

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 2900 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

2906 kcal ● 199g protéine (27%) ● 102g lipides (31%) ● 253g glucides (35%) ● 46g fibres (6%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 27g de protéines, 55g glucides nets, 8g de lipides



[Toast au beurre](#)

1 tranche(s)- 114 kcal



[Toast banane et cottage cheese](#)

2 toast(s)- 322 kcal

Déjeuner

935 kcal, 29g de protéines, 92g glucides nets, 44g de lipides



[Pamplemousse](#)

1 pamplemousse- 119 kcal



[Céleri au beurre de cacahuète](#)

436 kcal



[Sandwich beurre de cacahuète et confiture](#)

1 sandwich(s)- 382 kcal

Collations

330 kcal, 38g de protéines, 26g glucides nets, 7g de lipides



[Bretzels](#)

110 kcal



[Double shake protéiné chocolat](#)

137 kcal



[Fromage en ficelle](#)

1 bâton(s)- 83 kcal

Dîner

930 kcal, 45g de protéines, 78g glucides nets, 41g de lipides



[Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara](#)

8 moitié(s) de courgette- 768 kcal



[Riz blanc](#)

3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 2

2848 kcal ● 187g protéine (26%) ● 78g lipides (25%) ● 305g glucides (43%) ● 44g fibres (6%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 27g de protéines, 55g glucides nets, 8g de lipides



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Toast banane et cottage cheese

2 toast(s)- 322 kcal

Collations

330 kcal, 38g de protéines, 26g glucides nets, 7g de lipides



Bretzels

110 kcal



Double shake protéiné chocolat

137 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

875 kcal, 28g de protéines, 78g glucides nets, 48g de lipides



Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s)- 83 kcal



Pizza margherita sur pain plat

792 kcal

Dîner

935 kcal, 35g de protéines, 144g glucides nets, 14g de lipides



Sauté de pois chiches teriyaki

554 kcal



Riz blanc

1 3/4 tasse de riz cuit- 382 kcal

Day 3

2867 kcal ● 202g protéine (28%) ● 126g lipides (40%) ● 195g glucides (27%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 28g de protéines, 66g glucides nets, 10g de lipides



Banane

2 banane(s)- 233 kcal



Pain perdu à la cannelle avec dip au yaourt

263 kcal

Collations

265 kcal, 31g de protéines, 22g glucides nets, 5g de lipides



Yaourt et concombre

264 kcal

Déjeuner

925 kcal, 44g de protéines, 87g glucides nets, 37g de lipides



Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

564 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal

Dîner

910 kcal, 39g de protéines, 19g glucides nets, 72g de lipides



Salade caprese

249 kcal



Tofu en croûte de noix

659 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 4

2867 kcal ● 202g protéine (28%) ● 126g lipides (40%) ● 195g glucides (27%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 28g de protéines, 66g glucides nets, 10g de lipides



Banane

2 banane(s)- 233 kcal



Pain perdu à la cannelle avec dip au yaourt
263 kcal

Collations

265 kcal, 31g de protéines, 22g glucides nets, 5g de lipides



Yaourt et concombre
264 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

925 kcal, 44g de protéines, 87g glucides nets, 37g de lipides



Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée
564 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
363 kcal

Dîner

910 kcal, 39g de protéines, 19g glucides nets, 72g de lipides



Salade caprese
249 kcal



Tofu en croûte de noix
659 kcal

Day 5

2876 kcal ● 201g protéine (28%) ● 92g lipides (29%) ● 244g glucides (34%) ● 67g fibres (9%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 26g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
373 kcal

Collations

280 kcal, 5g de protéines, 23g glucides nets, 18g de lipides



Chips de plantain
188 kcal



Graines de tournesol
90 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

965 kcal, 58g de protéines, 74g glucides nets, 32g de lipides



Salade de pois chiches au curry
966 kcal

Dîner

945 kcal, 51g de protéines, 131g glucides nets, 15g de lipides



Bowl taboulé épicé aux pois chiches
637 kcal



Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal

Day 6

2876 kcal ● 201g protéine (28%) ● 92g lipides (29%) ● 244g glucides (34%) ● 67g fibres (9%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 26g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

373 kcal

Collations

280 kcal, 5g de protéines, 23g glucides nets, 18g de lipides



Chips de plantain

188 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

965 kcal, 58g de protéines, 74g glucides nets, 32g de lipides



Salade de pois chiches au curry

966 kcal

Dîner

945 kcal, 51g de protéines, 131g glucides nets, 15g de lipides



Bowl taboulé épicé aux pois chiches

637 kcal



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

Day 7

2903 kcal ● 191g protéine (26%) ● 138g lipides (43%) ● 181g glucides (25%) ● 42g fibres (6%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 26g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

