

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 2 900 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

2875 kcal ● 227g protéine (32%) ● 150g lipides (47%) ● 119g glucides (17%) ● 35g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

500 kcal, 24g de protéines, 19g glucides nets, 35g de lipides



[Gallettes de riz au beurre de cacahuète](#)  
1 1/2 galette(s)- 359 kcal



[Œufs bouillis](#)  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

315 kcal, 7g de protéines, 29g glucides nets, 18g de lipides



[Galette de riz](#)  
4 galette(s)- 139 kcal



[Noix](#)  
1/4 tasse(s)- 175 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

790 kcal, 34g de protéines, 44g glucides nets, 50g de lipides



[Graines de citrouille](#)  
366 kcal



[Wrap aux épinards et fromage de chèvre](#)  
1 wrap(s)- 427 kcal

### Dîner

835 kcal, 64g de protéines, 23g glucides nets, 46g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)  
151 kcal



[Poivron farci à la salade de thon et avocat](#)  
3 demi poivron(s)- 683 kcal

## Day 2

2875 kcal ● 227g protéine (32%) ● 150g lipides (47%) ● 119g glucides (17%) ● 35g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

500 kcal, 24g de protéines, 19g glucides nets, 35g de lipides



**Galettes de riz au beurre de cacahuète**  
1 1/2 galette(s)- 359 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

315 kcal, 7g de protéines, 29g glucides nets, 18g de lipides



**Galette de riz**  
4 galette(s)- 139 kcal



**Noix**  
1/4 tasse(s)- 175 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

790 kcal, 34g de protéines, 44g glucides nets, 50g de lipides



**Graines de citrouille**  
366 kcal



**Wrap aux épinards et fromage de chèvre**  
1 wrap(s)- 427 kcal

### Dîner

835 kcal, 64g de protéines, 23g glucides nets, 46g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
151 kcal



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
3 demi poivron(s)- 683 kcal

## Day 3

2833 kcal ● 238g protéine (34%) ● 91g lipides (29%) ● 212g glucides (30%) ● 54g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 10g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



**Clémentine**  
1 clémentine(s)- 39 kcal



**Flocons d'avoine instantanés avec eau**  
1 sachet(s)- 165 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/6 tasse(s)- 153 kcal

### Collations

290 kcal, 7g de protéines, 31g glucides nets, 12g de lipides



**Yaourt glacé**  
114 kcal



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



**Noix de cajou rôties**  
1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

815 kcal, 68g de protéines, 29g glucides nets, 39g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
279 kcal



**Saucisse végétalienne**  
2 saucisse(s)- 536 kcal

### Dîner

935 kcal, 56g de protéines, 108g glucides nets, 24g de lipides



**Sub aux boulettes véganes**  
2 sub(s)- 936 kcal

## Day 4

2911 kcal ● 242g protéine (33%) ● 103g lipides (32%) ● 213g glucides (29%) ● 42g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 10g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal

### Collations

290 kcal, 7g de protéines, 31g glucides nets, 12g de lipides



Yaourt glacé

114 kcal



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

890 kcal, 72g de protéines, 30g glucides nets, 51g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz- 529 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal

### Dîner

935 kcal, 56g de protéines, 108g glucides nets, 24g de lipides



Sub aux boulettes véganes

2 sub(s)- 936 kcal

## Day 5

2833 kcal ● 235g protéine (33%) ● 99g lipides (31%) ● 201g glucides (28%) ● 51g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 44g de protéines, 30g glucides nets, 11g de lipides



Clémentine

3 clémentine(s)- 117 kcal



Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons

299 kcal

### Collations

290 kcal, 7g de protéines, 31g glucides nets, 12g de lipides



Yaourt glacé

114 kcal



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

865 kcal, 23g de protéines, 68g glucides nets, 52g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

237 kcal



Pizza sur pain plat au brocoli

626 kcal

### Dîner

830 kcal, 65g de protéines, 69g glucides nets, 22g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal



