

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur  
<https://www.strongrfastr.com>

**Day 1**      2145 kcal ● 159g protéine (30%) ● 82g lipides (34%) ● 152g glucides (28%) ● 40g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

320 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides



### Bol œuf dur et avocat

160 kcal



### Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

## Collations

210 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

## Déjeuner

725 kcal, 34g de protéines, 92g glucides nets, 19g de lipides



### Lait

1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



### Salade taboulé aux pois chiches et tzatziki

539 kcal

## Dîner

675 kcal, 43g de protéines, 48g glucides nets, 28g de lipides



### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal



### Lentilles

231 kcal



### Tofu jerk

10 1/2 oz de tofu- 344 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 2

2155 kcal ● 162g protéine (30%) ● 68g lipides (28%) ● 179g glucides (33%) ● 45g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides



**Bol œuf dur et avocat**  
160 kcal



**Œufs brouillés de base**  
2 œuf(s)- 159 kcal

### Collations

210 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 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, 37g de protéines, 69g glucides nets, 18g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
6 tender(s)- 343 kcal



**Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 kcal



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal

### Dîner

795 kcal, 43g de protéines, 99g glucides nets, 15g de lipides



**Riz brun**  
3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



**Sauté tempeh & champignons**  
443 kcal



**Salade composée**  
182 kcal

**Day 3** 2168 kcal ● 153g protéine (28%) ● 69g lipides (28%) ● 179g glucides (33%) ● 55g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Avocat

176 kcal



#### Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal

### Collations

210 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

715 kcal, 35g de protéines, 95g glucides nets, 10g de lipides



#### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal



#### Salade composée

182 kcal

### Dîner

700 kcal, 40g de protéines, 57g glucides nets, 30g de lipides



#### Tofu buffalo

355 kcal



#### Lentilles

347 kcal

### Day 4

2217 kcal ● 150g protéine (27%) ● 67g lipides (27%) ● 205g glucides (37%) ● 48g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Avocat

176 kcal



#### Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal

### Collations

260 kcal, 11g de protéines, 34g glucides nets, 9g de lipides



#### Bretzels

110 kcal



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

### Déjeuner

715 kcal, 35g de protéines, 95g glucides nets, 10g de lipides



#### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal



#### Salade composée

182 kcal

### Dîner

700 kcal, 40g de protéines, 57g glucides nets, 30g de lipides



#### Tofu buffalo

355 kcal



#### Lentilles

347 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

**Day 5** 2147 kcal ● 142g protéine (27%) ● 66g lipides (28%) ● 191g glucides (36%) ● 56g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Avocat**  
176 kcal



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal

### Collations

260 kcal, 11g de protéines, 34g glucides nets, 9g de lipides



**Bretzels**  
110 kcal



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

700 kcal, 31g de protéines, 80g glucides nets, 16g de lipides



**Salade composée**  
121 kcal



**Cassoulet aux haricots blancs**  
577 kcal

### Dîner

650 kcal, 36g de protéines, 58g glucides nets, 23g de lipides



**Salade grecque simple au concombre**  
281 kcal



**Sauté de pois chiches teriyaki**  
369 kcal

---

## Day 6

2146 kcal ● 160g protéine (30%) ● 66g lipides (28%) ● 188g glucides (35%) ● 40g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 7g de protéines, 39g glucides nets, 8g de lipides



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Pancakes**  
1/2 pancake(s)- 215 kcal

### Collations

245 kcal, 20g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal

### Déjeuner

745 kcal, 49g de protéines, 64g glucides nets, 29g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal



**Sandwich grillé au fromage et champignons**  
485 kcal

### Dîner

650 kcal, 36g de protéines, 58g glucides nets, 23g de lipides



**Salade grecque simple au concombre**  
281 kcal



**Sauté de pois chiches teriyaki**  
369 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 7

2160 kcal ● 147g protéine (27%) ● 49g lipides (21%) ● 251g glucides (46%) ● 31g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 7g de protéines, 39g glucides nets, 8g de lipides



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Pancakes**  
1/2 pancake(s)- 215 kcal

