

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 1600 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

1621 kcal ● 100g protéine (25%) ● 55g lipides (30%) ● 158g glucides (39%) ● 24g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 15g de protéines, 10g glucides nets, 17g de lipides



**Myrtilles**

1/2 tasse(s)- 47 kcal



**Omelette chili et fromage**

217 kcal

### Collations

225 kcal, 11g de protéines, 40g glucides nets, 2g de lipides



**Bretzels**

165 kcal



**Cottage cheese et miel**

1/4 tasse(s)- 62 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

465 kcal, 23g de protéines, 62g glucides nets, 10g de lipides



**Lait**

1 tasse(s)- 149 kcal



**Pâtes lentilles & tomate**

316 kcal

### Dîner

500 kcal, 14g de protéines, 44g glucides nets, 25g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**

237 kcal



**Curry épicé de cacahuètes et haricots sur riz**

264 kcal

## Day 2

1572 kcal ● 107g protéine (27%) ● 45g lipides (26%) ● 164g glucides (42%) ● 20g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 15g de protéines, 10g glucides nets, 17g de lipides



Myrtilles

1/2 tasse(s)- 47 kcal



Omelette chili et fromage

217 kcal

### Collations

225 kcal, 11g de protéines, 40g glucides nets, 2g de lipides



Bretzels

165 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 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

465 kcal, 23g de protéines, 62g glucides nets, 10g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Pâtes lentilles & tomate

316 kcal

### Dîner

455 kcal, 22g de protéines, 50g glucides nets, 15g de lipides



Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

## Day 3

1586 kcal ● 111g protéine (28%) ● 81g lipides (46%) ● 86g glucides (22%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

### Collations

235 kcal, 15g de protéines, 9g glucides nets, 15g de lipides



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Tacos fromage et guacamole

1 taco(s)- 175 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, 39g glucides nets, 21g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



Tenders de poulet croustillants

6 tender(s)- 343 kcal

### Dîner

485 kcal, 19g de protéines, 20g glucides nets, 32g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

289 kcal



Tofu cajun

196 kcal

## Day 4

1586 kcal ● 111g protéine (28%) ● 81g lipides (46%) ● 86g glucides (22%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

### Collations

235 kcal, 15g de protéines, 9g glucides nets, 15g de lipides



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Tacos fromage et guacamole

1 taco(s)- 175 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, 39g glucides nets, 21g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



Tenders de poulet croustillants

6 tender(s)- 343 kcal

### Dîner

485 kcal, 19g de protéines, 20g glucides nets, 32g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

289 kcal



Tofu cajun

196 kcal

## Day 5

1609 kcal ● 125g protéine (31%) ● 63g lipides (35%) ● 105g glucides (26%) ● 31g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

### Collations

195 kcal, 8g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(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

490 kcal, 29g de protéines, 58g glucides nets, 11g de lipides



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

### Dîner

520 kcal, 38g de protéines, 17g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Tempeh nature

6 oz- 443 kcal

## Day 6

1650 kcal ● 106g protéine (26%) ● 54g lipides (30%) ● 137g glucides (33%) ● 47g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 8g de protéines, 37g glucides nets, 5g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Céréales riches en fibres

227 kcal

### Collations

195 kcal, 8g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(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

490 kcal, 29g de protéines, 58g glucides nets, 11g de lipides



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

### Dîner

490 kcal, 25g de protéines, 29g glucides nets, 26g de lipides



Tofu nature

6 oz- 257 kcal



Salade de pois chiches facile

234 kcal

## Day 7

1646 kcal ● 107g protéine (26%) ● 56g lipides (31%) ● 129g glucides (31%) ● 49g fibres (12%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 8g de protéines, 37g glucides nets, 5g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Céréales riches en fibres

227 kcal

### Collations

195 kcal, 8g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(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

485 kcal, 30g de protéines, 50g glucides nets, 12g de lipides



Bâtonnets de carotte

1/2 carotte(s)- 14 kcal



Wrap au tempeh barbecue

1 wrap(s)- 472 kcal

### Dîner

490 kcal, 25g de protéines, 29g glucides nets, 26g de lipides



Tofu nature

6 oz- 257 kcal



Salade de pois chiches facile

234 kcal

## Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette  
11 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
2 1/3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
10 c. à café (mL)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
11 1/4 tasse (338g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
12 morceaux (306g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
4 c. à soupe (62g)
- ☐ céréales riches en fibres  
1 1/3 tasse (80g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
1 tasse (90g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail  
1 1/4 gousse(s) (4g)
- ☐ oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (100g)
- ☐ tomates  
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (360g)
- ☐ concentré de tomate  
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ tomates concassées en conserve  
1/2 boîte (203g)
- ☐ carottes  
1 moyen (61g)
- ☐ ketchup  
4 2/3 c. à soupe (79g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
5 1/3 tasse (645g)
- ☐ persil frais  
3 brins (3g)
- ☐ poivron  
1/2 petit (37g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots rouges  
1/4 boîte (112g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
4 c. à c. (15g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
2 1/4 oz (64g)

