

Meal Plan - Menu régime végétarien de 1400 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

1396 kcal ● 91g protéine (26%) ● 52g lipides (34%) ● 113g glucides (32%) ● 29g fibres (8%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 9g de lipides



[Pudding chia avocat chocolat](#)
197 kcal



[Pamplemousse](#)
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Collations

195 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 8g de lipides



[Petit bagel grillé au beurre](#)
1/2 bagel(s)- 120 kcal



[Lait](#)
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

440 kcal, 14g de protéines, 42g glucides nets, 19g de lipides



[Salade edamame et betterave](#)
86 kcal



[Chips de tortilla](#)
141 kcal



[Quesadillas aux haricots noirs](#)
213 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

Day 2

1338 kcal ● 104g protéine (31%) ● 48g lipides (32%) ● 105g glucides (31%) ● 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 9g de lipides



Pudding chia avocat chocolat
197 kcal



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Collations

195 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 8g de lipides



Petit bagel grillé au beurre
1/2 bagel(s)- 120 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

380 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 15g de lipides



Tenders de poulet croustillants
6 2/3 tender(s)- 381 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

Day 3

1449 kcal ● 101g protéine (28%) ● 42g lipides (26%) ● 150g glucides (41%) ● 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 9g de lipides



Pudding chia avocat chocolat
197 kcal



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Collations

195 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 8g de lipides



Petit bagel grillé au beurre
1/2 bagel(s)- 120 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

380 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 15g de lipides



Tenders de poulet croustillants
6 2/3 tender(s)- 381 kcal

Dîner

455 kcal, 14g de protéines, 73g glucides nets, 9g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce
255 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal

Day 4

1438 kcal ● 96g protéine (27%) ● 27g lipides (17%) ● 186g glucides (52%) ● 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait)
129 kcal



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Collations

180 kcal, 2g de protéines, 22g glucides nets, 8g de lipides



Compote de pommes
57 kcal



Pop-corn
3 tasses- 121 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

455 kcal, 27g de protéines, 71g glucides nets, 5g de lipides



Soupe de tomate
1 1/2 boîte(s)- 316 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Dîner

455 kcal, 14g de protéines, 73g glucides nets, 9g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce
255 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal

Day 5

1358 kcal ● 114g protéine (34%) ● 40g lipides (26%) ● 107g glucides (31%) ● 31g fibres (9%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait)
129 kcal



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Collations

180 kcal, 2g de protéines, 22g glucides nets, 8g de lipides



Compote de pommes
57 kcal



Pop-corn
3 tasses- 121 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

355 kcal, 19g de protéines, 23g glucides nets, 18g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque
240 kcal

Dîner

475 kcal, 41g de protéines, 42g glucides nets, 9g de lipides



Purée de patates douces
183 kcal



Émiettes végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal

Day 6

1453 kcal ● 109g protéine (30%) ● 52g lipides (32%) ● 106g glucides (29%) ● 31g fibres (9%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 6g de protéines, 31g glucides nets, 7g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 196 kcal

Collations

190 kcal, 11g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

400 kcal, 15g de protéines, 24g glucides nets, 23g de lipides



Salade composée

121 kcal



Sandwich au fromage grillé et pesto

1/2 sandwich(s)- 279 kcal

Dîner

475 kcal, 41g de protéines, 42g glucides nets, 9g de lipides



Purée de patates douces

183 kcal



Émiettes végétaliens

2 tasse(s)- 292 kcal

Day 7

1419 kcal ● 90g protéine (25%) ● 73g lipides (46%) ● 84g glucides (24%) ● 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 6g de protéines, 31g glucides nets, 7g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 196 kcal

Collations

190 kcal, 11g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

400 kcal, 15g de protéines, 24g glucides nets, 23g de lipides



Salade composée

121 kcal



Sandwich au fromage grillé et pesto

1/2 sandwich(s)- 279 kcal

Dîner

440 kcal, 22g de protéines, 19g glucides nets, 30g de lipides



Tofu buffalo

355 kcal



Lentilles

87 kcal

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
2 3/4 c. à s. (31g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)