### Collations

245 kcal, 20g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal

### Déjeuner

745 kcal, 49g de protéines, 64g glucides nets, 29g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal



**Sandwich grillé au fromage et champignons**  
485 kcal

### Dîner

665 kcal, 23g de protéines, 121g glucides nets, 6g de lipides



**Pâtes avec sauce du commerce**  
510 kcal



**Petit pain**  
2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

# Liste de courses



## Fruits et jus de fruits

- avocats  
2 avocat(s) (402g)
- framboises  
5 tasse (615g)
- jus de citron  
5/6 fl oz (mL)
- poires  
1 moyen (178g)

## Graisses et huiles

- huile  
1 2/3 oz (mL)
- vinaigrette  
3 1/4 oz (mL)
- vinaigrette ranch  
4 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
3 1/2 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- sel  
1/3 oz (10g)
- poivre noir  
1/2 g (1g)
- flocons de piment rouge  
3/8 c. à café (1g)
- poudre de chili  
3/8 c. à café (1g)
- thym séché  
5 g (5g)
- Mélange d'épices pour tarte à la citrouille  
3/8 c. à café (1g)
- cumin moulu  
3/8 c. à café (1g)
- gingembre moulu  
1/4 c. à café (0g)
- poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)
- vinaigre de vin rouge  
2 c. à café (mL)
- aneth séché  
2 c. à café (2g)

## Boissons

- eau  
20 tasse(s) (4749mL)
- poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
1 1/3 tasse (256g)
- tofu ferme  
1 1/2 livres (695g)
- pois chiches en conserve  
1 1/2 boîte (635g)
- tempeh  
4 oz (113g)
- sauce soja (tamari)  
1 c. à soupe (mL)
- haricots blancs (en conserve)  
3/4 boîte(s) (329g)

## Autre

- tzatziki  
1/3 tasse(s) (70g)
- tenders chik'n sans viande  
6 morceaux (153g)
- levure nutritionnelle  
1 tasse (60g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
7 conteneur (1190g)
- sauce teriyaki  
4 c. à s. (mL)
- barre protéinée (20 g de protéines)  
2 barre (100g)

## Céréales et pâtes

## Légumes et produits à base de

- œufs  
14 moyen (611g)
- lait entier  
3 1/2 tasse(s) (854mL)
- yaourt grec aromatisé allégé  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
- yaourt grec écrémé nature  
1 tasse (280g)
- fromage tranché  
3 tranche (21 g chacune) (63g)
- beurre  
3/4 c. à soupe (11g)

## **légumes**

- poivron  
1/2 grand (91g)
- oignon  
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (93g)
- tomates  
3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (345g)
- laitue romaine  
3 1/4 cœurs (1625g)
- carottes  
4 1/4 moyen (261g)
- concombre  
3 2/3 concombre (21 cm) (1097g)
- persil frais  
1 2/3 brins (2g)
- ketchup  
1 1/2 c. à soupe (26g)
- champignons  
2 1/2 tasse, haché (175g)
- oignon rouge  
1 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (131g)
- chou-fleur  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- légumes mélangés surgelés  
1 paquet 285 g (284g)
- Ail  
1 1/2 gousse(s) (5g)
- céleri cru  
3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)

- couscous instantané aromatisé  
3/8 boîte (165 g) (69g)
- riz brun  
1/2 tasse (95g)
- pâtes sèches non cuites  
4 oz (114g)

## **Soupes, sauces et jus**

- sauce barbecue  
1 tasse (286g)
- sauce Frank's RedHot  
1/3 tasse (mL)
- bouillon de légumes  
3/8 tasse(s) (mL)
- sauce pour pâtes  
1/4 pot (680 g) (168g)

## **Collations**

- bretzels durs salés  
2 oz (57g)

## **Produits de boulangerie**

- pain  
6 tranche(s) (192g)
- mélange pour pancakes  
1/2 tasse (65g)
- Petit pain  
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)

## **Confiseries**

- sirop  
1 c. à soupe (mL)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bol œuf dur et avocat

160 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**œufs**

1 grand (50g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

**poivron**

1/2 c. à s., en dés (5g)

