

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 3 500 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

3485 kcal ● 262g protéine (30%) ● 153g lipides (39%) ● 212g glucides (24%) ● 52g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

500 kcal, 30g de protéines, 31g glucides nets, 25g de lipides



**Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin**  
405 kcal



**Myrtilles**  
1 tasse(s)- 95 kcal

### Collations

430 kcal, 18g de protéines, 25g glucides nets, 26g de lipides



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



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



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

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1100 kcal, 47g de protéines, 75g glucides nets, 59g de lipides



**Frites de carotte**  
277 kcal



**Tofu buffalo**  
532 kcal



**Lentilles**  
289 kcal

### Dîner

1075 kcal, 83g de protéines, 77g glucides nets, 41g de lipides



**Maïs**  
323 kcal



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

## Day 2

3490 kcal ● 266g protéine (30%) ● 161g lipides (41%) ● 200g glucides (23%) ● 44g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

500 kcal, 30g de protéines, 31g glucides nets, 25g de lipides



**Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin**  
405 kcal



**Myrtilles**  
1 tasse(s)- 95 kcal

### Collations

430 kcal, 18g de protéines, 25g glucides nets, 26g de lipides



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



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



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

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1060 kcal, 44g de protéines, 75g glucides nets, 57g de lipides



**Salade lentilles & kale**  
876 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Dîner

1120 kcal, 90g de protéines, 65g glucides nets, 52g de lipides



**Maïs au beurre**  
317 kcal



**Saucisse végétalienne**  
3 saucisse(s)- 804 kcal

## Day 3

3459 kcal ● 263g protéine (30%) ● 155g lipides (40%) ● 204g glucides (24%) ● 49g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

470 kcal, 38g de protéines, 45g glucides nets, 9g de lipides



**Fraises**  
2 1/2 tasse(s)- 130 kcal



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



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

### Collations

430 kcal, 8g de protéines, 16g glucides nets, 36g de lipides



**Concombres et sauce ranch**  
318 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1060 kcal, 44g de protéines, 75g glucides nets, 57g de lipides



**Salade lentilles & kale**  
876 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Dîner

1120 kcal, 90g de protéines, 65g glucides nets, 52g de lipides



**Maïs au beurre**  
317 kcal



**Saucisse végétalienne**  
3 saucisse(s)- 804 kcal

## Day 4

3508 kcal ● 251g protéine (29%) ● 171g lipides (44%) ● 188g glucides (21%) ● 53g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

470 kcal, 38g de protéines, 45g glucides nets, 9g de lipides



Fraises

2 1/2 tasse(s)- 130 kcal



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



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Collations

430 kcal, 8g de protéines, 16g glucides nets, 36g de lipides



Concombres et sauce ranch  
318 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1175 kcal, 59g de protéines, 49g glucides nets, 79g de lipides



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



Salade simple mozzarella et tomate  
363 kcal

### Dîner

1055 kcal, 63g de protéines, 76g glucides nets, 46g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
2 pot- 261 kcal



Soupe pois chiches & chou kale  
409 kcal



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

## Day 5

3475 kcal ● 231g protéine (27%) ● 172g lipides (45%) ● 175g glucides (20%) ● 77g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

470 kcal, 38g de protéines, 45g glucides nets, 9g de lipides



Fraises

2 1/2 tasse(s)- 130 kcal



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



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Collations

385 kcal, 13g de protéines, 17g glucides nets, 24g de lipides



Carottes et houmous  
164 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1145 kcal, 27g de protéines, 40g glucides nets, 85g de lipides



Salade tomate et avocat  
547 kcal



Chou-fleur kung pao  
597 kcal

### Dîner

1095 kcal, 68g de protéines, 70g glucides nets, 53g de lipides



Saucisse vegan et légumes sur plaque  
959 kcal



Salade simple de jeunes pousses  
136 kcal

## Day 6

3529 kcal ● 215g protéine (24%) ● 191g lipides (49%) ● 164g glucides (19%) ● 73g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

