

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 1 000 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** 1043 kcal ● 91g protéine (35%) ● 33g lipides (28%) ● 82g glucides (31%) ● 15g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

200 kcal, 7g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



**Kale et œufs**  
95 kcal



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal

## Dîner

330 kcal, 19g de protéines, 31g glucides nets, 12g de lipides



**Riz brun**  
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



**Tempeh au beurre de cacahuète**  
2 once(s) de tempeh- 217 kcal

## Déjeuner

295 kcal, 16g de protéines, 27g glucides nets, 12g de lipides



**Nuggets Chik'n**  
5 1/3 nuggets- 294 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

**Day 2** 1024 kcal ● 93g protéine (36%) ● 29g lipides (26%) ● 80g glucides (31%) ● 18g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

200 kcal, 7g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



**Kale et œufs**  
95 kcal



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal

## Dîner

330 kcal, 19g de protéines, 31g glucides nets, 12g de lipides



**Riz brun**  
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



**Tempeh au beurre de cacahuète**  
2 once(s) de tempeh- 217 kcal

## Déjeuner

275 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 9g de lipides



**Salade de chou kale simple**  
1/2 tasse(s)- 28 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
1 boîte(s)- 247 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 3

1034 kcal ● 92g protéine (36%) ● 23g lipides (20%) ● 87g glucides (34%) ● 27g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

200 kcal, 7g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



Kale et œufs

95 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

### Dîner

340 kcal, 18g de protéines, 38g glucides nets, 6g de lipides



Soupe aux haricots noirs et salsa

193 kcal



Salade grecque simple au concombre

70 kcal



Pain pita

1 pita(s)- 78 kcal

### Déjeuner

275 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 9g de lipides



Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s)- 28 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 4

973 kcal ● 91g protéine (37%) ● 29g lipides (26%) ● 74g glucides (31%) ● 14g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

200 kcal, 14g de protéines, 12g glucides nets, 10g de lipides



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

### Dîner

310 kcal, 22g de protéines, 41g glucides nets, 5g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches

182 kcal

### Déjeuner

245 kcal, 8g de protéines, 19g glucides nets, 13g de lipides



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s)- 177 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 5

1079 kcal ● 93g protéine (35%) ● 25g lipides (21%) ● 102g glucides (38%) ● 19g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

200 kcal, 14g de protéines, 12g glucides nets, 10g de lipides



**Pamplemousse**

1/2 pamplemousse- 59 kcal



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal

### Dîner

335 kcal, 16g de protéines, 48g glucides nets, 4g de lipides



**Tomates rôties**

1/2 tomate(s)- 30 kcal



**Ailes de chou-fleur barbecue**

268 kcal



**Pain pita**

1/2 pita(s)- 39 kcal

### Déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 40g glucides nets, 10g de lipides



**Lait**

3/4 tasse(s)- 112 kcal



**Salade taboulé aux pois chiches et tzatziki**

215 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Day 6

1046 kcal ● 97g protéine (37%) ● 30g lipides (26%) ● 80g glucides (31%) ● 16g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

160 kcal, 16g de protéines, 11g glucides nets, 4g de lipides



**Shake protéiné (lait)**

129 kcal



**Raisins**

29 kcal

### Dîner

345 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 15g de lipides



**Riz blanc**

1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal



**Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara**

3 moitié(s) de courgette- 288 kcal

### Déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 40g glucides nets, 10g de lipides



**Lait**

3/4 tasse(s)- 112 kcal



**Salade taboulé aux pois chiches et tzatziki**

215 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Day 7

965 kcal ● 93g protéine (38%) ● 28g lipides (26%) ● 71g glucides (29%) ● 14g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

160 kcal, 16g de protéines, 11g glucides nets, 4g de lipides



[Shake protéiné \(lait\)](#)

129 kcal



[Raisins](#)

29 kcal

### Dîner

345 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 15g de lipides



[Riz blanc](#)

1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal



[Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara](#)

3 moitié(s) de courgette- 288 kcal

### Déjeuner

245 kcal, 11g de protéines, 30g glucides nets, 8g de lipides



[Salade grecque simple au concombre](#)

141 kcal



[Soupe de tomate](#)