Boissons

- ☐ eau
11 1/3 tasse(s) (2713mL)
- ☐ poudre de protéine
12 1/4 boules (1/3 tasse chacun) (380g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ courgette
3 grand (969g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
4 c. à s. (30g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
1 betterave(s) (50g)
- ☐ ketchup
3 1/3 c. à soupe (57g)
- ☐ tomates
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (177g)
- ☐ pommes de terre
1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)
- ☐ brocoli
1/2 tasse, haché (46g)
- ☐ carottes
3 1/3 moyen (203g)
- ☐ patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- ☐ concombre
3/4 concombre (21 cm) (226g)
- ☐ oignon rouge
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- ☐ laitue romaine
1 cœurs (500g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage de chèvre
5 oz (142g)
- ☐ fromage
2 1/4 oz (63g)
- ☐ beurre
2 3/4 c. à soupe (39g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
5 3/4 tasse (173g)
- ☐ poudre de cacao
1 1/2 c. à soupe (9g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
13 1/3 morceaux (340g)
- ☐ Pop-corn, micro-ondable, salé
6 tasse soufflée (66g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)
- ☐ saucisse végétalienne
1/2 saucisse (50g)
- ☐ mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)

Collations

- ☐ chips de tortilla
1 oz (28g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
1/3 avocat(s) (63g)
- ☐ pamplemousse
2 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (830g)
- ☐ compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots noirs
1/8 boîte(s) (55g)
- ☐ miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)
- ☐ tofu ferme
1/2 livres (198g)
- ☐ lentilles crues
2 c. à s. (24g)

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine
1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (25g)
- ☐ bagel
2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (209g)
- ☐ pain naan
1 morceau(x) (90g)

- ☐ lait entier
4 1/4 tasse(s) (1020mL)
- ☐ yaourt grec faible en gras
6 c. à s. (105g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1/2 pot (680 g) (363g)
- ☐ salsa
1 c. à s. (16g)
- ☐ soupe de tomates condensée
(CAMPBELL'S)
1 1/2 boîte (300 g) (447g)
- ☐ sauce pesto
1 c. à soupe (16g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
2 3/4 c. à s. (mL)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
2 c. à soupe (mL)

- ☐ pain
2 tranche (64g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de chia
3 c. à soupe (43g)

Épices et herbes

- ☐ aneth séché
1 c. à café (1g)
- ☐ sel
1/8 c. à café (0g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Pudding chia avocat chocolat

197 kcal ● 15g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

yaourt grec faible en gras

2 c. à s. (35g)

avocats

1/2 tranches (13g)

poudre de cacao

1/2 c. à soupe (3g)

lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

graines de chia

1 c. à soupe (14g)

Pour les 3 repas :

poudre de protéine

3/4 boules (1/3 tasse chacun) (23g)

yaourt grec faible en gras

6 c. à s. (105g)

avocats

1 1/2 tranches (38g)

poudre de cacao

1 1/2 c. à soupe (9g)

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

graines de chia

3 c. à soupe (43g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.
Couvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.
Servez et dégustez.

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 3 repas :

pamplemousse

1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(498g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Pamplemousse

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse

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

Pour les 2 repas :

pamplemousse

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

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

carottes
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 196 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre
1/2 c. à soupe (7g)
bagel
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(53g)

Pour les 2 repas :

beurre
1 c. à soupe (14g)
bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(105g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade edamame et betterave

86 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



edamame surgelé, décortiqué
4 c. à s. (30g)
vinaigrette balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
1 betterave(s) (50g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Chips de tortilla

141 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres

chips de tortilla

1 oz (28g)

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



Quesadillas aux haricots noirs

213 kcal ● 8g protéine ● 9g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



avocats, mûr

1/8 avocat(s) (25g)

haricots noirs, égoutté et rincé

1/8 boîte(s) (55g)

huile

1/4 c. à café (mL)

salsa, réparti

1 c. à s. (16g)

tortillas de farine

1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (25g)

fromage

1 c. à s., râpé (7g)