**oignon**

1/2 c. à soupe, haché (5g)

Pour les 2 repas :

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

**sel**

1 trait (0g)

**œufs**

2 grand (100g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**poivron**

1 c. à s., en dés (9g)

**oignon**

1 c. à soupe, haché (10g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

### 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 2 repas :

**œufs**

4 grand (200g)

**huile**

1 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\n\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\n\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\n\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\n\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaisse et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, 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

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 3 repas :

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

3 conteneur (510g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

### 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)

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### concombre

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

Pour les 3 repas :

#### concombre

3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**

1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**framboises**

2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

### 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 doré des deux côtés et servir chaud. Napper de sirop.
3. Pour les restes, vous pouvez garder la pâte au réfrigérateur.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres

Donne 1 1/4 tasse(s) portions



#### lait entier

1 1/4 tasse(s) (300mL)

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

## Salade taboulé aux pois chiches et tzatziki

539 kcal ● 24g protéine ● 9g lipides ● 78g glucides ● 13g fibres



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

3/8 boîte (187g)

#### concombre, haché

1/4 concombre (21 cm) (63g)

#### tomates, haché

3/8 tomate Roma (33g)

#### persil frais, haché

1 2/3 brins (2g)

#### tzatziki

1/3 tasse(s) (70g)

#### couscous instantané aromatisé

3/8 boîte (165 g) (69g)

#### huile

1/4 c. à café (mL)

#### cumin moulu

3/8 c. à café (1g)

#### jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.

2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet.

3. Une fois cuit, mélanger le couscous avec le persil, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir avec du tzatziki.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### 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.

### Yaourt grec allégé

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



Donne 1 pot(s) portions

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

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

## Poire

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



Donne 1 poire(s) portions

**poires**  
1 moyen (178g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Salade composée

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**carottes, épluché et râpé ou tranché**

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

**concombre, tranché ou coupé en dés**

3/8 concombre (21 cm) (113g)

**oignon rouge, tranché**

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

**vinaigrette**

3 c. à s. (mL)

**tomates, coupé en dés**

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

**laitue romaine, râpé**

1 1/2 cœurs (750g)

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 4 ↗

Consommer les jour 5

### Salade composée

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



**carottes, épluché et râpé ou tranché**

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

**concombre, tranché ou coupé en dés**

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

**oignon rouge, tranché**

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

**vinaigrette**

1 c. à s. (mL)

**tomates, coupé en dés**

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

**laitue romaine, râpé**

1/2 cœurs (250g)

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.

### Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal ● 27g protéine ● 12g lipides ● 70g glucides ● 21g fibres



#### Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)  
**oignon, coupé en dés**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)  
**carottes, épluché et tranché**  
1 1/2 grand (108g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
3/4 boîte(s) (329g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
3/8 tasse(s) (mL)  
**céleri cru, coupé en fines tranches**  
3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)

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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

4 conteneur (680g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

### Sandwich grillé au fromage et champignons

485 kcal ● 21g protéine ● 24g lipides ● 38g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage tranché**

1 1/2 tranche (21 g chacune) (32g)

**pain**

3 tranche(s) (96g)

**thym séché**

1 1/2 c. à café, moulu (2g)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**champignons**

3/4 tasse, haché (53g)

Pour les 2 repas :

**fromage tranché**

3 tranche (21 g chacune) (63g)

**pain**

6 tranche(s) (192g)

**thym séché**

3 c. à café, moulu (4g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**champignons**

1 1/2 tasse, haché (105g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

---

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

---

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**

1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

**framboises**

3 tasse (369g)

---

### Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

**œufs**

6 grand (300g)

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.

---

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bretzels durs salés**

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**

2 oz (57g)

---

### 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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
1 barre (50g)

Pour les 2 repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
2 barre (100g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.) (62g)

**laitue romaine, grossièrement haché**

1/2 cœurs (250g)

**carottes, tranché**

1/4 moyen (15g)

**vinaigrette**

3/4 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

### Lentilles

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



**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1 1/3 tasse(s) (319mL)

**lentilles crues, rincé**

1/3 tasse (64g)

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.

