2 sandwich(s) - 714 kcal ● 36g protéine ● 35g lipides ● 56g glucides ● 9g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

**huile**

1 c. à café (mL)

**fromage de chèvre**

3 oz (85g)

**poivrons rouges rôtis, haché**

4 oz (113g)

**épinards frais**

2 oz (57g)

**pain**

4 tranche(s) (128g)

1. Étalez le fromage de chèvre uniformément sur une tranche de pain. Ajoutez les épinards et les poivrons rouges rôtis et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Couvrez avec l'autre tranche de pain et pressez légèrement.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le sandwich et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 2-3 minutes de chaque côté.
4. Coupez en deux et servez.

3/8 tasse(s) - 370 kcal ● 13g protéine ● 30g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

**amandes**

6 2/3 c. à s., entière (60g)

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

---

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4

---

### Noix de pécan

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



Donne 1/2 tasse portions

**noix de pécan**

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

---

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1 barre(s) portions

**barre de granola riche en protéines**

1 barre (40g)

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

### Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1 sandwich(s) - 485 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 53g glucides ● 9g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**banane, tranché**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

**spray de cuisson**

1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

**pain**

2 tranche (64g)

1. Faites chauffer une poêle ou une plaque à feu moyen et vaporisez d'un spray de cuisson. Étalez 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète sur une face de chaque tranche de pain. Disposez des rondelles de banane sur la face beurrée d'une tranche, couvrez avec l'autre tranche et pressez fermement. Faites griller le sandwich jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté, environ 2 minutes par côté.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

253 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**choux de Bruxelles, extrémités  
coupées et jetées**

3/4 tasse (66g)

**pommes, haché**

1/6 petit (7 cm diam.) (25g)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**vinaigre de cidre**

1/4 c. à soupe (4g)

**noix (anglaises)**

2 c. à soupe, haché (14g)

**sirop d'érable**

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**choux de Bruxelles, extrémités  
coupées et jetées**

1 1/2 tasse (132g)

**pommes, haché**

1/3 petit (7 cm diam.) (50g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**vinaigre de cidre**

1/2 c. à soupe (7g)

**noix (anglaises)**

4 c. à soupe, haché (28g)

**sirop d'érable**

2 c. à café (mL)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
  2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
  3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.
-

## Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### 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.

### Amandes rôties

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



Donne 1/4 tasse(s) portions

#### **amandes**

4 c. à s., entière (36g)

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

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Yaourt grec boosté

1 pot(s) - 206 kcal ● 17g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **grué de cacao**

1 c. à thé (3g)

#### **framboises**

8 framboises (15g)

#### **poudre de protéine**

1 c. à soupe (6g)

#### **yaourt grec aromatisé allégé**

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

Pour les 2 repas :

#### **grué de cacao**

2 c. à thé (7g)

#### **framboises**

16 framboises (30g)

#### **poudre de protéine**

2 c. à soupe (12g)

#### **yaourt grec aromatisé allégé**

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

1. Mélanger le yaourt grec et la protéine en poudre jusqu'à consistance lisse. Garnir de framboises écrasées et de éclats de cacao (optionnel). Servir.

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **amandes**

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

#### **amandes**

6 c. à s., entière (54g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Parfait mûres et granola

229 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mûres, grossièrement haché

4 c. à s. (36g)

#### granola

4 c. à s. (23g)

#### yaourt grec faible en gras

1/2 tasse (140g)

Pour les 3 repas :

#### mûres, grossièrement haché

3/4 tasse (108g)

#### granola

3/4 tasse (68g)

#### yaourt grec faible en gras

1 1/2 tasse (420g)

1. Superposer les ingrédients selon vos envies, ou simplement tout mélanger.
2. Vous pouvez conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain ou l'emporter, mais le granola perdra son côté croustillant s'il est mélangé.