1. Mélangez les haricots, le fromage et la moitié de la salsa dans un bol moyen.
2. Répartissez la garniture de manière égale sur la moitié de chaque tortilla. Repliez les tortillas en deux en pressant légèrement pour les aplatisir.
3. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les quesadillas et faites-les cuire, en les retournant une fois et en ajoutant l'autre moitié de l'huile, jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés, 2 à 4 minutes au total.
4. Transférez-les sur une planche à découper et couvrez-les légèrement de papier aluminium pour les garder au chaud.
5. Servez les quesadillas avec de l'avocat et le reste de la salsa.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Tenders de poulet croustillants

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ketchup

1 2/3 c. à soupe (28g)

tenders chik'n sans viande

6 2/3 morceaux (170g)

Pour les 2 repas :

ketchup

3 1/3 c. à soupe (57g)

tenders chik'n sans viande

13 1/3 morceaux (340g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Soupe de tomate

1 1/2 boîte(s) - 316 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 63g glucides ● 5g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)

1 1/2 boîte (300 g) (447g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Yaourt grec protéiné

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



Donne 1 pot portions

Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

1. Dégustez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

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

Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



pommes de terre, coupé en quartiers

1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)

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

1/2 saucisse (50g)

mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

huile

1 c. à café (mL)

brocoli, haché

1/2 tasse, haché (46g)

carottes, tranché

1/2 moyen (31g)

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.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, épluché et râpé ou tranché

1/2 petit (14 cm de long) (25g)

concombre, tranché ou coupé en dés

1/8 concombre (21 cm) (38g)

oignon rouge, tranché

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

vinaigrette

1 c. à s. (mL)

tomates, coupé en dés

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

laitue romaine, râpé

1/2 cœurs (250g)

Pour les 2 repas :

carottes, épluché et râpé ou tranché

1 petit (14 cm de long) (50g)

concombre, tranché ou coupé en dés

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

oignon rouge, tranché

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

vinaigrette

2 c. à s. (mL)

tomates, coupé en dés

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

laitue romaine, râpé

1 cœurs (500g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Sandwich au fromage grillé et pesto

1/2 sandwich(s) - 279 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre, ramolli

1/2 c. à soupe (7g)

tomates

1 tranche(s), fine/petite (15g)

fromage

1 tranche (28 g chacune) (28g)

sauce pesto

1/2 c. à soupe (8g)

pain

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

beurre, ramolli

1 c. à soupe (14g)

tomates

2 tranche(s), fine/petite (30g)

fromage

2 tranche (28 g chacune) (56g)

sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

pain

2 tranche (64g)

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bagel

1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

beurre

1/4 c. à soupe (4g)

Pour les 3 repas :

bagel

1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.)
(104g)

beurre

3/4 c. à soupe (11g)

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

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

lait entier

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

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

compote de pommes

1 barquette à emporter (~115 g)
(122g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes

2 barquette à emporter (~115 g)
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

Pop-corn

3 tasses - 121 kcal ● 1g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pop-corn, micro-ondable, salé

3 tasse soufflée (33g)

Pour les 2 repas :

Pop-corn, micro-ondable, salé

6 tasse soufflée (66g)

1. Suivez les instructions du paquet.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, tranché
1/4 concombre (21 cm) (75g)
fromage de chèvre
1 oz (28g)
aneth séché
1/2 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

concombre, tranché
1/2 concombre (21 cm) (151g)
fromage de chèvre
2 oz (57g)
aneth séché
1 c. à café (1g)

1. Garnissez des tranches de concombre de fromage de chèvre et d'aneth.
2. Servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 47g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce pour pâtes
1/8 pot (680 g) (84g)
pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)
pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)

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

Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pain naan
1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

pain naan
1 morceau(x) (90g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

Pour les 2 repas :

patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long
(420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Émiettes végétaliens

2 tasse(s) - 292 kcal ● 37g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

1. Cuire les émiettes selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Tofu buffalo

355 kcal ● 16g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



tofu ferme, séché et coupé en cubes

1/2 livres (198g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

2 1/2 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

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

lentilles crues, rincé

2 c. à s. (24g)

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

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

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

poudre de protéine

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

Pour les 7 repas :

eau

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

poudre de protéine

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(326g)

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