1/2 boîte(s)- 105 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

## Céréales et pâtes

- ☐ riz brun  
1/3 tasse (63g)
- ☐ couscous instantané aromatisé  
1/2 boîte (165 g) (82g)
- ☐ riz blanc à grain long  
2 3/4 c. à s. (31g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel  
1/8 oz (4g)
- ☐ cumin moulu  
2/3 c. à café (1g)
- ☐ vinaigre de vin rouge  
3/4 c. à café (mL)
- ☐ aneth séché  
3/4 c. à café (1g)

## Boissons

- ☐ eau  
15 tasse(s) (3592mL)
- ☐ poudre de protéine  
15 boules (1/3 tasse chacun) (465g)

## Autre

- ☐ levure nutritionnelle  
1/2 oz (17g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
5 1/3 nuggets (115g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
1 conteneur (170g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 1/2 tasse (45g)
- ☐ tzatziki  
1/4 tasse(s) (56g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)  
1 c. à café (mL)
- ☐ beurre de cacahuète  
2 c. à s. (32g)
- ☐ tempeh  
4 oz (113g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
7 grand (350g)
- ☐ crème aigre (sour cream)  
3/4 c. à soupe (9g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
6 c. à s. (105g)
- ☐ lait entier  
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- ☐ fromage de chèvre  
3 oz (85g)

## Graisses et huiles

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

## Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
2 boîte (~539 g) (1052g)
- ☐ salsa  
3 c. à s. (49g)
- ☐ bouillon de légumes  
1/4 tasse(s) (mL)
- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)  
1/2 boîte (~539 g) (267g)
- ☐ sauce barbecue  
4 c. à s. (72g)
- ☐ sauce pour pâtes  
3/4 tasse (195g)
- ☐ soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)  
1/2 boîte (300 g) (149g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain pita  
1 1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (42g)

- ☐ haricots noirs  
3/8 boîte(s) (165g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1/2 boîte (224g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ pommes  
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)
- ☐ pamplemousse  
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)
- ☐ raisins  
1 tasse (92g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ ketchup  
1 1/3 c. à soupe (23g)
  - ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 3/4 tasse, haché (70g)
  - ☐ concombre  
1 concombre (21 cm) (301g)
  - ☐ oignon rouge  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
  - ☐ persil frais  
2 brins (2g)
  - ☐ tomates  
2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (85g)
  - ☐ chou-fleur  
1 tête petite (10 cm diam.) (265g)
  - ☐ courgette  
3 grand (969g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Kale et œufs

95 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/2 trait (0g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
4 c. à s., haché (10g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
3/4 tasse, haché (30g)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pommes**  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 3 repas :

**pommes**  
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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)

### 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 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre de protéine**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

#### **lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

### Raisins

29 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **raisins**

1/2 tasse (46g)

Pour les 2 repas :

#### **raisins**

1 tasse (92g)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets - 294 kcal ● 16g protéine ● 12g lipides ● 27g glucides ● 3g fibres



Donne 5 1/3 nuggets portions

#### **Nuggets végétaliens « chik'n »**

5 1/3 nuggets (115g)

#### **ketchup**

1 1/3 c. à soupe (23g)

1. Cuire les tenders Chik'n selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **vinaigrette**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

1/2 tasse, haché (20g)

Pour les 2 repas :

#### **vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

1 tasse, haché (40g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**

1 boîte (~539 g) (526g)

Pour les 2 repas :

#### **soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**

2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s) - 177 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 boîte(s) portions

#### **Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)**

1/2 boîte (~539 g) (267g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### 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.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

#### lait entier

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

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

## Salade taboulé aux pois chiches et tzatziki

215 kcal ● 10g protéine ● 4g lipides ● 31g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/6 boîte (75g)  
**concombre, haché**  
1/8 concombre (21 cm) (25g)  
**tomates, haché**  
1/6 tomate Roma (13g)  
**persil frais, haché**  
2/3 brins (1g)  
**tzatziki**  
1/8 tasse(s) (28g)  
**couscous instantané aromatisé**  
1/6 boîte (165 g) (27g)  
**huile**  
1/8 c. à café (mL)  
**cumin moulu**  
1/6 c. à café (0g)  
**jus de citron**  
1/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/3 boîte (149g)  
**concombre, haché**  
1/6 concombre (21 cm) (50g)  
**tomates, haché**  
1/3 tomate Roma (27g)  
**persil frais, haché**  
1 1/3 brins (1g)  
**tzatziki**  
1/4 tasse(s) (56g)  
**couscous instantané aromatisé**  
1/3 boîte (165 g) (55g)  
**huile**  
1/6 c. à café (mL)  
**cumin moulu**  
1/3 c. à café (1g)  
**jus de citron**  
1/6 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet.
3. Une fois cuit, mélanger le couscous avec le persil, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir avec du tzatziki.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