Lentilles

347 kcal



Émiettes végétaliens

2 tasse(s)- 292 kcal

## Day 6

2942 kcal ● 240g protéine (33%) ● 111g lipides (34%) ● 185g glucides (25%) ● 62g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 44g de protéines, 30g glucides nets, 11g de lipides



Clémentine

3 clémentine(s)- 117 kcal



Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons

299 kcal

### Collations

320 kcal, 10g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Carottes et houmous

246 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

865 kcal, 23g de protéines, 68g glucides nets, 52g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

237 kcal



Pizza sur pain plat au brocoli

626 kcal

### Dîner

910 kcal, 67g de protéines, 57g glucides nets, 35g de lipides



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Lentilles

260 kcal

## Day 7

2870 kcal ● 255g protéine (36%) ● 110g lipides (35%) ● 151g glucides (21%) ● 64g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 44g de protéines, 30g glucides nets, 11g de lipides



Clémentine

3 clémentine(s)- 117 kcal



Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons

299 kcal

### Collations

320 kcal, 10g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Carottes et houmous

246 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

790 kcal, 37g de protéines, 34g glucides nets, 52g de lipides



Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s)- 408 kcal



Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 383 kcal

### Dîner

910 kcal, 67g de protéines, 57g glucides nets, 35g de lipides



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Lentilles

260 kcal

## Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette  
20 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
1 1/3 oz (mL)
- ☐ huile  
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
3 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
7 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (901g)
- ☐ oignon  
3/4 petit (53g)
- ☐ poivron  
3 grand (492g)
- ☐ épinards frais  
2 tasse(s) (60g)
- ☐ Ail  
8 1/2 gousse(s) (26g)
- ☐ blettes  
7/8 lb (397g)
- ☐ brocoli  
1 tasse, haché (91g)
- ☐ champignons  
4 oz (112g)
- ☐ mini carottes  
48 moyen (480g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
20 3/4 tasse (623g)
- ☐ poivrons rouges rôtis  
4 c. à s., en dés (56g)
- ☐ saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
16 boulette(s) (480g)
- ☐ levure nutritionnelle  
4 c. à café (5g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub  
4 petit pain(s) (340g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
3 boîte (516g)
- ☐ tilapia, cru  
1/2 lb (210g)

## Épices et herbes

## Boissons

- ☐ eau  
34 1/2 tasse(s) (8263mL)
- ☐ poudre de protéine  
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1 tasse (118g)
- ☐ noix (anglaises)  
1/2 tasse, décortiqué (50g)
- ☐ noix de cajou rôties  
6 c. à s. (51g)
- ☐ amandes  
5 c. à s., émincé (34g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage de chèvre  
4 c. à soupe (56g)
- ☐ fromage  
1 1/4 tasse, râpé (141g)
- ☐ œufs  
10 grand (500g)
- ☐ mozzarella fraîche  
3 oz (85g)
- ☐ blancs d'œufs  
12 grand (396g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 1/2 tasse (339g)

## Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine  
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)
- ☐ pain naan  
2 morceau(x) (180g)
- ☐ pain  
2 tranche(s) (64g)

## Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs  
1/4 livres (99g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète  
6 c. à soupe (96g)
- ☐ cacahuètes rôties  
3/4 tasse (110g)
- ☐ lentilles crues  
1 1/4 tasse (240g)

- ☐ poivre noir  
2 1/4 g (2g)
- ☐ sel  
1/6 oz (6g)
- ☐ basilic frais  
1 1/2 c. à soupe, haché (4g)
- ☐ romarin séché  
1/4 c. à café (0g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert  
3 c. à café (mL)
- ☐ avocats  
1 1/2 avocat(s) (302g)
- ☐ framboises  
5 tasse (615g)
- ☐ clémentines  
11 fruit (814g)

- ☐ miettes de burger végétarien  
2 tasse (200g)
- ☐ houmous  
12 c. à soupe (180g)
- ☐ tempeh  
1 livres (454g)