525 kcal, 23g de protéines, 34g glucides nets, 28g de lipides



[Toast au houmous](#)  
2 tranche(s)- 293 kcal



[Cacahuètes rôties](#)  
1/4 tasse(s)- 230 kcal

### Collations

385 kcal, 13g de protéines, 17g glucides nets, 24g de lipides



[Carottes et houmous](#)  
164 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1145 kcal, 27g de protéines, 40g glucides nets, 85g de lipides



[Salade tomate et avocat](#)  
547 kcal



[Chou-fleur kung pao](#)  
597 kcal

### Dîner

1095 kcal, 68g de protéines, 70g glucides nets, 53g de lipides



[Saucisse vegan et légumes sur plaque](#)  
959 kcal



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

## Day 7

3477 kcal ● 237g protéine (27%) ● 159g lipides (41%) ● 204g glucides (23%) ● 69g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

525 kcal, 23g de protéines, 34g glucides nets, 28g de lipides



[Toast au houmous](#)  
2 tranche(s)- 293 kcal



[Cacahuètes rôties](#)  
1/4 tasse(s)- 230 kcal

### Collations

385 kcal, 13g de protéines, 17g glucides nets, 24g de lipides



[Carottes et houmous](#)  
164 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1095 kcal, 58g de protéines, 80g glucides nets, 48g de lipides



[Salade tomate et avocat](#)  
352 kcal



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)  
3 boîte(s)- 741 kcal

### Dîner

1095 kcal, 58g de protéines, 70g glucides nets, 58g de lipides



[Maïs et haricots de Lima sautés](#)  
238 kcal



[Tofu épicé sriracha-cacahuète](#)  
682 kcal



[Lentilles](#)  
174 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
12 1/4 tasse, haché (490g)
- ☐ tomates  
7 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (944g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
5 1/2 tasse (748g)
- ☐ gingembre frais  
2/3 oz (24g)
- ☐ carottes  
9 1/2 moyen (584g)
- ☐ Ail  
12 gousse(s) (36g)
- ☐ concombre  
2 concombre (21 cm) (602g)
- ☐ oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (119g)
- ☐ pommes de terre  
4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)
- ☐ brocoli  
4 tasse, haché (364g)
- ☐ mini carottes  
48 moyen (480g)
- ☐ chou-fleur  
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
- ☐ haricots lima, surgelés  
1/2 tasse (80g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
13 1/2 moyen (598g)
- ☐ beurre  
10 c. à café (45g)
- ☐ fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- ☐ mozzarella fraîche  
3 oz (85g)

## Épices et herbes

- ☐ romarin séché  
2 c. à café (2g)
- ☐ vinaigre balsamique  
4 c. à café (mL)
- ☐ sel  
1/2 oz (14g)
- ☐ cumin moulu  
2 1/4 c. à café (5g)
- ☐ flocons de piment rouge  
2 1/4 c. à café (4g)
- ☐ poivre noir  
4 1/4 g (4g)
- ☐ moutarde jaune  
3/8 c. à café ou 1 sachet (2g)
- ☐ paprika  
1 1/2 trait (1g)
- ☐ basilic frais  
1 1/2 c. à soupe, haché (4g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ myrtilles  
2 tasse (296g)
- ☐ jus de citron  
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ fraises  
7 1/2 tasse, entière (1080g)
- ☐ avocats  
3 avocat(s) (620g)
- ☐ jus de citron vert  
6 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu extra-ferme  
1 2/3 livres (756g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
3/4 livres (mL)
- ☐ tofu ferme  
1 1/2 livres (695g)
- ☐ lentilles crues  
1 3/4 tasse (344g)
- ☐ pois chiches en conserve  
3/4 boîte (336g)
- ☐ cacahuètes rôties  
1 1/2 tasse (207g)
- ☐ houmous  
22 c. à soupe (330g)
- ☐ beurre de cacahuète  
2 c. à soupe (32g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame  
1 2/3 c. à soupe (15g)
- ☐ amandes  
1/2 livres (209g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
9 tranche (288g)

## Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot  
4 c. à s. (mL)
- ☐ bouillon de légumes  
3 tasse(s) (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
3 boîte (~539 g) (1578g)

- ☐ poudre d'ail  
1 1/2 c. à café (5g)
- ☐ vinaigre de cidre  
2 c. à soupe (30g)

## Boissons

- ☐ eau  
35 tasse (8371mL)
- ☐ poudre de protéine  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- ☐ poudre de protéine, vanille  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1/3 livres (mL)
- ☐ huile d'olive  
3 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette ranch  
11 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
1 1/2 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigrette  
6 c. à soupe (mL)

## Autre

- ☐ saucisse végétalienne  
10 saucisse (1000g)
- ☐ baies mélangées surgelées  
1 1/2 tasse (204g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
2 conteneur (340g)
- ☐ mélange d'épices italien  
2 c. à café (7g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
6 tasse (180g)
- ☐ Mélange cinq-épices chinois  
1/2 c. à thé (1g)
- ☐ sauce sriracha  
3 1/2 c. à soupe (53g)
- ☐ huile de sésame  
2 c. à soupe (mL)

## Céréales pour le petit-déjeuner

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



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

405 kcal ● 29g protéine ● 24g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

#### œufs

4 grand (200g)

#### tomates

1 tasse, haché (180g)

#### romarin séché

1/2 c. à café (1g)

#### vinaigre balsamique

2 c. à café (mL)

#### eau

6 c. à soupe (91mL)

#### huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### feuilles de chou frisé (kale)

4 tasse, haché (160g)

#### œufs

8 grand (400g)

#### tomates

2 tasse, haché (360g)

#### romarin séché

1 c. à café (1g)

#### vinaigre balsamique

4 c. à café (mL)

#### eau

12 c. à soupe (182mL)

#### huile

2 c. à café (mL)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

### Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### myrtilles

1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

#### myrtilles

2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.



Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Fraises

2 1/2 tasse(s) - 130 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 7g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**fraises**  
2 1/2 tasse, entière (360g)

Pour les 3 repas :

**fraises**  
7 1/2 tasse, entière (1080g)

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

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

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**poudre de protéine, vanille**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
1/3 tasse(s) (27g)  
**baies mélangées surgelées**  
1/2 tasse (68g)

Pour les 3 repas :

**eau**  
2 1/4 tasse(s) (539mL)  
**poudre de protéine, vanille**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)  
**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
1 tasse(s) (81g)  
**baies mélangées surgelées**  
1 1/2 tasse (204g)

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

Fromage en ficelle

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

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

Pour les 3 repas :

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

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



### Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

#### Toast au houmous

2 tranche(s) - 293 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**houmous**  
10 c. à soupe (150g)  
**pain**  
4 tranche (128g)

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

#### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
1/2 tasse (73g)

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

### Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

#### Frites de carotte

277 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 23g glucides ● 10g fibres



**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**romarin séché**  
1 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**carottes, épluché**  
3/4 lb (340g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C).  
Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en longues et fines lamelles.
3. Dans un grand bol, mélangez les carottes avec tous les autres ingrédients. Mélangez pour enrober.
4. Étalez uniformément sur la plaque et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
5. Servez.

#### Tofu buffalo

532 kcal ● 24g protéine ● 44g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
2/3 livres (298g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigrette ranch**  
3 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
4 c. à s. (mL)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

## Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1 2/3 tasse(s) (399mL)  
**lentilles crues, rincé**  
6 2/3 c. à s. (80g)

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.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade lentilles & kale

876 kcal ● 35g protéine ● 42g lipides ● 73g glucides ● 17g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**Ail, coupé en dés**  
2 1/4 gousse(s) (7g)  
**cumin moulu**  
1 c. à café (2g)  
**eau**  
2 1/4 tasse(s) (539mL)  
**flocons de piment rouge**  
1 c. à café (2g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
3 1/2 tasse, haché (135g)  
**huile**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
2 1/4 c. à s., émincé (15g)  
**jus de citron**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
1/2 tasse (108g)

