

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 2000 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

2004 kcal ● 131g protéine (26%) ● 38g lipides (17%) ● 241g glucides (48%) ● 44g fibres (9%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 11g de protéines, 51g glucides nets, 8g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal

Collations

215 kcal, 8g de protéines, 41g glucides nets, 1g de lipides



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Dattes

1/4 tasse- 154 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

580 kcal, 31g de protéines, 54g glucides nets, 24g de lipides



Maïs

231 kcal



Parmesan de tofu

1 plaques de tofu- 349 kcal

Dîner

630 kcal, 33g de protéines, 93g glucides nets, 5g de lipides



Légumes mélangés

1 tasse(s)- 97 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal

Day 2

1956 kcal ● 128g protéine (26%) ● 46g lipides (21%) ● 210g glucides (43%) ● 49g fibres (10%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 11g de protéines, 51g glucides nets, 8g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal

Collations

215 kcal, 8g de protéines, 41g glucides nets, 1g de lipides



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Dattes

1/4 tasse- 154 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

530 kcal, 29g de protéines, 23g glucides nets, 31g de lipides



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal



Salade simple de jeunes pousses

237 kcal

Dîner

630 kcal, 33g de protéines, 93g glucides nets, 5g de lipides



Légumes mélangés

1 tasse(s)- 97 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal

Day 3

2005 kcal ● 131g protéine (26%) ● 69g lipides (31%) ● 188g glucides (38%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal

Collations

295 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 10g de lipides



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

545 kcal, 25g de protéines, 35g glucides nets, 31g de lipides



Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s)- 408 kcal



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal

Dîner

655 kcal, 25g de protéines, 99g glucides nets, 13g de lipides



Banane

3 banane(s)- 350 kcal



Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s)- 305 kcal

Day 4

1953 kcal ● 130g protéine (27%) ● 68g lipides (32%) ● 172g glucides (35%) ● 33g fibres (7%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal

Collations

295 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 10g de lipides



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

545 kcal, 25g de protéines, 35g glucides nets, 31g de lipides



Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s)- 408 kcal



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal

Dîner

600 kcal, 25g de protéines, 83g glucides nets, 13g de lipides



Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

602 kcal

Day 5

2009 kcal ● 131g protéine (26%) ● 65g lipides (29%) ● 199g glucides (40%) ● 28g fibres (5%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal

Collations

295 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 10g de lipides



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

600 kcal, 26g de protéines, 62g glucides nets, 27g de lipides



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



Tofu du Général Tso

490 kcal

Dîner

600 kcal, 25g de protéines, 83g glucides nets, 13g de lipides



Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

602 kcal

Day 6

2035 kcal ● 136g protéine (27%) ● 74g lipides (33%) ● 171g glucides (34%) ● 35g fibres (7%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 21g de protéines, 39g glucides nets, 11g de lipides



Flocons d'avoine protéinés au chocolat et beurre de cacahuète
234 kcal



Pêche
2 pêche(s)- 132 kcal

Collations

290 kcal, 9g de protéines, 17g glucides nets, 19g de lipides



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal



Céleri et sauce ranch
148 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

600 kcal, 26g de protéines, 62g glucides nets, 27g de lipides



Riz blanc
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



Tofu du Général Tso
490 kcal

Dîner

560 kcal, 32g de protéines, 51g glucides nets, 16g de lipides



Salade de pois chiches au curry
483 kcal



Pain pita
1 pita(s)- 78 kcal

Day 7

2020 kcal ● 150g protéine (30%) ● 68g lipides (30%) ● 156g glucides (31%) ● 46g fibres (9%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 21g de protéines, 39g glucides nets, 11g de lipides



Flocons d'avoine protéinés au chocolat et beurre de cacahuète
234 kcal



Pêche
2 pêche(s)- 132 kcal

Collations

290 kcal, 9g de protéines, 17g glucides nets, 19g de lipides



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal



Céleri et sauce ranch
148 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

585 kcal, 40g de protéines, 48g glucides nets, 21g de lipides



Graines de tournesol
90 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
2 boîte(s)- 494 kcal

Dîner

560 kcal, 32g de protéines, 51g glucides nets, 16g de lipides



Salade de pois chiches au curry
483 kcal



Pain pita
1 pita(s)- 78 kcal

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
11 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
5 grand (250g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
- ☐ mozzarella râpée
1 oz (28g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- ☐ fromage
1 tasse, râpé (113g)
- ☐ beurre
6 c. à café (27g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
11 1/3 c. à soupe (198g)
- ☐ fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Boissons

- ☐ eau
17 tasse(s) (4112mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)
- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/2 tasse (41g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ poires
2 moyen (356g)
- ☐ dattes dénoyautées
1/2 tasse (100g)
- ☐ banane
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)
- ☐ jus de citron
3 c. à soupe (mL)
- ☐ pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)
- ☐ pêche
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