## Confiseries

- ☐ yaourt glacé  
1 1/2 tasse (261g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
1 tasse (260g)
- ☐ sauce pour pizza  
1/2 tasse (126g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés  
2 sachet (86g)

## Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage  
1/4 tasse(s) (26g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 1/2 galette(s) - 359 kcal ● 12g protéine ● 25g lipides ● 19g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

#### **galettes de riz, toutes saveurs**

1 1/2 gâteaux (14g)

#### **beurre de cacahuète**

3 c. à soupe (48g)

#### **galettes de riz, toutes saveurs**

3 gâteaux (27g)

#### **beurre de cacahuète**

6 c. à soupe (96g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

### Œufs bouillis

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **œufs**

4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres

Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

#### clémentines

1 fruit (74g)

#### clémentines

2 fruit (148g)



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

### Flocons d'avoine instantanés avec eau

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

Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

#### eau

3/4 tasse(s) (180mL)

#### flocons d'avoine instantanés aromatisés

1 sachet (43g)

#### eau

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

#### flocons d'avoine instantanés aromatisés

2 sachet (86g)



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

### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres

Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

#### cacahuètes rôties

2 2/3 c. à s. (24g)

#### cacahuètes rôties

1/3 tasse (49g)



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



## 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

Pour les 3 repas :

#### clémentines

3 fruit (222g)

#### clémentines

9 fruit (666g)

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

### Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons

299 kcal ● 42g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 3 repas :

#### tomates, haché

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

#### champignons, haché

1/3 tasse, morceaux ou tranches (23g)

#### œufs

2 grand (100g)

#### blancs d'œufs

4 grand (132g)

#### poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

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

1/2 tasse (113g)

#### tomates, haché

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

#### champignons, haché

1 tasse, morceaux ou tranches (70g)

#### œufs

6 grand (300g)

#### blancs d'œufs

12 grand (396g)

#### poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

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

1 1/2 tasse (339g)

1. Mélanger tous les œufs, le fromage cottage et le poivre et battre à la fourchette.
2. Vaporiser une poêle avec un spray antiadhésif et placer sur feu moyen.
3. Verser le mélange d'œufs dans la poêle en veillant à bien l'étaler, puis parsemer de champignons et de tomates.
4. Cuire jusqu'à ce que les œufs deviennent opaques et qu'ils soient pris. Replier une moitié de l'omelette sur l'autre.
5. Servir.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**graines de citrouille grillées, non salées**

1/2 tasse (59g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

1 tasse (118g)

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

Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**fromage de chèvre, émietté**

2 c. à soupe (28g)

**poivrons rouges rôtis**

2 c. à s., en dés (28g)

**tortillas de farine**

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

**vinaigrette balsamique**

1/2 c. à soupe (mL)

**fromage**

2 c. à s., râpé (14g)

**tomates**

4 tomates cerises (68g)

**épinards frais**

1 tasse(s) (30g)

Pour les 2 repas :

**fromage de chèvre, émietté**

4 c. à soupe (56g)

**poivrons rouges rôtis**

4 c. à s., en dés (56g)

**tortillas de farine**

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

**vinaigrette balsamique**

1 c. à soupe (mL)

**fromage**

4 c. à s., râpé (28g)

**tomates**

8 tomates cerises (136g)

**épinards frais**

2 tasse(s) (60g)

1. Étalez la tortilla à plat et disposez les épinards au milieu. Saupoudrez les tomates cerises, le fromage de chèvre, le poivron rouge rôti et le fromage râpé de manière homogène sur les feuilles. Arrosez de vinaigrette balsamique.
2. Repliez le bas de la tortilla sur environ 5 cm pour enfermer la garniture, puis roulez le wrap serré.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Chou cavalier (collard) à l'ail

279 kcal ● 12g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 16g fibres



#### Ail, haché

2 1/2 gousse(s) (8g)

