

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 3100 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

3098 kcal ● 232g protéine (30%) ● 139g lipides (41%) ● 175g glucides (23%) ● 54g fibres (7%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 30g de protéines, 14g glucides nets, 32g de lipides



[Toast à l'avocat](#)

1 tranche(s)- 168 kcal



[Œufs frits de base](#)

2 œuf(s)- 159 kcal



[Œufs brouillés de base](#)

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

390 kcal, 16g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



[Toast au beurre](#)

2 tranche(s)- 227 kcal



[Fromage en ficelle](#)

1 bâton(s)- 83 kcal



[Clémentine](#)

2 clémentine(s)- 78 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

940 kcal, 43g de protéines, 80g glucides nets, 43g de lipides



[Pamplemousse](#)

1 pamplemousse- 119 kcal



[Grilled cheese aux tomates séchées et épinards](#)

1 1/2 sandwich(s)- 820 kcal

Dîner

960 kcal, 70g de protéines, 38g glucides nets, 48g de lipides



[Chou-fleur rôti](#)

173 kcal



[Tempeh façon buffalo avec tzatziki](#)

785 kcal

Day 2

3098 kcal ● 232g protéine (30%) ● 139g lipides (41%) ● 175g glucides (23%) ● 54g fibres (7%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 30g de protéines, 14g glucides nets, 32g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

390 kcal, 16g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

940 kcal, 43g de protéines, 80g glucides nets, 43g de lipides



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1 1/2 sandwich(s)- 820 kcal

Dîner

960 kcal, 70g de protéines, 38g glucides nets, 48g de lipides



Chou-fleur rôti

173 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

785 kcal

Day 3

3126 kcal ● 196g protéine (25%) ● 109g lipides (31%) ● 289g glucides (37%) ● 52g fibres (7%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 25g de protéines, 6g glucides nets, 34g de lipides



Épinards sautés simples

149 kcal



Œufs brouillés au pesto

3 œuf(s)- 297 kcal

Collations

390 kcal, 16g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

1000 kcal, 41g de protéines, 83g glucides nets, 47g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal



Sandwich à la salade d'œufs

1 sandwich(s)- 542 kcal



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal

Dîner

965 kcal, 41g de protéines, 157g glucides nets, 11g de lipides



Kéfir

300 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches

546 kcal

Day 4

3076 kcal ● 196g protéine (25%) ● 133g lipides (39%) ● 235g glucides (31%) ● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 25g de protéines, 6g glucides nets, 34g de lipides



Épinards sautés simples
149 kcal



Œufs brouillés au pesto
3 œuf(s)- 297 kcal

Collations

345 kcal, 16g de protéines, 43g glucides nets, 11g de lipides



Bouchées pêche et fromage de chèvre
1 pêche- 162 kcal



Yaourt faible en matières grasses
1 pot(s)- 181 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

995 kcal, 41g de protéines, 27g glucides nets, 75g de lipides



Tofu buffalo
709 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
286 kcal

Dîner

965 kcal, 41g de protéines, 157g glucides nets, 11g de lipides



Kéfir
300 kcal



Pamplemousse
1 pamplemousse- 119 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches
546 kcal

Day 5

3092 kcal ● 199g protéine (26%) ● 157g lipides (46%) ● 174g glucides (22%) ● 46g fibres (6%)

Petit-déjeuner

450 kcal, 20g de protéines, 39g glucides nets, 20g de lipides



Clémentine
3 clémentine(s)- 117 kcal



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal



Tomate farcie à l'œuf et au pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Collations

345 kcal, 16g de protéines, 43g glucides nets, 11g de lipides



Bouchées pêche et fromage de chèvre
1 pêche- 162 kcal



Yaourt faible en matières grasses
1 pot(s)- 181 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

995 kcal, 41g de protéines, 27g glucides nets, 75g de lipides



Tofu buffalo
709 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
286 kcal

Dîner

975 kcal, 50g de protéines, 62g glucides nets, 49g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
403 kcal



Pois chiches et pâtes de pois chiche
573 kcal

Day 6

3127 kcal ● 212g protéine (27%) ● 94g lipides (27%) ● 309g glucides (39%) ● 50g fibres (6%)

Petit-déjeuner

450 kcal, 20g de protéines, 39g glucides nets, 20g de lipides



Clémentine

3 clémentine(s)- 117 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Tomate farcie à l'œuf et au pesto