Autre

- ☐ levure nutritionnelle
2 1/4 oz (64g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
3 paquet (156 g) (453g)
- ☐ pois chiches rôtis
3/4 tasse (85g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
5 1/3 morceaux (136g)
- ☐ sauce sriracha
2 2/3 c. à café (13g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1 c. à café (6g)
- ☐ romarin séché
1/2 c. à café (1g)
- ☐ vinaigre de cidre
2 c. à soupe (30g)
- ☐ curry en poudre
1 1/2 c. à café (3g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
1 tasse (286g)
- ☐ sauce pour pizza
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)

Confiseries

- ☐ miel
2 c. à café (14g)
- ☐ sucre
2 c. à soupe (26g)

Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs
4 1/2 c. à soupe (36g)
- ☐ riz blanc à grain long
1 tasse (185g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
1 2/3 livres (765g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ pois chiches en conserve
3 boîte (1269g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ légumes mélangés surgelés
2 tasse (270g)
- ☐ chou-fleur
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
1 2/3 tasse (227g)
- ☐ champignons
3 oz (85g)
- ☐ ketchup
1 1/3 c. à soupe (23g)
- ☐ persil frais
1/3 tasse, haché (20g)
- ☐ oignon
1 1/3 petit (93g)
- ☐ Ail
4 gousse(s) (12g)
- ☐ gingembre frais
4 c. à soupe (24g)
- ☐ céleri cru
1/2 botte (291g)

- ☐ sauce soja (tamari)
4 c. à café (mL)
- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
2/3 livres (320g)
- ☐ pain pita
2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 3/4 oz (50g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

huile
1/4 c. à café (mL)
œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

huile
1/2 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

eau
3/4 tasse(s) (180mL)
flocons d'avoine instantanés aromatisés
1 sachet (43g)

Pour les 2 repas :

eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

poires
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires
2 moyen (356g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Toast au beurre

2 tranche(s) - 227 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 3 repas :

beurre
6 c. à café (27g)
pain
6 tranche (192g)

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

Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

œufs
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

œufs
3 grand (150g)

1. Remarque : des œufs précuits 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

Flocons d'avoine protéinés au chocolat et beurre de cacahuète

234 kcal ● 18g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

poudre protéinée, chocolat

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

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

4 c. à s. (20g)

Pour les 2 repas :

poudre protéinée, chocolat

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

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

1/2 tasse (41g)

1. Faites cuire les flocons d'avoine et l'eau selon les indications du paquet.
2. Une fois cuits, incorporez la poudre de protéine et le beurre de cacahuète.
3. Servez.

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

Pour les 2 repas :

pêche

4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Maïs

231 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 42g glucides ● 5g fibres



Grains de maïs surgelés

1 2/3 tasse (227g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Parmesan de tofu

1 plaques de tofu - 349 kcal ● 25g protéine ● 22g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1 plaques de tofu portions

mozzarella râpée

1 oz (28g)

sauce pour pizza

1 1/2 c. à soupe (24g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

1/2 c. à soupe (4g)

levure nutritionnelle

1 c. à soupe (4g)

tofu ferme, séché

1/2 livres (198g)

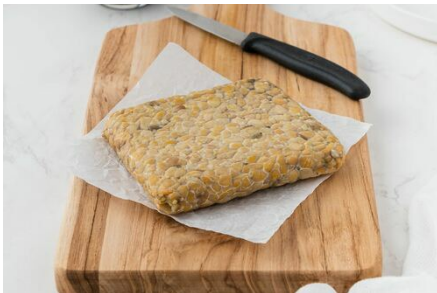
1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).\nCoupez le tofu dans le sens de la longueur en tranches plates et larges ressemblant à des plaques rectangulaires. Un bloc de 397 g (14 oz) de tofu donnera deux plaques d'environ 198 g (7 oz).\nDans une assiette creuse, fouettez la fécule de maïs, la levure nutritionnelle et une pincée de sel et de poivre. Pressez les plaques de tofu dans le mélange en vous assurant que tous les côtés sont bien enrobés.\nFaites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, environ 3 à 4 minutes de chaque côté.\nTransférez les plaques de tofu sur une plaque de cuisson. Étalez de la sauce pizza sur chaque plaque et saupoudrez de fromage.\nRôtissez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement croustillant, environ 8 à 10 minutes. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 oz portions

huile

2 c. à café (mL)

tempeh

4 oz (113g)

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. \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 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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s) - 408 kcal ● 23g protéine ● 21g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

romarin séché

1/4 c. à café (0g)

champignons

1 1/2 oz (43g)

fromage

1/2 tasse, râpé (57g)

pain

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

romarin séché

1/2 c. à café (1g)

champignons

3 oz (85g)

fromage

1 tasse, râpé (113g)

pain

4 tranche(s) (128g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing: fr.for_single_meal

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

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.