## Boissons

- ☐ eau  
11 tasse(s) (2680mL)
- ☐ poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
4 1/2 tasse(s) (1080mL)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 tasse (226g)
- ☐ œufs  
10 grand (500g)
- ☐ fromage cheddar  
2 1/2 oz (71g)

## Collations

- ☐ bretzels durs salés  
3 oz (85g)
- ☐ galettes de riz, toutes saveurs  
1 1/2 gâteaux (14g)

## Confiseries

- ☐ miel  
4 c. à café (28g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ myrtilles  
1 tasse (148g)
- ☐ orange  
6 orange (924g)
- ☐ pamplemousse  
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

## Soupes, sauces et jus

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

- ☐ beurre de cacahuète  
3 1/2 c. à soupe (56g)
- ☐ lentilles crues  
6 c. à s. (72g)
- ☐ tofu ferme  
1 1/2 livres (695g)
- ☐ tempeh  
10 oz (284g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1 boîte (448g)

## Épices et herbes

- ☐ flocons de piment rouge  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ cumin moulu  
5/8 c. à café (1g)
- ☐ paprika  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ coriandre moulue  
1 c. à café (2g)
- ☐ poudre de chili  
1 c. à café (3g)
- ☐ sel  
4 trait (2g)
- ☐ poivre noir  
4 trait (0g)
- ☐ assaisonnement cajun  
1 1/4 c. à café (3g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1 c. à soupe (mL)

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce barbecue  
2 c. à soupe (34g)

## Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine  
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **myrtilles**

1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

#### **myrtilles**

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

### Omelette chili et fromage

217 kcal ● 15g protéine ● 17g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **œufs, battu**

2 grand (100g)

#### **fromage cheddar**

1 c. à s., râpé (7g)

#### **coriandre moulue**

1/2 c. à café (1g)

#### **poudre de chili**

1/2 c. à café (1g)

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

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### **œufs, battu**

4 grand (200g)

#### **fromage cheddar**

2 c. à s., râpé (14g)

#### **coriandre moulue**

1 c. à café (2g)

#### **poudre de chili**

1 c. à café (3g)

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

2 c. à café (mL)

1. Battre les œufs avec la coriandre, la poudre de chili et un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une petite poêle et y verser les œufs en une couche uniforme.
3. Une fois cuits, saupoudrer le fromage sur le dessus et cuire encore une minute.
4. Plier l'omelette et servir.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

2 grand (100g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

#### œufs

6 grand (300g)

#### huile

1 1/2 c. à café (mL)

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

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### orange

1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

#### orange

3 orange (462g)

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



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
2 orange (308g)

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

### Céréales riches en fibres

227 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 21g glucides ● 18g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**céréales riches en fibres**  
2/3 tasse (40g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)  
**céréales riches en fibres**  
1 1/3 tasse (80g)

1. Ajoutez les céréales et le lait dans un bol et servez.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
2 tasse(s) (480mL)

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

## Pâtes lentilles & tomate

316 kcal ● 15g protéine ● 2g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, coupé en dés**

1/8 grand (19g)

**Ail, haché**

1/4 gousse(s) (1g)

**concentré de tomate**

1/4 c. à soupe (4g)

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

**cumin moulu**

1/8 c. à café (0g)

**paprika**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1/4 tasse(s) (52mL)

**tomates concassées en conserve**

1/4 boîte (101g)

**carottes, coupé**

1/4 moyen (15g)

**lentilles crues**

3 c. à s. (36g)

**pâtes sèches non cuites**

1 oz (32g)

Pour les 2 repas :

**oignon, coupé en dés**

1/4 grand (38g)

**Ail, haché**

1/2 gousse(s) (2g)

**concentré de tomate**

1/2 c. à soupe (8g)

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

**cumin moulu**

1/4 c. à café (1g)

**paprika**

1/4 c. à café (1g)

**eau**

1/2 tasse(s) (105mL)

**tomates concassées en conserve**

1/2 boîte (203g)

**carottes, coupé**

1/2 moyen (31g)

**lentilles crues**

6 c. à s. (72g)

**pâtes sèches non cuites**

2 1/4 oz (64g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole sur feu moyen. Ajoutez les oignons, l'ail et les carottes. Faites sauter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporez le cumin et le paprika et faites-les torréfier environ 1 minute, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum.
3. Ajoutez la pâte de tomate, les tomates concassées, l'eau et les lentilles.
4. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire environ 30-35 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
5. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon l'emballage et mettez-les de côté.
6. Mélangez les pâtes et la sauce ensemble et servez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

**tomates**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

**mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

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

## Tenders de poulet croustillants

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protéine ● 14g lipides ● 31g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### ketchup

1 1/2 c. à soupe (26g)

### tenders chik'n sans viande

6 morceaux (153g)

Pour les 2 repas :

### ketchup

3 c. à soupe (51g)

### tenders chik'n sans viande

12 morceaux (306g)

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

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### pamplemousse

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

Pour les 2 repas :

### pamplemousse

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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)

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Pour les 2 repas :

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

3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Bâtonnets de carotte

1/2 carotte(s) - 14 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 carotte(s) portions