373 kcal

Collations

280 kcal, 5g de protéines, 23g glucides nets, 18g de lipides



Chips de plantain

188 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

1020 kcal, 69g de protéines, 40g glucides nets, 55g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète

8 once(s) de tempeh- 868 kcal

Dîner

920 kcal, 30g de protéines, 103g glucides nets, 39g de lipides



Salade d'épinards aux canneberges

190 kcal



Pâtes aux épinards et parmesan

731 kcal

Légumes et produits à base de légumes Épices et herbes

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> courgette
4 grand (1292g) | <input type="checkbox"/> cannelle
2 1/2 g (3g) |
| <input type="checkbox"/> céleri cru
1/2 botte (262g) | <input type="checkbox"/> poivre noir
2 1/2 g (2g) |
| <input type="checkbox"/> légumes mélangés surgelés
3/4 paquet 285 g (213g) | <input type="checkbox"/> sel
2 g (2g) |
| <input type="checkbox"/> feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g) | <input type="checkbox"/> vinaigre balsamique
2 c. à soupe (mL) |
| <input type="checkbox"/> Ail
11 gousse(s) (33g) | <input type="checkbox"/> basilic frais
1 oz (26g) |
| <input type="checkbox"/> tomates
8 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1073g) | <input type="checkbox"/> moutarde de Dijon
2 c. à soupe (30g) |
| <input type="checkbox"/> concombre
2 1/2 concombre (21 cm) (778g) | <input type="checkbox"/> cumin moulu
1 1/6 c. à café (2g) |
| <input type="checkbox"/> persil frais
1 1/6 botte (23g) | <input type="checkbox"/> curry en poudre
3 c. à café (6g) |
| <input type="checkbox"/> oignon
1 1/4 petit (88g) | |
| <input type="checkbox"/> épinards frais
1 1/2 paquet 285 g (455g) | |

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage de chèvre
4 oz (113g)
- ☐ beurre
1/4 bâtonnet (30g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (226g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
21 c. à soupe (368g)
- ☐ fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- ☐ mozzarella râpée
10 c. à s. (54g)
- ☐ yaourt grec faible en gras
3 tasse (840g)
- ☐ œufs
12 3/4 moyen (562g)
- ☐ mozzarella fraîche
9 1/2 oz (269g)
- ☐ parmesan
2 1/2 oz (70g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ romano
1/4 c. à soupe (2g)

Soupes, sauces et jus

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 oz (57g)
- ☐ chips de plantain
1/4 livres (106g)

Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- ☐ sauce teriyaki
3 c. à s. (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
3 paquet (156 g) (441g)
- ☐ sauce sriracha
2 1/2 c. à café (13g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 c. à soupe (4g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
2 c. à café (4g)
- ☐ confiture
2 c. à soupe (42g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
5 oz (145g)

- ☐ sauce pour pâtes
1 tasse (260g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
1 1/2 tasse (270g)
- ☐ couscous instantané aromatisé
1 1/6 boîte (165 g) (192g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)

Boissons

- ☐ eau
21 1/3 tasse(s) (5108mL)
- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
2/3 livres (320g)
- ☐ pain naan
1 1/4 morceau(x) (113g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ banane
5 1/2 moyen (18 à 20 cm) (634g)
- ☐ pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)
- ☐ jus de citron
4 fl oz (mL)
- ☐ clémentines
3 fruit (222g)
- ☐ canneberges séchées
4 c. à c. (13g)

- ☐ pois chiches en conserve
6 boîte (2763g)

- ☐ tofu ferme
1 livres (454g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2 c. à café (mL)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 3/4 oz (mL)
- ☐ mayonnaise
4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette framboise et noix
4 c. à c. (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
3/4 tasse, haché (87g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
4 oz (115g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre

1 c. à café (5g)

pain

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

beurre

2 c. à café (9g)

pain

2 tranche (64g)

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

Toast banane et cottage cheese

2 toast(s) - 322 kcal ● 23g protéine ● 4g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane, tranché

1 très petit (< 15 cm) (81g)

cannelle

2 trait (1g)

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

1/2 tasse (113g)

pain

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

banane, tranché

2 très petit (< 15 cm) (162g)

cannelle

4 trait (1g)

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

1 tasse (226g)

pain

4 tranche (128g)

1. Griller le pain.
2. Garnir le toast de cottage cheese et de rondelles de banane.
3. Saupoudrer de cannelle sur le dessus et servir !