Tofu du Général Tso

490 kcal ● 24g protéine ● 27g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

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

10 oz (284g)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

huile

1 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

2 c. à soupe (16g)

vinaigre de cidre

1 c. à soupe (15g)

sucre

1 c. à soupe (13g)

sauce soja (tamari)

2 c. à café (mL)

gingembre frais, haché

2 c. à soupe (12g)

Pour les 2 repas :

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

1 1/4 livres (567g)

Ail, haché

4 gousse(s) (12g)

huile

2 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

4 c. à soupe (32g)

vinaigre de cidre

2 c. à soupe (30g)

sucre

2 c. à soupe (26g)

sauce soja (tamari)

4 c. à café (mL)

gingembre frais, haché

4 c. à soupe (24g)

1. Dans un petit bol, fouettez le gingembre, l'ail, la sauce soja, le sucre et le vinaigre de cidre. Réservez.
2. Dans un grand bol, mélangez le tofu en cubes, la fécule de maïs et du sel et du poivre. Mélangez pour enrober.
3. Chauffez de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5 à 8 minutes.
4. Baissez le feu et versez la sauce. Remuez et faites cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 1 minute. Servez.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Graines de tournesol

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



graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Donne 2 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Dattes

1/4 tasse - 154 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 34g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

dattes dénoyautées
4 c. à s. (50g)

Pour les 2 repas :

dattes dénoyautées
1/2 tasse (100g)

1. Dégustez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Pois chiches rôtis
1/4 tasse - 138 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

pois chiches rôtis
4 c. à s. (28g)

Pour les 3 repas :

pois chiches rôtis
3/4 tasse (85g)

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

Yaourt grec allégé
1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 3 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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)

Céleri et sauce ranch

148 kcal ● 1g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

céleri cru, coupé en lanières

3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(120g)

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

céleri cru, coupé en lanières

6 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(240g)

vinaigrette ranch

4 c. à soupe (mL)

1. Couper le céleri en bâtonnets. Servir avec la sauce ranch pour tremper.

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 2 repas :

fromage en ficelle

2 bâtonnet (56g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Légumes mélangés

1 tasse(s) - 97 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

légumes mélangés surgelés
1 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
2 tasse (270g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
levure nutritionnelle
1/2 tasse (30g)
sel
1/2 c. à café (3g)
sauce barbecue
1/2 tasse (143g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
levure nutritionnelle
1 tasse (60g)
sel
1 c. à café (6g)
sauce barbecue
1 tasse (286g)

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Banane

3 banane(s) - 350 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 72g glucides ● 9g fibres



Donne 3 banane(s) portions

banane
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

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

Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s) - 305 kcal ● 22g protéine ● 12g lipides ● 27g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 tender(s) portions

ketchup

1 1/3 c. à soupe (23g)

tenders chik'n sans viande

5 1/3 morceaux (136g)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

602 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 83g glucides ● 15g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

persil frais, haché

2 2/3 c. à s., haché (10g)

oignon, coupé en dés

2/3 petit (47g)

sauce sriracha

1 1/3 c. à café (7g)

yaourt grec écrémé nature

2 2/3 c. à soupe (47g)

pois chiches en conserve, rincé et égoutté

2/3 boîte (299g)

riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)

huile

1 1/3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché

1/3 tasse, haché (20g)

oignon, coupé en dés

1 1/3 petit (93g)

sauce sriracha

2 2/3 c. à café (13g)

yaourt grec écrémé nature

5 1/3 c. à soupe (93g)

pois chiches en conserve, rincé et égoutté

1 1/3 boîte (597g)

riz blanc à grain long

2/3 tasse (123g)

huile

2 2/3 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.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de pois chiches au curry

483 kcal ● 29g protéine ● 16g lipides ● 37g glucides ● 19g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3/4 boîte (336g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 oz (43g)

graines de tournesol décortiquées

1 1/2 c. à soupe (18g)

céleri cru, tranché

1 1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (26g)

curry en poudre

3/4 c. à café (2g)

yaourt grec écrémé nature

3 c. à soupe (53g)

jus de citron, divisé

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 1/2 boîte (672g)

mélange de jeunes pousses

3 oz (85g)

graines de tournesol décortiquées

3 c. à soupe (36g)

céleri cru, tranché

3 tige, petite (12,5 cm de long) (51g)

curry en poudre

1 1/2 c. à café (3g)

yaourt grec écrémé nature

6 c. à soupe (105g)

jus de citron, divisé

3 c. à soupe (mL)

1. Ajouter les pois chiches dans un grand bol et les écraser avec le dos d'une fourchette.
2. Incorporer le yaourt grec, la poudre de curry, le céleri, les graines de tournesol, seulement la moitié du jus de citron et un peu de sel et de poivre.
3. Ajouter des feuilles sur une assiette et arroser du jus de citron restant.
4. Servir le mélange de pois chiches au curry avec les feuilles.

Pain pita

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



Translation missing: fr.for_single_meal

pain pita

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

Pour les 2 repas :

pain pita

2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)

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.

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.