#### carottes

1/2 moyen (31g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Wrap au tempeh barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g protéine ● 12g lipides ● 48g glucides ● 13g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

#### poivron, épépiné et tranché

1/2 petit (37g)

#### tempeh, coupé en lanières

4 oz (113g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

#### tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

#### mélange pour coleslaw

1 tasse (90g)

#### sauce barbecue

2 c. à soupe (34g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.\r\nMettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.\r\nAssemblez le wrap en garnissant la tortilla avec le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron. Roulez et servez.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bretzels

165 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 33g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### bretzels durs salés

1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

#### bretzels durs salés

3 oz (85g)

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

## Cottage cheese et miel



1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### miel

1 c. à café (7g)

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

4 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

#### miel

2 c. à café (14g)

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1/2 tasse (113g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### miel

1 c. à café (7g)

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

4 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

#### miel

2 c. à café (14g)

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1/2 tasse (113g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

### Tacos fromage et guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### guacamole, acheté en magasin

2 c. à soupe (31g)

#### fromage cheddar

4 c. à s., râpé (28g)

Pour les 2 repas :

#### guacamole, acheté en magasin

4 c. à soupe (62g)

#### fromage cheddar

1/2 tasse, râpé (57g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### galettes de riz, toutes saveurs

1/2 gâteaux (5g)

#### beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

Pour les 3 repas :

#### galettes de riz, toutes saveurs

1 1/2 gâteaux (14g)

#### beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

### 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.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



#### vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

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

### Curry épicé de cacahuètes et haricots sur riz

264 kcal ● 10g protéine ● 9g lipides ● 30g glucides ● 7g fibres



**Ail, coupé en dés**  
3/4 gousse(s) (2g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**haricots rouges, égoutté et rincé**  
1/4 boîte (112g)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**flocons de piment rouge**  
1/8 c. à café (0g)  
**riz blanc à grain long**  
4 c. à c. (15g)  
**beurre de cacahuète**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**cumin moulu**  
3/8 c. à café (1g)  
**tomates, haché**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons et l'ail et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 10 minutes.
3. Ajoutez les tomates, le cumin, le piment rouge concassé et une bonne pincée de sel. Ajustez la quantité de piment selon votre tolérance aux épices. Remuez et faites torréfier les épices pendant environ 1 minute.
4. Ajoutez les haricots rouges, l'eau et le beurre de cacahuète. Mélangez le beurre de cacahuète dans l'eau pour le défaire et obtenir une consistance de sauce. Faites cuire encore 5 à 8 minutes jusqu'à ce que les haricots soient chauds et que la sauce bouillonne.
5. Déposez le riz dans une assiette et versez le curry par-dessus. Servez.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Donne 6 2/3 nuggets portions

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

6 2/3 nuggets (143g)  
**ketchup**  
1 2/3 c. à soupe (28g)

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

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres





Donne 1 orange(s) portions

**orange**

1 orange (154g)

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

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

289 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

4 c. à café (mL)

**Haricots verts surgelés**

2 2/3 tasse (323g)

**sel**

2 trait (1g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

8 c. à café (mL)

**Haricots verts surgelés**

5 1/3 tasse (645g)

**sel**

4 trait (2g)

**poivre noir**

4 trait (0g)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

### Tofu cajun

196 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**

6 1/4 oz (177g)

**huile**

1 1/4 c. à café (mL)

**assaisonnement cajun**

5/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**

3/4 livres (354g)

**huile**

2 1/2 c. à café (mL)

**assaisonnement cajun**

1 1/4 c. à café (3g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



#### **vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

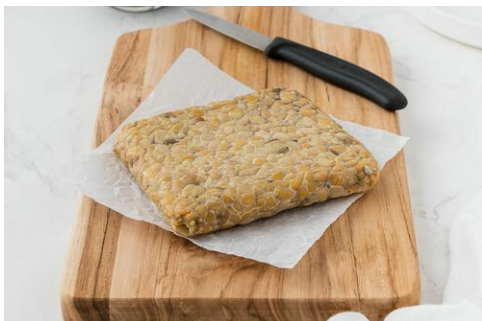
#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

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

### Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Donne 6 oz portions

#### **huile**

3 c. à café (mL)

#### **tempeh**

6 oz (170g)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tofu ferme**

6 oz (170g)

#### **huile**

3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### **tofu ferme**

3/4 livres (340g)

#### **huile**

6 c. à café (mL)

1. Coupez le tofu en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

### Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **persil frais, haché**

1 1/2 brins (2g)

#### **tomates, coupé en deux**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

#### **oignon, coupé en fines tranches**

1/4 petit (18g)

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

1/2 boîte (224g)

#### **vinaigre de cidre de pomme**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre balsamique**

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **persil frais, haché**

3 brins (3g)

#### **tomates, coupé en deux**

1 tasse de tomates cerises (149g)

#### **oignon, coupé en fines tranches**

1/2 petit (35g)

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

1 boîte (448g)

#### **vinaigre de cidre de pomme**

1 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre balsamique**

1 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. 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.
-