

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 2100 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

2127 kcal ● 141g protéine (27%) ● 72g lipides (31%) ● 188g glucides (35%) ● 40g fibres (8%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 18g de protéines, 33g glucides nets, 19g de lipides



Pancakes

1/2 pancake(s)- 215 kcal



Œufs frites de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

295 kcal, 9g de protéines, 40g glucides nets, 9g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Petit bagel grillé au fromage à la crème

1 bagel(s)- 266 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

610 kcal, 34g de protéines, 58g glucides nets, 20g de lipides



Wrap végétal simple

1 wrap(s)- 426 kcal



Salade composée

182 kcal

Dîner

635 kcal, 32g de protéines, 55g glucides nets, 24g de lipides



Salade caprese

249 kcal



Cassoulet aux haricots blancs

385 kcal

Day 2

2186 kcal ● 137g protéine (25%) ● 72g lipides (30%) ● 213g glucides (39%) ● 34g fibres (6%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 18g de protéines, 33g glucides nets, 19g de lipides



Pancakes

1/2 pancake(s)- 215 kcal



Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

295 kcal, 9g de protéines, 40g glucides nets, 9g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Petit bagel grillé au fromage à la crème

1 bagel(s)- 266 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

685 kcal, 27g de protéines, 87g glucides nets, 17g de lipides



Soupe de lentilles rouges

602 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal

Dîner

615 kcal, 35g de protéines, 52g glucides nets, 26g de lipides



Piccata de tofu

353 kcal



Lentilles

260 kcal

Day 3

2060 kcal ● 145g protéine (28%) ● 81g lipides (35%) ● 157g glucides (30%) ● 31g fibres (6%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 26g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage

6 mini-muffin(s)- 336 kcal

Collations

205 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 12g de lipides



Snack quesadilla facile

1 quesadilla(s)- 205 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

685 kcal, 27g de protéines, 87g glucides nets, 17g de lipides



Soupe de lentilles rouges

602 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal

Dîner

615 kcal, 35g de protéines, 52g glucides nets, 26g de lipides



Piccata de tofu

353 kcal



Lentilles

260 kcal

Day 4

2069 kcal ● 139g protéine (27%) ● 90g lipides (39%) ● 136g glucides (26%) ● 39g fibres (8%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 26g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage
6 mini-muffin(s)- 336 kcal

Collations

205 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 12g de lipides



Snack quesadilla facile
1 quesadilla(s)- 205 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

595 kcal, 24g de protéines, 33g glucides nets, 36g de lipides



Graines de tournesol
240 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1 boîte(s)- 354 kcal

Dîner

715 kcal, 31g de protéines, 85g glucides nets, 17g de lipides



Banane
2 banane(s)- 233 kcal



Salade de pois chiches au curry
483 kcal

Day 5

2123 kcal ● 134g protéine (25%) ● 94g lipides (40%) ● 140g glucides (26%) ● 45g fibres (8%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 23g de protéines, 37g glucides nets, 13g de lipides



Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

Collations

260 kcal, 9g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



Avocat
176 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

595 kcal, 24g de protéines, 33g glucides nets, 36g de lipides



Graines de tournesol
240 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1 boîte(s)- 354 kcal

Dîner

675 kcal, 30g de protéines, 65g glucides nets, 25g de lipides



Poivrons farcis au quinoa et lentilles façon chipotle
2 moitiés de poivron farcies- 601 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Day 6

2135 kcal ● 169g protéine (32%) ● 87g lipides (37%) ● 130g glucides (24%) ● 39g fibres (7%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 23g de protéines, 37g glucides nets, 13g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Collations

260 kcal, 9g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



Avocat

176 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

605 kcal, 59g de protéines, 23g glucides nets, 29g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s)- 70 kcal

Dîner

675 kcal, 30g de protéines, 65g glucides nets, 25g de lipides



Poivrons farcis au quinoa et lentilles façon chipotle

2 moitiés de poivron farcies- 601 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Day 7

2079 kcal ● 167g protéine (32%) ● 100g lipides (43%) ● 92g glucides (18%) ● 36g fibres (7%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 23g de protéines, 37g glucides nets, 13g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Collations

260 kcal, 9g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



Avocat

176 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

605 kcal, 59g de protéines, 23g glucides nets, 29g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s)- 70 kcal