### Tofu jerk

10 1/2 oz de tofu - 344 kcal ● 23g protéine ● 24g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 10 1/2 oz de tofu portions

**tofu ferme, déchiré en morceaux**

2/3 livres (298g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**flocons de piment rouge**

3/8 c. à café (1g)

**poudre de chili**

3/8 c. à café (1g)

**thym séché**

3/4 c. à café, feuilles (1g)

**Mélange d'épices pour tarte à la citrouille**

3/8 c. à café (1g)

1. Dans un bol moyen, mélanger le mélange d'épices pour tarte à la citrouille, le thym, la poudre de chili, les piments rouges concassés et une pincée de sel. Ajouter une petite éclaboussure d'eau et fouetter pour former une pâte.

2. Ajouter les morceaux de tofu déchirés dans le bol et mélanger délicatement pour bien les enrober de la pâte d'épices.

3. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le tofu et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit doré et légèrement croustillant sur toutes les faces, environ 4–6 minutes. Servir.

## Dîner 2

Consommer les jour 2

### Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Donne 3/4 tasse de riz brun cuit  
portions

**riz brun**

4 c. à s. (48g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

### Sauté tempeh & champignons

443 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 12g fibres



**poivron, tranché**

1/2 grand (82g)

**tempeh, tranché**

4 oz (113g)

**gingembre moulu**

1/4 c. à café (0g)

**champignons, coupé**

1 tasse, haché (70g)

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

**sauce soja (tamari)**

1 c. à soupe (mL)

**riz brun**

4 c. à s. (48g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter le tempeh, les champignons et le poivron, en remuant fréquemment sur feu moyen-vif.
3. Quand le tempeh est doré et que les légumes ont ramolli, ajoutez les épices, la sauce soja et un peu de sel/poivre. Remuez.
4. Mélangez le riz avec le mélange de tempeh et de légumes. 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 ( $\approx$ 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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tofu buffalo

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

- tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
1/2 livres (198g)
- huile**  
1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette ranch**  
2 c. à soupe (mL)
- sauce Frank's RedHot**  
2 1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

- tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
14 oz (397g)
- huile**  
1 c. à soupe (mL)
- vinaigrette ranch**  
4 c. à soupe (mL)
- sauce Frank's RedHot**  
1/3 tasse (mL)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

### Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

**lentilles crues, rincé**

1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**eau**

4 tasse(s) (958mL)

**lentilles crues, rincé**

1 tasse (192g)

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 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade grecque simple au concombre

281 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, coupé en demi-lunes**

1 concombre (21 cm) (301g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**vinaigre de vin rouge**

1 c. à café (mL)

**aneth séché**

1 c. à café (1g)

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

1/2 tasse (140g)

**oignon rouge, coupé en fines tranches**

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

Pour les 2 repas :

**concombre, coupé en demi-lunes**

2 concombre (21 cm) (602g)

**huile d'olive**

2 c. à soupe (mL)

**vinaigre de vin rouge**

2 c. à café (mL)

**aneth séché**

2 c. à café (2g)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

1 tasse (280g)

**oignon rouge, coupé en fines tranches**

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

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

### Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal ● 18g protéine ● 9g lipides ● 39g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches en conserve,  
égoutté et rincé**  
1/2 boîte (224g)  
**sauce teriyaki**  
2 c. à s. (mL)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/2 paquet 285 g (142g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve,  
égoutté et rincé**  
1 boîte (448g)  
**sauce teriyaki**  
4 c. à s. (mL)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**légumes mélangés surgelés**  
1 paquet 285 g (284g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et remuez de temps en temps, faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajoutez les légumes surgelés avec un peu d'eau et faites cuire environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et chauds.
3. Incorporez la sauce teriyaki et faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

---

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

---

### Pâtes avec sauce du commerce

510 kcal ● 18g protéine ● 4g lipides ● 94g glucides ● 8g fibres



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

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

---

### Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Donne 2 petit(s) pain(s) portions

**Petit pain**  
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(56g)

1. Dégustez.

## 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.