**concombre, coupé en demi-lunes**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de vin rouge**  
1/2 c. à café (mL)  
**aneth séché**  
1/2 c. à café (1g)  
**jus de citron**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**yaourt grec écrémé nature**  
4 c. à s. (70g)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

## Soupe de tomate

1/2 boîte(s) - 105 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 boîte(s) portions

**soupe de tomates condensée  
(CAMPBELL'S)**

1/2 boîte (300 g) (149g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

---

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**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

2 once(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**levure nutritionnelle**  
1/4 c. à soupe (1g)  
**sauce soja (tamari)**  
1/2 c. à café (mL)  
**jus de citron**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**beurre de cacahuète**  
1 c. à s. (16g)  
**tempeh**  
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**levure nutritionnelle**  
1/2 c. à soupe (2g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à café (mL)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à s. (32g)  
**tempeh**  
4 oz (113g)

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.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Soupe aux haricots noirs et salsa

193 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 19g glucides ● 12g fibres



**salsa, avec morceaux**  
3 c. à s. (49g)  
**crème aigre (sour cream)**  
3/4 c. à soupe (9g)  
**cumin moulu**  
1/6 c. à café (0g)  
**haricots noirs**  
3/8 boîte(s) (165g)  
**bouillon de légumes**  
1/4 tasse(s) (mL)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.

### Salade grecque simple au concombre

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

**concombre, coupé en demi-lunes**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**vinaigre de vin rouge**

1/4 c. à café (mL)

**aneth séché**

1/4 c. à café (0g)

**jus de citron**

1/8 c. à soupe (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

2 c. à s. (35g)

**oignon rouge, coupé en fines tranches**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (7g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

**Pain pita**

1 pita(s) - 78 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Donne 1 pita(s) portions

**pain pita**

1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

**Dîner 3** [🔗](#)

Consommer les jour 4

**Cottage cheese & coupe de fruits**

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



Donne 1 pot portions

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

1 conteneur (170g)

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

**Bowl taboulé épicé aux pois chiches**

182 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres

**persil frais, haché**

2/3 brins (1g)

**tomates, haché**

1/6 tomate Roma (13g)

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

1/6 boîte (75g)

**concombre, haché**

1/8 concombre (21 cm) (25g)

**jus de citron**

1/8 c. à soupe (mL)

**cumin moulu**

1/6 c. à café (0g)

**huile**

1/8 c. à café (mL)

**couscous instantané aromatisé**

1/6 boîte (165 g) (27g)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Tomates rôties

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 tomate(s) portions

**tomates**

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Ailes de chou-fleur barbecue

268 kcal ● 14g protéine ● 2g lipides ● 40g glucides ● 9g fibres



**chou-fleur**

1 tête petite (10 cm diam.) (265g)

**levure nutritionnelle**

4 c. à s. (15g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**sauce barbecue**

4 c. à s. (72g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

**Pain pita**

1/2 pita(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 pita(s) portions

**pain pita**

1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (14g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Riz blanc

1/4 tasse de riz cuit - 55 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **riz blanc à grain long**

4 c. à c. (15g)

#### **eau**

1/6 tasse(s) (40mL)

Pour les 2 repas :

#### **riz blanc à grain long**

2 2/3 c. à s. (31g)

#### **eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

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

### Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

3 moitié(s) de courgette - 288 kcal ● 16g protéine ● 15g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **courgette**

1 1/2 grand (485g)

#### **fromage de chèvre**

1 1/2 oz (43g)

#### **sauce pour pâtes**

6 c. à s. (98g)

Pour les 2 repas :

#### **courgette**

3 grand (969g)

#### **fromage de chèvre**

3 oz (85g)

#### **sauce pour pâtes**

3/4 tasse (195g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **eau**

2 tasse(s) (479mL)

#### **poudre de protéine**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

#### **eau**

14 tasse(s) (3353mL)

#### **poudre de protéine**

14 boules (1/3 tasse chacun)  
(434g)

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