Dîner

620 kcal, 28g de protéines, 27g glucides nets, 38g de lipides



Brocoli au beurre

2 3/4 tasse(s)- 367 kcal



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
5 1/2 c. à soupe (78g)
- ☐ œufs
11 1/2 moyen (511g)
- ☐ lait entier
2 tasse(s) (434mL)
- ☐ mozzarella fraîche
1 3/4 oz (50g)
- ☐ fromage à la crème
3 c. à soupe (44g)
- ☐ fromage cheddar
1 tasse, râpé (120g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
1 conteneur (193g)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

Produits de boulangerie

- ☐ mélange pour pancakes
1/2 tasse (65g)
- ☐ bagel
2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)
- ☐ tortillas de farine
2 2/3 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (132g)
- ☐ pain
3 tranche (96g)

Confiseries

- ☐ sirop
1 c. à soupe (mL)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1 1/6 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive
2 c. à café (mL)

Légumes et produits à base de légumes

Épices et herbes

- ☐ basilic frais
1/4 tasse de feuilles, entières (7g)
- ☐ coriandre moulue
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ cumin moulu
11 g (11g)
- ☐ câpres
2 c. à s., égoutté (17g)
- ☐ sel
2 g (2g)
- ☐ curry en poudre
3/4 c. à café (2g)
- ☐ assaisonnement chipotle
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
2 1/2 trait (0g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
2 paquet (156 g) (341g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
7 tranches (73g)
- ☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)
- ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)
1/2 boîte(s) (220g)
- ☐ houmous
9 1/2 c. à soupe (143g)
- ☐ lentilles rouges, crues
3/4 tasse (144g)
- ☐ tofu ferme
14 oz (397g)
- ☐ lentilles crues
1 1/4 tasse (240g)
- ☐ pois chiches en conserve
3/4 boîte (336g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
5 3/4 tasse(s) (mL)
- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1066g)

- ☐ tomates
2 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (342g)
- ☐ Ail
6 gousse(s) (18g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)
- ☐ carottes
5 1/2 moyen (340g)
- ☐ céleri cru
1/6 botte (99g)
- ☐ concombre
5/6 concombre (21 cm) (257g)
- ☐ oignon rouge
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
- ☐ laitue romaine
3/4 cœurs (375g)
- ☐ pommes de terre
1 1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (320g)
- ☐ concentré de tomate
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ échalotes
1 gousse(s) (57g)
- ☐ poivron
2 grand (328g)
- ☐ Brocoli surgelé
4 3/4 tasse (432g)

Boissons

- ☐ eau
19 tasse (4570mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
2 fl oz (mL)
- ☐ banane
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)
- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (503g)

Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs
2 c. à café (5g)
- ☐ quinoa, cru
1/2 tasse (85g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
3 1/3 oz (94g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pancakes

1/2 pancake(s) - 215 kcal ● 5g protéine ● 7g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre, fondu
3/8 c. à soupe (5g)
mélange pour pancakes
4 c. à s. (33g)
sirop
1/2 c. à soupe (mL)
œufs
1/8 moyen (6g)
lait entier
1/6 tasse(s) (38mL)

Pour les 2 repas :

beurre, fondu
3/4 c. à soupe (11g)
mélange pour pancakes
1/2 tasse (65g)
sirop
1 c. à soupe (mL)
œufs
1/4 moyen (11g)
lait entier
1/3 tasse(s) (75mL)

1. Dans un grand bol, tamiser la farine, la levure chimique, le sel et le sucre. Faire un puits au centre et verser le lait, l'œuf et le beurre fondu ; mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Chauffer une plaque légèrement huilée ou une poêle à feu moyen-vif. Verser ou déposer la pâte sur la plaque, en utilisant environ 1/4 de tasse pour chaque pancake. Faire dorer des deux côtés et servir chaud. Napper de sirop.
3. Pour les restes, vous pouvez garder la pâte au réfrigérateur.

Œufs frits de base

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Mini-muffin œuf et fromage

6 mini-muffin(s) - 336 kcal ● 26g protéine ● 25g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage cheddar
1/4 tasse, râpé (32g)
eau
1 c. à soupe (15mL)
œufs
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

fromage cheddar
1/2 tasse, râpé (64g)
eau
2 c. à soupe (30mL)
œufs
6 grand (300g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

houmous
2 1/2 c. à soupe (38g)
pain
1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

houmous
7 1/2 c. à soupe (113g)
pain
3 tranche (96g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

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.