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Banane

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Pour les 2 repas :

banane

4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

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

Pain perdu à la cannelle avec dip au yaourt

263 kcal ● 25g protéine ● 9g lipides ● 18g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt grec faible en gras

1/2 tasse (140g)

cannelle

1/4 c. à café (1g)

œufs

1 très grand (56g)

pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec faible en gras

1 tasse (280g)

cannelle

1/2 c. à café (1g)

œufs

2 très grand (112g)

pain

2 tranche(s) (64g)

1. Casser l'œuf dans un bol et battre à la fourchette jusqu'à homogénéité.
2. Vaporiser une poêle avec un spray antiadhésif et placer la poêle sur feu moyen.
3. Tremper le pain dans l'œuf jusqu'à ce qu'il soit complètement imbibé.
4. Placer le pain dans la poêle et cuire environ une à deux minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré.
5. Retirer le pain, saupoudrer de cannelle et servir avec le yaourt en sauce pour tremper.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

clémentines
3 fruit (222g)

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

Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

373 kcal ● 26g protéine ● 26g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché
3/4 c. à café (2g)
tomates, coupé en deux
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
parmesan
3 c. à soupe (15g)
épinards frais
3 tasse(s) (90g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
œufs
3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

Ail, haché
2 1/4 c. à café (6g)
tomates, coupé en deux
1 tasse de tomates cerises (168g)
parmesan
9 c. à soupe (45g)
épinards frais
9 tasse(s) (270g)
huile d'olive
4 1/2 c. à café (mL)
œufs
9 grand (450g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Pamplemousse

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



Donne 1 pamplemousse portions

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 au beurre de cacahuète

436 kcal ● 15g protéine ● 33g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

céleri cru

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 sandwich(s) - 382 kcal ● 12g protéine ● 11g lipides ● 55g glucides ● 5g fibres

Donne 1 sandwich(s) portions



confiture

2 c. à soupe (42g)

pain

2 tranche (64g)

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s) - 83 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Pizza margherita sur pain plat

792 kcal ● 26g protéine ● 43g lipides ● 71g glucides ● 5g fibres



Ail, coupé en petits dés

3 3/4 gousse(s) (11g)

tomates, coupé en fines tranches

1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (154g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

sel

1 1/4 trait (1g)

vinaigre balsamique

2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

basilic frais

7 1/2 feuilles (4g)

mozzarella râpée

10 c. à s. (54g)

pain naan

1 1/4 morceau(x) (113g)

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four pendant environ 5 minutes.
4. Retirer du four et saupoudrer de fromage, puis disposer les tranches de tomate sur le fromage. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller la cuisson pour éviter que le pain ne noircisse trop.
6. Pendant la cuisson, mélanger le vinaigre balsamique et le reste de l'huile jusqu'à homogénéité. Hacher le basilic.
7. Une fois le pain plat sorti du four, arroser du mélange vinaigre-huile selon votre goût, ajouter les feuilles de basilic et trancher.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

564 kcal ● 23g protéine ● 12g lipides ● 77g glucides ● 14g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

persil frais, haché

2 1/2 c. à s., haché (9g)

oignon, coupé en dés

5/8 petit (44g)

sauce sriracha

1 1/4 c. à café (6g)

yaourt grec écrémé nature

2 1/2 c. à soupe (44g)

pois chiches en conserve, rincé et égoutté

5/8 boîte (280g)

riz blanc à grain long

5 c. à s. (58g)

huile

1 1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché

5 c. à s., haché (19g)

oignon, coupé en dés

1 1/4 petit (88g)

sauce sriracha

2 1/2 c. à café (13g)

yaourt grec écrémé nature

5 c. à soupe (88g)

pois chiches en conserve, rincé et égoutté

1 1/4 boîte (560g)

riz blanc à grain long

10 c. à s. (116g)

huile

2 1/2 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.

Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, tranché

1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (205g)

mozzarella fraîche, tranché

3 oz (85g)

basilic frais

1 1/2 c. à soupe, haché (4g)

vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché

2 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (410g)

mozzarella fraîche, tranché

6 oz (170g)

basilic frais

3 c. à soupe, haché (8g)

vinaigrette balsamique

3 c. à s. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade de pois chiches au curry

966 kcal ● 58g protéine ● 32g lipides ● 74g glucides ● 37g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**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)

Pour les 2 repas :

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

3 boîte (1344g)

mélange de jeunes pousses

6 oz (170g)

**graines de tournesol
décortiquées**

6 c. à soupe (72g)

céleri cru, tranché

6 tige, petite (12,5 cm de long)
(102g)

curry en poudre

3 c. à café (6g)

yaourt grec écrémé nature

12 c. à soupe (210g)

jus de citron, divisé

6 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.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



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.

Tempeh au beurre de cacahuète

8 once(s) de tempeh - 868 kcal ● 66g protéine ● 45g lipides ● 29g glucides ● 20g fibres



Donne 8 once(s) de tempeh portions

levure nutritionnelle

1 c. à soupe (4g)

sauce soja (tamari)

2 c. à café (mL)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

4 c. à s. (65g)

tempeh

1/2 livres (227g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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)

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

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.

