

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 1800 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

1807 kcal ● 119g protéine (26%) ● 58g lipides (29%) ● 173g glucides (38%) ● 31g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



[Barre de granola haute en protéines](#)

1 barre(s)- 204 kcal



[Fromage en ficelle](#)

1 bâton(s)- 83 kcal

### Collations

225 kcal, 7g de protéines, 25g glucides nets, 8g de lipides



[Fraises](#)

1 tasse(s)- 52 kcal



[Graines de tournesol](#)

90 kcal



[Orange](#)

1 orange(s)- 85 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

585 kcal, 22g de protéines, 69g glucides nets, 22g de lipides



[Lait](#)

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



[Riz et haricots béliziens](#)

362 kcal

### Dîner

545 kcal, 37g de protéines, 64g glucides nets, 10g de lipides



[Sauté de "chik'n"](#)

427 kcal



[Salade de pois chiches facile](#)

117 kcal

## Day 2

1807 kcal ● 119g protéine (26%) ● 58g lipides (29%) ● 173g glucides (38%) ● 31g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

### Collations

225 kcal, 7g de protéines, 25g glucides nets, 8g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Graines de tournesol

90 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 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

585 kcal, 22g de protéines, 69g glucides nets, 22g de lipides



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Riz et haricots béliziens

362 kcal

### Dîner

545 kcal, 37g de protéines, 64g glucides nets, 10g de lipides



Sauté de "chik'n"

427 kcal



Salade de pois chiches facile

117 kcal

## Day 3

1790 kcal ● 123g protéine (27%) ● 75g lipides (38%) ● 126g glucides (28%) ● 29g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

### Collations

225 kcal, 7g de protéines, 25g glucides nets, 8g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Graines de tournesol

90 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 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

575 kcal, 33g de protéines, 39g glucides nets, 29g de lipides



Tofu nature

8 oz- 342 kcal



Lentilles

231 kcal

### Dîner

540 kcal, 30g de protéines, 48g glucides nets, 21g de lipides



Salade lentilles & kale

292 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal

## Day 4

1785 kcal ● 126g protéine (28%) ● 65g lipides (33%) ● 137g glucides (31%) ● 36g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 7g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)  
1 pot- 131 kcal



[Carottes et houmous](#)  
123 kcal

### Collations

255 kcal, 9g de protéines, 26g glucides nets, 8g de lipides



[Bâtonnets de poivron et houmous](#)  
170 kcal



[Orange](#)  
1 orange(s)- 85 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

575 kcal, 33g de protéines, 39g glucides nets, 29g de lipides



[Tofu nature](#)  
8 oz- 342 kcal



[Lentilles](#)  
231 kcal

### Dîner

540 kcal, 30g de protéines, 48g glucides nets, 21g de lipides



[Salade lentilles & kale](#)  
292 kcal



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)  
1 boîte(s)- 247 kcal

## Day 5

1813 kcal ● 131g protéine (29%) ● 66g lipides (33%) ● 138g glucides (30%) ● 36g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 7g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)  
1 pot- 131 kcal



[Carottes et houmous](#)  
123 kcal

### Collations

255 kcal, 9g de protéines, 26g glucides nets, 8g de lipides



[Bâtonnets de poivron et houmous](#)  
170 kcal



[Orange](#)  
1 orange(s)- 85 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

540 kcal, 44g de protéines, 23g glucides nets, 29g de lipides



[Saucisses véganes et purée de chou-fleur](#)  
1 1/2 saucisse(s)- 541 kcal

### Dîner

600 kcal, 24g de protéines, 64g glucides nets, 21g de lipides



[Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée](#)  
451 kcal



[Amandes rôties](#)  
1/6 tasse(s)- 148 kcal

## Day 6

1769 kcal ● 159g protéine (36%) ● 37g lipides (19%) ● 163g glucides (37%) ● 38g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 31g de protéines, 23g glucides nets, 7g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)  
1 pot- 131 kcal



[Bâtonnets de carotte](#)  
1 carotte(s)- 27 kcal



[Shake protéiné \(lait\)](#)  
129 kcal

### Collations

175 kcal, 29g de protéines, 10g glucides nets, 1g de lipides



[Double shake protéiné chocolat](#)  
137 kcal



[Clémentine](#)  
1 clémentine(s)- 39 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

545 kcal, 40g de protéines, 64g glucides nets, 7g de lipides



[Galette de burger végétarien](#)  
2 galette- 254 kcal



[Lentilles](#)  
289 kcal

### Dîner

600 kcal, 24g de protéines, 64g glucides nets, 21g de lipides



[Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée](#)  
451 kcal



[Amandes rôties](#)  
1/6 tasse(s)- 148 kcal

## Day 7

1775 kcal ● 170g protéine (38%) ● 44g lipides (22%) ● 149g glucides (34%) ● 26g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 31g de protéines, 23g glucides nets, 7g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)