1 tomate(s)- 129 kcal

Collations

465 kcal, 26g de protéines, 70g glucides nets, 7g de lipides



Bretzels

220 kcal



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

1005 kcal, 49g de protéines, 108g glucides nets, 34g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



Sandwich légumes et houmous

1 1/2 sandwich(s)- 545 kcal



Pêche

3 pêche(s)- 198 kcal

Dîner

880 kcal, 45g de protéines, 89g glucides nets, 32g de lipides



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



Nuggets Chik'n

14 nuggets- 772 kcal

Day 7

3127 kcal ● 212g protéine (27%) ● 94g lipides (27%) ● 309g glucides (39%) ● 50g fibres (6%)

Petit-déjeuner

450 kcal, 20g de protéines, 39g glucides nets, 20g de lipides



Clémentine

3 clémentine(s)- 117 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Tomate farcie à l'œuf et au pesto

1 tomate(s)- 129 kcal

Collations

465 kcal, 26g de protéines, 70g glucides nets, 7g de lipides



Bretzels

220 kcal



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

1005 kcal, 49g de protéines, 108g glucides nets, 34g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



Sandwich légumes et houmous

1 1/2 sandwich(s)- 545 kcal



Pêche

3 pêche(s)- 198 kcal

Dîner

880 kcal, 45g de protéines, 89g glucides nets, 32g de lipides



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



Nuggets Chik'n

14 nuggets- 772 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ chou-fleur
1 1/2 tête petite (10 cm diam.) (398g)
- ☐ épinards frais
14 1/4 tasse(s) (428g)
- ☐ tomates séchées au soleil
3 oz (85g)
- ☐ tomates
9 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1163g)
- ☐ laitue romaine
1 cœurs (500g)
- ☐ carottes
11 moyen (669g)
- ☐ oignon
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)
- ☐ persil frais
4 brins (4g)
- ☐ concombre
1/2 concombre (21 cm) (151g)
- ☐ Ail
3 1/2 gousse(s) (11g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
4 2/3 tasse (672g)
- ☐ ketchup
7 c. à soupe (119g)

Épices et herbes

- ☐ thym séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ moutarde jaune
1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)
- ☐ paprika
1 trait (1g)
- ☐ poivre noir
1 1/2 g (1g)
- ☐ sel
5 g (5g)
- ☐ cumin moulu
1 c. à café (2g)
- ☐ basilic frais
1 2/3 c. à soupe, haché (4g)

Graisses et huiles

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

Autre

- ☐ tzatziki
5/8 tasse(s) (140g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 c. à café (1g)
- ☐ pâtes de pois chiches
2 oz (57g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
4 conteneur (680g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
28 nuggets (602g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
1 1/4 tasse (mL)
- ☐ sauce pesto
7 1/2 c. à soupe (120g)

Boissons

- ☐ eau
21 tasse(s) (5029mL)
- ☐ poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pamplemousse
4 grand (env. 11,5 cm diam.)
(1328g)
- ☐ clémentines
15 fruit (1110g)
- ☐ avocats
1/2 avocat(s) (101g)
- ☐ jus de citron
3/4 fl oz (mL)
- ☐ pêche
8 moyen (6,5 cm diam.) (1185g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ provolone
6 tranche(s) (168g)
- ☐ beurre
1/3 bâtonnet (34g)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

- ☐ mayonnaise
2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
8 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
5 c. à c. (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
1 1/4 livres (567g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 1/2 boîte (672g)
- ☐ tofu ferme
1 3/4 livres (794g)
- ☐ houmous
4 1/2 c. à soupe (68g)

- ☐ œufs
22 1/3 moyen (982g)
- ☐ kéfir aromatisé
4 tasse (mL)
- ☐ fromage de chèvre
4 c. à soupe (56g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)
- ☐ mozzarella fraîche
3 1/3 oz (95g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
22 tranche (704g)
- ☐ pain naan
1 morceau(x) (90g)

Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé
1 boîte (165 g) (164g)

Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)
 - ☐ bretzels durs salés
4 oz (113g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, mûr, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

pain

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

avocats, mûr, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

pain

2 tranche (64g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

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.