Pour les 2 repas :

**Ail, coupé en dés**  
4 1/2 gousse(s) (14g)  
**cumin moulu**  
2 1/4 c. à café (5g)  
**eau**  
4 1/2 tasse(s) (1078mL)  
**flocons de piment rouge**  
2 1/4 c. à café (4g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
6 3/4 tasse, haché (270g)  
**huile**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
1/4 tasse, émincé (30g)  
**jus de citron**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
1 tasse (216g)

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.

## Graines de citrouille

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### 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.

### Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



**tomates, tranché**

1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (205g)

**mozzarella fraîche, tranché**

3 oz (85g)

**basilic frais**

1 1/2 c. à soupe, haché (4g)

**vinaigrette balsamique**

1 1/2 c. à s. (mL)

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

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade tomate et avocat

547 kcal ● 7g protéine ● 43g lipides ● 15g glucides ● 19g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**  
1 1/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (143g)  
**poivre noir**  
5/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
5/8 c. à café (3g)  
**poudre d'ail**  
5/8 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**avocats, coupé en dés**  
1 1/6 avocat(s) (234g)  
**jus de citron vert**  
2 1/3 c. à soupe (mL)  
**oignon**  
2 1/3 c. à s., haché (35g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**  
2 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (287g)  
**poivre noir**  
1 1/6 c. à café, moulu (3g)  
**sel**  
1 1/6 c. à café (7g)  
**poudre d'ail**  
1 1/6 c. à café (4g)  
**huile d'olive**  
1 1/6 c. à soupe (mL)  
**avocats, coupé en dés**  
2 1/3 avocat(s) (469g)  
**jus de citron vert**  
4 2/3 c. à soupe (mL)  
**oignon**  
1/4 tasse, haché (70g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Chou-fleur kung pao

597 kcal ● 20g protéine ● 42g lipides ● 25g glucides ● 9g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**chou-fleur, séparé en fleurettes**  
1 tête petite (10 cm diam.) (265g)  
**gingembre frais, haché**  
2 pouce (2,5 cm) cube (10g)  
**cacahuètes rôties, haché**  
4 c. à s. (37g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**Mélange cinq-épices chinois**  
1/4 c. à thé (1g)  
**vinaigre de cidre**  
1 c. à soupe (15g)  
**sauce sriracha**  
1 c. à soupe (15g)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à soupe (mL)  
**huile de sésame**  
1 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur, séparé en fleurettes**  
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)  
**gingembre frais, haché**  
4 pouce (2,5 cm) cube (20g)  
**cacahuètes rôties, haché**  
1/2 tasse (73g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**Mélange cinq-épices chinois**  
1/2 c. à thé (1g)  
**vinaigre de cidre**  
2 c. à soupe (30g)  
**sauce sriracha**  
2 c. à soupe (30g)  
**sauce soja (tamari)**  
4 c. à soupe (mL)  
**huile de sésame**  
2 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
4 gousse(s) (12g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mélangez les fleurettes de chou-fleur avec l'huile de cuisson, du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Rôtissez pendant 18-22 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Faites chauffer l'huile de sésame dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail, le gingembre et les cacahuètes, et faites sauter pendant 1-2 minutes.
4. Ajoutez la sauce soja, la sriracha, le vinaigre de cidre et le cinq-épices chinois. Laissez mijoter 3-4 minutes, jusqu'à ce que la sauce réduise légèrement.
5. Ajoutez le chou-fleur rôti dans la poêle et mélangez pour bien enrober. Servez.



## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Salade tomate et avocat

352 kcal ● 5g protéine ● 27g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



**tomates, coupé en dés**  
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poudre d'ail**  
3/8 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**avocats, coupé en dés**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**jus de citron vert**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**oignon**  
1 1/2 c. à s., haché (23g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s) - 741 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 70g glucides ● 16g fibres



Donne 3 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Toast au beurre

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**pain**  
2 tranche (64g)

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

## Barre de granola haute en protéines

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**barre de granola riche en protéines**  
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

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

## Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Concombres et sauce ranch

318 kcal ● 4g protéine ● 27g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**concombre, tranché**  
1 concombre (21 cm) (301g)  
**vinaigrette ranch**  
4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**concombre, tranché**  
2 concombre (21 cm) (602g)  
**vinaigrette ranch**  
8 c. à soupe (mL)

1. Trancher le concombre et servir avec la sauce ranch pour tremper.

### 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.

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

---

### Carottes et houmous

164 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**mini carottes**

16 moyen (160g)

**houmous**

4 c. à soupe (60g)

Pour les 3 repas :

**mini carottes**

48 moyen (480g)

**houmous**

12 c. à soupe (180g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

---

### Amandes rôties

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**amandes**

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 3 repas :

**amandes**

3/4 tasse, entière (107g)

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



## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Maïs

323 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 59g glucides ● 7g fibres



**Grains de maïs surgelés**  
2 1/3 tasse (317g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Tofu cuit au four

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



Donne 26 2/3 oz portions

**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)

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 bien fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Maïs au beurre

317 kcal ● 6g protéine ● 16g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**Grains de maïs surgelés**  
1 1/3 tasse (181g)  
**beurre**  
4 c. à café (18g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**Grains de maïs surgelés**  
2 2/3 tasse (363g)  
**beurre**  
8 c. à café (36g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)

1. Préparez le maïs selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### saucisse végétalienne

3 saucisse (300g)

Pour les 2 repas :

#### saucisse végétalienne

6 saucisse (600g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### 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.

### Soupe pois chiches & chou kale

409 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 42g glucides ● 16g fibres



#### pois chiches en conserve, égoutté

3/4 boîte (336g)

#### huile

3/4 c. à café (mL)

#### Ail, haché

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

#### bouillon de légumes

3 tasse(s) (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale), coupé

1 1/2 tasse, haché (60g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

### Cacahuètes rôties

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

Donne 3/8 tasse(s) portions

#### cacahuètes rôties

6 2/3 c. à s. (61g)

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



## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

959 kcal ● 65g protéine ● 43g lipides ● 62g glucides ● 16g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **pommes de terre, coupé en quartiers**

2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

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

2 saucisse (200g)

#### **mélange d'épices italien**

1 c. à café (4g)

#### **huile**

4 c. à café (mL)

#### **brocoli, haché**

2 tasse, haché (182g)

#### **carottes, tranché**

2 moyen (122g)

Pour les 2 repas :

#### **pommes de terre, coupé en quartiers**

4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)

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

4 saucisse (400g)

#### **mélange d'épices italien**

2 c. à café (7g)

#### **huile**

8 c. à café (mL)

#### **brocoli, haché**

4 tasse, haché (364g)

#### **carottes, tranché**

4 moyen (244g)

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.

### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

#### **vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

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

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Maïs et haricots de Lima sautés

238 kcal ● 7g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres



#### **huile d'olive**

2/3 c. à soupe (mL)

#### **Grains de maïs surgelés**

1/2 tasse (68g)

#### **haricots lima, surgelés**

1/2 tasse (80g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.

### Tofu épicié sriracha-cacahuète

682 kcal ● 39g protéine ● 48g lipides ● 21g glucides ● 2g fibres



**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à café (mL)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)  
**sauce sriracha**  
1 1/2 c. à soupe (23g)  
**Ail, haché**  
2 gousse (6g)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
14 oz (397g)

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

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

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 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**eau**  
3 1/2 tasse(s) (838mL)  
**poudre de protéine**  
3 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (109g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
24 1/2 tasse(s) (5868mL)  
**poudre de protéine**  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)

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