1 pot- 131 kcal



[Bâtonnets de carotte](#)

1 carotte(s)- 27 kcal



[Shake protéiné \(lait\)](#)

129 kcal

### Collations

175 kcal, 29g de protéines, 10g glucides nets, 1g de lipides



[Double shake protéiné chocolat](#)

137 kcal



[Clémentine](#)

1 clémentine(s)- 39 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

545 kcal, 40g de protéines, 64g glucides nets, 7g de lipides



[Galette de burger végétarien](#)

2 galette- 254 kcal



[Lentilles](#)

289 kcal

### Dîner

605 kcal, 34g de protéines, 50g glucides nets, 28g de lipides



[Tenders de poulet croustillants](#)

6 tender(s)- 343 kcal



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

113 kcal



[Lait](#)

1 tasse(s)- 149 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
5 tasse(s) (1200mL)
- ☐ fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
8 c. à soupe (140g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ poivron rouge  
1/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (30g)
- ☐ oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (168g)
- ☐ Ail  
3 gousse(s) (9g)
- ☐ carottes  
4 1/2 moyen (272g)
- ☐ poivron  
3 1/2 moyen (417g)
- ☐ persil frais  
5/6 botte (17g)
- ☐ tomates  
14 c. à s. de tomates cerises (130g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2 1/4 tasse, haché (90g)
- ☐ mini carottes  
24 moyen (240g)
- ☐ ketchup  
1 1/2 c. à soupe (26g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
1 tasse (185g)
- ☐ riz brun  
1/2 tasse (107g)

## Boissons

- ☐ eau  
21 1/2 tasse(s) (5149mL)
- ☐ poudre de protéine  
11 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (357g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve  
6 c. à s. (mL)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 1/2 oz (43g)

## Autre

- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'  
1/2 livres (213g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)
- ☐ sauce sriracha  
2 c. à café (10g)
- ☐ saucisse végétalienne  
1 1/2 saucisse (150g)
- ☐ chou-fleur surgelé  
1 tasse (128g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- ☐ galette de burger végétale  
4 galette (284g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
6 morceaux (153g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 1/4 tasse (68g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
2 boîte (~539 g) (1052g)

## Épices et herbes

- ☐ vinaigre balsamique  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ cumin moulu  
3/4 c. à café (2g)
- ☐ flocons de piment rouge  
3/4 c. à café (1g)
- ☐ sel  
3/8 c. à café (2g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises  
3 tasse, entière (432g)
- ☐ orange  
5 orange (770g)
- ☐ jus de citron  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ clémentines  
2 fruit (148g)

## Collations

☐ amandes  
2 oz (58g)

## **Légumineuses et produits à base de légumineuses**

- ☐ haricots rouges  
1/2 boîte (224g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ pois chiches en conserve  
1 1/2 boîte (672g)
- ☐ lentilles crues  
2 tasse (360g)
- ☐ tofu ferme  
1 livres (454g)
- ☐ houmous  
1/2 livres (252g)

☐ barre de granola riche en protéines  
3 barre (120g)

## **Graisses et huiles**

- ☐ huile  
2 2/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
2 1/4 c. à soupe (mL)

## **Confiseries**

- ☐ poudre de cacao  
2 c. à café (4g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
3 barre (120g)

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

### Fromage en ficelle

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 3 repas :

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

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Cupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

#### Cupelle 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.

### Carottes et houmous

123 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mini carottes

12 moyen (120g)

#### houmous

3 c. à soupe (45g)

Pour les 2 repas :

#### mini carottes

24 moyen (240g)

#### houmous

6 c. à soupe (90g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Cupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

#### Cupelle 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.

### 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.

## 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.

---

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
3 tasse(s) (720mL)

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

---

## Riz et haricots béliziens

362 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 51g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron rouge, haché**

1/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (15g)

**oignon, haché**

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

**Ail, haché finement**

3/4 gousse(s) (2g)

**riz blanc à grain long**

4 c. à s. (46g)

**eau**

1/6 tasse(s) (45mL)

**lait de coco en conserve**

3 c. à s. (mL)

**haricots rouges, égoutté**

1/4 boîte (112g)

Pour les 2 repas :

**poivron rouge, haché**

1/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (30g)

**oignon, haché**

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

**Ail, haché finement**

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

**riz blanc à grain long**

1/2 tasse (93g)

**eau**

3/8 tasse(s) (90mL)

**lait de coco en conserve**

6 c. à s. (mL)

**haricots rouges, égoutté**

1/2 boîte (224g)

1. Ajoutez tous les ingrédients dans une casserole et assaisonnez avec un peu de sel.
2. Remuez et portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre, 20 à 30 minutes.
3. Servez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme**

1/2 livres (227g)

**huile**

4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme**

1 livres (454g)

**huile**

8 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.

### Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
2 2/3 tasse(s) (638mL)  
**lentilles crues, rincé**  
2/3 tasse (128g)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s) - 541 kcal ● 44g protéine ● 29g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 saucisse(s) portions

**oignon, tranché finement**  
3/4 petit (53g)  
**saucisse végétalienne**  
1 1/2 saucisse (150g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**chou-fleur surgelé**  
1 tasse (128g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

**galette de burger végétale**  
4 galette (284g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

### Lentilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**eau**  
3 1/3 tasse(s) (798mL)  
**lentilles crues, rincé**  
13 1/3 c. à s. (160g)

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.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **fraises**

1 tasse, entière (144g)

Pour les 3 repas :

#### **fraises**

3 tasse, entière (432g)

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

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **graines de tournesol décortiquées**

1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

#### **graines de tournesol décortiquées**

1 1/2 oz (43g)

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

### 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.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron**  
1 moyen (119g)  
**houmous**  
1/3 tasse (81g)

Pour les 2 repas :

**poivron**  
2 moyen (238g)  
**houmous**  
2/3 tasse (162g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

### 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.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Double shake protéiné chocolat

137 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre protéinée, chocolat**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
2 c. à soupe (35g)  
**poudre de cacao**  
1 c. à café (2g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)

Pour les 2 repas :

**poudre protéinée, chocolat**  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
4 c. à soupe (70g)  
**poudre de cacao**  
2 c. à café (4g)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

### Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**  
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

**clémentines**  
2 fruit (148g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sauté de "chik'n"

427 kcal ● 31g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **carottes, coupé en fines lanières**

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

#### **poivron, épépiné et coupé en fines lanières**

3/4 moyen (89g)

#### **Lanières végétaliennes 'chik'n'**

1/4 livres (106g)

#### **sauce soja (tamari)**

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### **eau**

1/2 tasse(s) (135mL)

#### **riz brun**

1/4 tasse (53g)

Pour les 2 repas :

#### **carottes, coupé en fines lanières**

3 petit (14 cm de long) (150g)

#### **poivron, épépiné et coupé en fines lanières**

1 1/2 moyen (179g)

#### **Lanières végétaliennes 'chik'n'**

1/2 livres (213g)

#### **sauce soja (tamari)**

2 1/2 c. à soupe (mL)

#### **eau**

1 tasse(s) (269mL)

#### **riz brun**

1/2 tasse (107g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

### Salade de pois chiches facile

117 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **persil frais, haché**

3/4 brins (1g)

#### **tomates, coupé en deux**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

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

1/8 petit (9g)

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

1/4 boîte (112g)

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

1/4 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre balsamique**

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **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)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade lentilles & kale

292 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, coupé en dés

3/4 gousse(s) (2g)

#### cumin moulu

3/8 c. à café (1g)

#### eau

3/4 tasse(s) (180mL)

#### flocons de piment rouge

3/8 c. à café (1g)

#### feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (45g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### amandes

3/4 c. à s., émincé (5g)

#### jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

#### lentilles crues

3 c. à s. (36g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, coupé en dés

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

#### cumin moulu

3/4 c. à café (2g)

#### eau

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

#### flocons de piment rouge

3/4 c. à café (1g)

#### feuilles de chou frisé (kale)

2 1/4 tasse, haché (90g)

#### huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### amandes

1 1/2 c. à s., émincé (10g)

#### jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### lentilles crues

6 c. à s. (72g)

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.

### 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.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

451 kcal ● 19g protéine ● 9g lipides ● 62g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **persil frais, haché**

2 c. à s., haché (8g)

#### **oignon, coupé en dés**

1/2 petit (35g)

#### **sauce sriracha**

1 c. à café (5g)

#### **yaourt grec écrémé nature**

2 c. à soupe (35g)

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

1/2 boîte (224g)

#### **riz blanc à grain long**

4 c. à s. (46g)

#### **huile**

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### **persil frais, haché**

4 c. à s., haché (15g)

#### **oignon, coupé en dés**

1 petit (70g)

#### **sauce sriracha**

2 c. à café (10g)

#### **yaourt grec écrémé nature**

4 c. à soupe (70g)

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

1 boîte (448g)

#### **riz blanc à grain long**

1/2 tasse (93g)

#### **huile**

2 c. à café (mL)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
2. Mélangez le yaourt grec, la sriracha et un peu de sel dans un petit bol jusqu'à homogénéité. Réservez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
4. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Coupez le feu et incorporez le persil.
6. Servez le mélange de pois chiches sur le riz et versez la sauce épicée par-dessus.

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **amandes**

2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :

#### **amandes**

1/3 tasse, entière (48g)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Tenders de poulet croustillants

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



Donne 6 tender(s) portions

#### ketchup

1 1/2 c. à soupe (26g)

#### tenders chik'n sans viande

6 morceaux (153g)

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

### 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.

### Lait

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



Donne 1 tasse(s) portions

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

## 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.
-