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.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Épinards sautés simples

149 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés
3/4 gousse (2g)
épinards frais
6 tasse(s) (180g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés
1 1/2 gousse (5g)
épinards frais
12 tasse(s) (360g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Œufs brouillés au pesto

3 œuf(s) - 297 kcal ● 20g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce pesto
1 1/2 c. à soupe (24g)
œufs
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

sauce pesto
3 c. à soupe (48g)
œufs
6 grand (300g)

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le pesto jusqu'à homogénéité.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.
Servir.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Clémentine

3 clémentine(s) - 117 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

clémentines
3 fruit (222g)

Pour les 3 repas :

clémentines
9 fruit (666g)

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

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 3 repas :

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

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

Tomate farcie à l'œuf et au pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

1 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(182g)

œufs

1 grand (50g)

sauce pesto

1/2 c. à soupe (8g)

Pour les 3 repas :

tomates

3 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(546g)

œufs

3 grand (150g)

sauce pesto

1 1/2 c. à soupe (24g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le chapeau des tomates et évidez-les pour former des coupelles.
3. Placez les tomates dans un plat de cuisson.
4. Déposez du pesto au fond de chaque tomate puis cassez un œuf dans chacune.
5. Assaisonnez de sel et de poivre.
6. Faites cuire 20 minutes.
7. Servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pamplemousse

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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)

Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1 1/2 sandwich(s) - 820 kcal ● 41g protéine ● 42g lipides ● 57g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

provolone
3 tranche(s) (84g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
épinards frais
3/8 tasse(s) (11g)
tomates séchées au soleil
1 1/2 oz (43g)
sauce pesto
1 1/2 c. à soupe (24g)
pain
3 tranche (96g)

Pour les 2 repas :

provolone
6 tranche(s) (168g)
huile d'olive
3 c. à café (mL)
épinards frais
3/4 tasse(s) (23g)
tomates séchées au soleil
3 oz (85g)
sauce pesto
3 c. à soupe (48g)
pain
6 tranche (192g)

1. Répartir l'huile d'olive sur l'extérieur de chaque tranche de pain.
2. Sur une tranche, étaler le pesto puis disposer une tranche de fromage, garnie de tomates et d'épinards. Poser la seconde tranche de fromage par-dessus et refermer le sandwich.
3. Cuire les sandwiches dans une poêle à feu moyen, environ 2-4 minutes de chaque côté. Servir chaud.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 13g fibres



tomates, coupé en dés
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)
laitue romaine, grossièrement haché
1 cœurs (500g)
carottes, tranché
1/2 moyen (31g)
vinaigrette
1 1/2 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.

Sandwich à la salade d'œufs

1 sandwich(s) - 542 kcal ● 25g protéine ● 36g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

moutarde jaune

1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)

paprika

1 trait (1g)

pain

2 tranche (64g)

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

oignon, haché

1/4 petit (18g)

mayonnaise

2 c. à soupe (mL)

œufs

3 moyen (132g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres

Donne 1 morceau(x) portions

pain naan

1 morceau(x) (90g)



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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Tofu buffalo

709 kcal ● 32g protéine ● 59g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, séché et coupé en cubes

1 3/4 livres (794g)

huile

2 c. à soupe (mL)

vinaigrette ranch

8 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

2/3 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.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

286 kcal ● 9g protéine ● 17g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

3 1/2 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

2 1/3 tasse (336g)

sel

1 3/4 trait (1g)

poivre noir

1 3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

7 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

4 2/3 tasse (672g)

sel

3 1/2 trait (1g)

poivre noir

3 1/2 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Déjeuner 4 [↗](#)

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 légumes et houmous

1 1/2 sandwich(s) - 545 kcal ● 17g protéine ● 27g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, épluché et râpé

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

jus de citron

1 1/2 c. à café (mL)

tomates, tranches

1 1/2 tomate prune (93g)

houmous

2 1/4 c. à soupe (34g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

épinards frais

3/4 tasse(s) (23g)

pain

3 tranche (96g)

Pour les 2 repas :

carottes, épluché et râpé

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

jus de citron

3 c. à café (mL)

tomates, tranches

3 tomate prune (186g)

houmous

4 1/2 c. à soupe (68g)

huile d'olive

3 c. à soupe (mL)

épinards frais

1 1/2 tasse(s) (45g)

pain

6 tranche (192g)

1. Griller le pain.
2. Dans un petit bol, mélanger les épinards, la carotte, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Étaler le houmous sur le pain et garnir du mélange d'épinards et de tranches de tomate.
4. Poser l'autre tranche de pain par-dessus et servir.