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Yaourt et concombre

264 kcal ● 31g protéine ● 5g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt grec faible en gras
1 tasse (280g)
concombre
1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec faible en gras
2 tasse (560g)
concombre
2 concombre (21 cm) (602g)

1. Trancher le concombre et le tremper dans le yaourt.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Chips de plantain

188 kcal ● 1g protéine ● 11g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chips de plantain
1 1/4 oz (35g)

Pour les 3 repas :

chips de plantain
1/4 livres (106g)

1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

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.
-

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

8 moitié(s) de courgette - 768 kcal ● 42g protéine ● 40g lipides ● 42g glucides ● 18g fibres



Donne 8 moitié(s) de courgette portions

courgette

4 grand (1292g)

fromage de chèvre

4 oz (113g)

sauce pour pâtes

1 tasse (260g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres

Donne 3/4 tasse de riz cuit portions

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)



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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Sauté de pois chiches teriyaki

554 kcal ● 27g protéine ● 13g lipides ● 59g glucides ● 23g fibres



pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3/4 boîte (336g)

sauce teriyaki

3 c. à s. (mL)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

légumes mélangés surgelés

3/4 paquet 285 g (213g)

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.

Riz blanc

1 3/4 tasse de riz cuit - 382 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 85g glucides ● 1g fibres

Donne 1 3/4 tasse de riz cuit portions

riz blanc à grain long

9 1/3 c. à s. (108g)

eau

1 1/6 tasse(s) (279mL)



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.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade caprese

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux

56 c. à c. de tomates cerises (174g)

vinaigrette balsamique

2 1/3 c. à soupe (mL)

basilic frais

9 1/3 c. à s. de feuilles, entières (14g)

mélange de jeunes pousses

1 1/6 paquet (156 g) (181g)

mozzarella fraîche

1/4 livres (99g)

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.

Tofu en croûte de noix

659 kcal ● 25g protéine ● 56g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, égoutté

1/2 livres (227g)

mayonnaise

2 c. à soupe (mL)

noix (anglaises)

1/3 tasse, haché (39g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

Ail, coupé en dés

2 gousse(s) (6g)

jus de citron

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, égoutté

1 livres (454g)

mayonnaise

4 c. à soupe (mL)

noix (anglaises)

2/3 tasse, haché (77g)

moutarde de Dijon

2 c. à soupe (30g)

Ail, coupé en dés

4 gousse(s) (12g)

jus de citron

2 c. à café (mL)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

637 kcal ● 27g protéine ● 7g lipides ● 98g glucides ● 18g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

persil frais, haché

2 1/3 brins (2g)

tomates, haché

5/8 tomate Roma (47g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

5/8 boîte (261g)

concombre, haché

1/4 concombre (21 cm) (88g)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

cumin moulu

5/8 c. à café (1g)

huile

1/4 c. à café (mL)

couscous instantané aromatisé

5/8 boîte (165 g) (96g)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché

4 2/3 brins (5g)

tomates, haché

1 1/6 tomate Roma (93g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 1/6 boîte (523g)

concombre, haché

5/8 concombre (21 cm) (176g)

jus de citron

5/8 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1 1/6 c. à café (2g)

huile

5/8 c. à café (mL)

couscous instantané aromatisé

1 1/6 boîte (165 g) (192g)

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. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt grec aromatisé allégé

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé

4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade d'épinards aux canneberges

190 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



romano, finement râpé

1/4 c. à soupe (2g)

vinaigrette framboise et noix

4 c. à c. (mL)

épinards frais

1/4 paquet 170 g (43g)

noix (anglaises)

4 c. à c., haché (10g)

canneberges séchées

4 c. à c. (13g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

Pâtes aux épinards et parmesan

731 kcal ● 27g protéine ● 27g lipides ● 89g glucides ● 7g fibres



Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

eau

1/6 tasse(s) (40mL)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

sel

1/4 c. à café (2g)

parmesan

4 c. à s. (25g)

épinards frais

1/2 paquet 285 g (142g)

beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez les pâtes une fois cuites.
2. Dans la casserole où étaient les pâtes, mettez le beurre à feu moyen. Lorsqu'il est fondu, ajoutez l'ail et faites cuire une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les pâtes, l'eau et les épinards, mélangez et faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Incorporez le parmesan et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Servez.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

2 1/2 tasse(s) (599mL)

poudre de protéine

2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(78g)

Pour les 7 repas :

eau

17 1/2 tasse(s) (4191mL)

poudre de protéine

17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(543g)

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