### Noix

1/6 tasse(s) - 117 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### noix (anglaises)

2 2/3 c. à s., décortiqué (17g)

Pour les 3 repas :

#### noix (anglaises)

1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

#### banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

## Chips de fromage et guacamole

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### guacamole, acheté en magasin

3 c. à soupe (46g)

### fromage

6 c. à s., râpé (42g)

Pour les 2 repas :

### guacamole, acheté en magasin

6 c. à soupe (93g)

### fromage

3/4 tasse, râpé (84g)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

## Tomates sautées à l'ail et aux herbes

382 kcal ● 4g protéine ● 31g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

### sel

3/4 c. à café (5g)

### mélange d'épices italien

3/4 c. à soupe (8g)

### tomates

1 1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (447g)

### huile d'olive

2 1/4 c. à soupe (mL)

### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

### Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

### sel

1 1/2 c. à café (9g)

### mélange d'épices italien

1 1/2 c. à soupe (16g)

### tomates

3 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (894g)

### huile d'olive

4 1/2 c. à soupe (mL)

### poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

## Seitan à l'ail et au poivre

685 kcal ● 61g protéine ● 33g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché finement**  
2 1/2 gousse(s) (8g)  
**seitan, façon poulet**  
1/2 livres (227g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1 c. à soupe (15mL)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**poivron vert**  
2 c. à s., haché (19g)  
**oignon**  
4 c. à s., haché (40g)  
**huile d'olive**  
2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché finement**  
5 gousse(s) (15g)  
**seitan, façon poulet**  
1 livres (454g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**eau**  
2 c. à soupe (30mL)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**poivron vert**  
4 c. à s., haché (37g)  
**oignon**  
1/2 tasse, haché (80g)  
**huile d'olive**  
4 c. à s. (mL)

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

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### 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.

## Lait

2 tasse(s) - 298 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 23g glucides ● 0g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Goulash haricots & tofu

437 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 44g glucides ● 13g fibres



**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**

1/4 livres (99g)

**Ail, haché**

1/2 gousse (2g)

**Thym frais**

1/4 c. à café (0g)

**paprika**

1 1/2 c. à café (3g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**oignon, coupé en dés**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**

1/2 boîte(s) (220g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

633 kcal ● 10g protéine ● 48g lipides ● 29g glucides ● 10g fibres



**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**

2 tasse (165g)

**pommes, haché**

3/8 petit (7 cm diam.) (62g)

**huile d'olive**

2 c. à soupe (mL)

**vinaigre de cidre**

5/8 c. à soupe (9g)

**noix (anglaises)**

5 c. à soupe, haché (35g)

**sirop d'érable**

2 1/2 c. à café (mL)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

265 kcal ● 6g protéine ● 16g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **vinaigrette**

5 1/4 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

14 c. à s. de tomates cerises (130g)

#### **mélange de jeunes pousses**

5 1/4 tasse (158g)

Pour les 2 repas :

#### **vinaigrette**

10 1/2 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

1 3/4 tasse de tomates cerises  
(261g)

#### **mélange de jeunes pousses**

10 1/2 tasse (315g)

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

### Salade de seitan

718 kcal ● 54g protéine ● 35g lipides ● 33g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

#### **tomates, coupé en deux**

12 tomates cerises (204g)

#### **seitan, émietté ou tranché**

6 oz (170g)

#### **épinards frais**

4 tasse(s) (120g)

#### **vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

#### **levure nutritionnelle**

2 c. à café (3g)

#### **huile**

2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### **avocats, haché**

1 avocat(s) (201g)

#### **tomates, coupé en deux**

24 tomates cerises (408g)

#### **seitan, émietté ou tranché**

3/4 livres (340g)

#### **épinards frais**

8 tasse(s) (240g)

#### **vinaigrette**

4 c. à soupe (mL)

#### **levure nutritionnelle**

4 c. à café (5g)

#### **huile**

4 c. à café (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



#### **vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

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

### Riz brun

1 tasse de riz brun cuit - 229 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 46g glucides ● 2g fibres



Donne 1 tasse de riz brun cuit portions

#### **riz brun**

1/3 tasse (63g)

#### **poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### **eau**

2/3 tasse(s) (160mL)

#### **sel**

1/4 c. à café (1g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

### Tempeh au beurre de cacahuète

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



Donne 6 once(s) de tempeh portions

**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)

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.

---

## 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.
-