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.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Wrap végétal simple

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

houmous

2 c. à soupe (30g)

tomates

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

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

Tranches de charcuterie d'origine végétale

7 tranches (73g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



carottes, épluché et râpé ou tranché
3/4 petit (14 cm de long) (38g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/6 concombre (21 cm) (56g)
oignon rouge, tranché
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
vinaigrette
1 1/2 c. à s. (mL)
tomates, coupé en dés
3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)
laitue romaine, râpé
3/4 cœurs (375g)

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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Soupe de lentilles rouges

602 kcal ● 24g protéine ● 14g lipides ● 78g glucides ● 16g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, coupé en dés
3/4 grand (54g)
pommes de terre, coupé en dés
3/4 moyen (5,5–8 cm diam.) (160g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
coriandre moulue
3/4 c. à café (1g)
concentré de tomate
3/4 c. à soupe (12g)
cumin moulu
3/4 c. à soupe (5g)
bouillon de légumes
2 1/4 tasse(s) (mL)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
oignon, coupé en dés
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
lentilles rouges, crues
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

carottes, coupé en dés
1 1/2 grand (108g)
pommes de terre, coupé en dés
1 1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (320g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
coriandre moulue
1 1/2 c. à café (3g)
concentré de tomate
1 1/2 c. à soupe (24g)
cumin moulu
1 1/2 c. à soupe (9g)
bouillon de légumes
4 1/2 tasse(s) (mL)
Ail, haché
3 gousse(s) (9g)
oignon, coupé en dés
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)
lentilles rouges, crues
3/4 tasse (144g)

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon, la carotte, l'ail et une pincée de sel et de poivre. Faites cuire 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli. Incorporez le bouillon de légumes, les lentilles, la pomme de terre, le cumin, la pâte de tomate et la coriandre. Portez à ébullition, puis réduisez à petit feu. Couvrez et laissez cuire 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles et les pommes de terre soient tendres. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût et servez.

Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(41g)

concombre, tranché

1/3 concombre (21 cm) (100g)

mélange de jeunes pousses

1/3 paquet (156 g) (52g)

céleri cru, haché

2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(82g)

concombre, tranché

2/3 concombre (21 cm) (201g)

mélange de jeunes pousses

2/3 paquet (156 g) (103g)

céleri cru, haché

1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Graines de tournesol

240 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**

1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**

2 2/3 oz (76g)

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

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1 boîte(s) - 354 kcal ● 12g protéine ● 17g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

1 boîte (~539 g) (533g)

Pour les 2 repas :

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

2 boîte (~539 g) (1066g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s) - 70 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive
1 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
1 tasse (91g)
sel
1/2 trait (0g)
poivre noir
1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Petit bagel grillé au fromage à la crème

1 bagel(s) - 266 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 36g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage à la crème
1 1/2 c. à soupe (22g)
bagel
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

Pour les 2 repas :

fromage à la crème
3 c. à soupe (44g)
bagel
2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le fromage à la crème.
3. Dégustez.

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Snack quesadilla facile

1 quesadilla(s) - 205 kcal ● 9g protéine ● 12g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage cheddar

4 c. à s., râpé (28g)

tortillas de farine

1 tortilla moyenne (env. 15 cm diam.) (30g)

Pour les 2 repas :

fromage cheddar

1/2 tasse, râpé (57g)

tortillas de farine

2 tortilla moyenne (env. 15 cm diam.) (60g)

1. Parsemez le fromage sur une moitié de la tortilla.
2. Pliez la tortilla en deux et passez au micro-ondes pendant 30 à 45 secondes. Coupez en triangles et servez.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de citron

1/2 c. à café (mL)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 3 repas :

jus de citron

1 1/2 c. à café (mL)

avocats

1 1/2 avocat(s) (302g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade caprese

249 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



tomates, coupé en deux

9 1/3 c. à s. de tomates cerises (87g)

vinaigrette balsamique

1 1/6 c. à soupe (mL)

basilic frais

1/4 tasse de feuilles, entières (7g)

mélange de jeunes pousses

5/8 paquet (156 g) (90g)

mozzarella fraîche

1 3/4 oz (50g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Cassoulet aux haricots blancs