Pêche

3 pêche(s) - 198 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 36g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pêche
3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

Pour les 2 repas :

pêche
6 moyen (6,5 cm diam.) (900g)

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

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Toast au beurre

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 3 repas :

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

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

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.

Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

clémentines
2 fruit (148g)

Pour les 3 repas :

clémentines
6 fruit (444g)

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

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Bouchées pêche et fromage de chèvre

1 pêche - 162 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1 trait (0g)
fromage de chèvre
2 c. à soupe (28g)
pêche
1 moyen (6,5 cm diam.) (143g)

Pour les 2 repas :

sel
2 trait (1g)
fromage de chèvre
4 c. à soupe (56g)
pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (285g)

1. Coupez la pêche de haut en bas en fines lamelles.
2. Mettez du fromage de chèvre et une pincée de sel (le sel de mer est préférable, mais tout type conviendra) entre deux lamelles de pêche pour former un mini-sandwich. Servez.

Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt aromatisé allégé
1 pot (170 g) (170g)

Pour les 2 repas :

yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)

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

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Bretzels

220 kcal  6g protéine  2g lipides  44g glucides  2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bretzels durs salés
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
4 oz (113g)

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

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 et jour 2

Chou-fleur rôti

173 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chou-fleur, détaillé en fleurettes
3/4 tête petite (10 cm diam.) (199g)
thym séché
3/8 c. à café, feuilles (0g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

chou-fleur, détaillé en fleurettes
1 1/2 tête petite (10 cm diam.)
(398g)
thym séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile. Assaisonnez de thym et d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20-25 minutes. Servez.

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

785 kcal ● 65g protéine ● 37g lipides ● 29g glucides ● 20g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tempeh, grossièrement haché
10 oz (284g)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
tzatziki
1/3 tasse(s) (70g)
sauce Frank's RedHot
5 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh, grossièrement haché
1 1/4 livres (567g)
huile
2 1/2 c. à soupe (mL)
tzatziki
5/8 tasse(s) (140g)
sauce Frank's RedHot
10 c. à s. (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Kéfir

300 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 49g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

kéfir aromatisé

2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

kéfir aromatisé

4 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Pamplemousse

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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)

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

546 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 84g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

persil frais, haché
2 brins (2g)
tomates, haché
1/2 tomate Roma (40g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte (224g)
concombre, haché
1/4 concombre (21 cm) (75g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
huile
1/4 c. à café (mL)
couscous instantané aromatisé
1/2 boîte (165 g) (82g)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché
4 brins (4g)
tomates, haché
1 tomate Roma (80g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte (448g)
concombre, haché
1/2 concombre (21 cm) (151g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1 c. à café (2g)
huile
1/2 c. à café (mL)
couscous instantané aromatisé
1 boîte (165 g) (164g)

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple mozzarella et tomate

403 kcal ● 23g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



tomates, tranché
1 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (228g)
mozzarella fraîche, tranché
1/4 livres (95g)
basilic frais
1 2/3 c. à soupe, haché (4g)
vinaigrette balsamique
5 c. à c. (mL)

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

Pois chiches et pâtes de pois chiche

573 kcal ● 27g protéine ● 21g lipides ● 51g glucides ● 19g fibres



- pois chiches en conserve, égoutté et rincé**
1/2 boîte (224g)
- levure nutritionnelle**
1 c. à café (1g)
- beurre**
1/2 c. à soupe (7g)
- huile**
1/2 c. à soupe (mL)
- Ail, haché**
2 gousse(s) (6g)
- pâtes de pois chiches**
2 oz (57g)
- oignon, coupé en fines tranches**
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes
4 moyen (244g)

Pour les 2 repas :
carottes
8 moyen (488g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Nuggets Chik'n

14 nuggets - 772 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 72g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Nuggets végétaliens « chik'n »
14 nuggets (301g)
ketchup
3 1/2 c. à soupe (60g)

Pour les 2 repas :

Nuggets végétaliens « chik'n »
28 nuggets (602g)
ketchup
7 c. à soupe (119g)

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
3 tasse(s) (718mL)
poudre de protéine
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Pour les 7 repas :

eau
21 tasse(s) (5029mL)
poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun)
(651g)

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