385 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 47g glucides ● 14g fibres



Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

oignon, coupé en dés

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

carottes, épluché et tranché

1 grand (72g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (220g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

bouillon de légumes

1/4 tasse(s) (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Piccata de tofu

353 kcal ● 17g protéine ● 25g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

échalotes, finement tranché

1/2 gousse(s) (28g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

1 c. à café (3g)

bouillon de légumes, réchauffé

1/2 tasse(s) (mL)

tofu ferme, coupé en planches

1/2 livres (198g)

huile

1 c. à café (mL)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

câpres

1 c. à s., égoutté (9g)

Pour les 2 repas :

échalotes, finement tranché

1 gousse(s) (57g)

beurre

2 c. à soupe (28g)

jus de citron

2 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

2 c. à café (5g)

bouillon de légumes, réchauffé

1 tasse(s) (mL)

tofu ferme, coupé en planches

14 oz (397g)

huile

2 c. à café (mL)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

câpres

2 c. à s., égoutté (17g)

1. Dans un bol, fouettez le bouillon de légumes tiède, la fécule de maïs et le jus de citron. Réservez.\r\nFaites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Assaisonnez les tranches de tofu d'une pincée de sel et ajoutez-les dans la poêle. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, 4 à 6 minutes de chaque côté. Transférez le tofu sur une assiette, couvrez pour garder au chaud. Essuyez la poêle.\r\nDans la même poêle, faites fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez l'ail, l'échalote et une pincée de sel et de poivre. Faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les arômes se dégagent. Incorporez le mélange de bouillon et portez à ébullition. Laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, 2 à 3 minutes. Incorporez les câpres.\r\nRemettez le tofu croustillant dans la poêle et nappez-le de sauce. Laissez chauffer 1 à 2 minutes, puis servez.

Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

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

lentilles crues, rincé

6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

3 tasse(s) (718mL)

lentilles crues, rincé

3/4 tasse (144g)

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres

Donne 2 banane(s) portions

banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)



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

Salade de pois chiches au curry

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



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)

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.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Poivrons farcis au quinoa et lentilles façon chipotle

2 moitiés de poivron farcies - 601 kcal ● 29g protéine ● 20g lipides ● 59g glucides ● 18g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

poivron, épépiné et coupé en deux

1 grand (164g)

huile

1/4 c. à café (mL)

eau

1 tasse(s) (239mL)

yaourt grec écrémé nature

4 c. à s. (70g)

assaisonnement chipotle

1/4 c. à café (1g)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

quinoa, cru

4 c. à s. (43g)

lentilles crues

4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

avocats, coupé en dés

1 avocat(s) (201g)

poivron, épépiné et coupé en deux

2 grand (328g)

huile

1/2 c. à café (mL)

eau

2 tasse(s) (479mL)

yaourt grec écrémé nature

1/2 tasse (140g)

assaisonnement chipotle

1/2 c. à café (1g)

cumin moulu

1 c. à café (2g)

quinoa, cru

1/2 tasse (85g)

lentilles crues

1/2 tasse (96g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Frottez les faces coupées des poivrons avec de l'huile. Placez les poivrons, face coupée vers le bas, sur une plaque de cuisson. Faites rôtir au four 15-18 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
2. Pendant ce temps, ajoutez les lentilles, le quinoa, l'eau, le cumin et du sel dans une casserole moyenne à feu moyen-vif. Portez à ébullition, couvrez, réduisez le feu à doux et laissez mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, environ 18-24 minutes.
3. Mélangez la poudre de chipotle et le yaourt grec dans un petit bol.
4. Remplissez les poivrons rôtis avec le mélange de lentilles et quinoa. Garnissez d'avocat et de crema chipotle. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Brocoli au beurre

2 3/4 tasse(s) - 367 kcal ● 8g protéine ● 32g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 2 3/4 tasse(s) portions

beurre

2 3/4 c. à soupe (39g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 3/4 tasse (250g)

sel

1 1/2 trait (1g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Galette de burger végétarien

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



Donne 2 galette portions

galette de burger végétale

2 galette (142g)

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

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.