#### sel

1/4 c. à café (1g)

#### huile

7/8 c. à soupe (mL)

#### blettes

7/8 lb (397g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

### Saucisse végétalienne

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



Donne 2 saucisse(s) portions

#### saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protéine ● 25g lipides ● 20g glucides ● 4g fibres



Donne 7 1/2 oz portions

**tilapia, cru**

1/2 lb (210g)

**amandes**

5 c. à s., émincé (34g)

**huile d'olive**

5/8 c. à soupe (mL)

**sel**

1 1/4 trait (1g)

**farine tout usage**

1/6 tasse(s) (26g)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

### Salade simple mozzarella et tomate

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



**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)

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 simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

#### **vinaigrette**

5 1/4 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

5 1/4 tasse (158g)

#### **vinaigrette**

10 1/2 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

10 1/2 tasse (315g)

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

### Pizza sur pain plat au brocoli

626 kcal ● 18g protéine ● 36g lipides ● 53g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

#### **Ail, coupé en petits dés**

3 gousse(s) (9g)

#### **fromage**

4 c. à s., râpé (28g)

#### **pain naan**

1 morceau(x) (90g)

#### **huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **sel**

1 trait (0g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

#### **sauce pour pizza**

4 c. à s. (63g)

#### **brocoli**

1/2 tasse, haché (46g)

#### **Ail, coupé en petits dés**

6 gousse(s) (18g)

#### **fromage**

1/2 tasse, râpé (57g)

#### **pain naan**

2 morceau(x) (180g)

#### **huile d'olive**

3 c. à soupe (mL)

#### **sel**

2 trait (1g)

#### **poivre noir**

2 trait (0g)

#### **sauce pour pizza**

1/2 tasse (126g)

#### **brocoli**

1 tasse, haché (91g)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four environ 5 minutes.
4. Retirer du four et étaler la sauce à pizza dessus, garnir de brocoli et de fromage, assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller le pain pendant la cuisson pour qu'il ne noircisse pas trop.
6. Retirer du four, arroser du reste d'huile d'olive, laisser refroidir suffisamment pour trancher. Servir.



Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Sandwich au fromage, champignons et romarin

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



Donne 1 sandwich(s) portions

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

romarin séché

1/4 c. à café (0g)

champignons

1 1/2 oz (43g)

fromage

1/2 tasse, râpé (57g)

pain

2 tranche(s) (64g)

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

Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 383 kcal 15g protéine 31g lipides 8g glucides 5g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

6 2/3 c. à s. (61g)

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

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Galette de riz

4 galette(s) - 139 kcal 3g protéine 1g lipides 28g glucides 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

galettes de riz, toutes saveurs

4 gâteau (36g)

galettes de riz, toutes saveurs

8 gâteau (72g)

1. Dégustez.

## Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**

4 c. à s., décortiqué (25g)

**noix (anglaises)**

1/2 tasse, décortiqué (50g)



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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Yaourt glacé

114 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres

Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 3 repas :

**yaourt glacé**

1/2 tasse (87g)

**yaourt glacé**

1 1/2 tasse (261g)



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

### Framboises

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

Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 3 repas :

**framboises**

1 tasse (123g)

**framboises**

3 tasse (369g)



1. Rincez les framboises et servez.

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres





Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 3 repas :

**noix de cajou rôties**

2 c. à s. (17g)

**noix de cajou rôties**

6 c. à s. (51g)

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

---

## Collations 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

Pour les 2 repas :

**framboises**

1 tasse (123g)

**framboises**

2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

---

### Carottes et houmous

246 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 20g glucides ● 12g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

**mini carottes**

24 moyen (240g)

**houmous**

6 c. à soupe (90g)

**mini carottes**

48 moyen (480g)

**houmous**

12 c. à soupe (180g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

---

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

#### **vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

#### **vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

1 tasse de tomates cerises (149g)

#### **mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

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

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

#### **thon en conserve, égoutté**

1 1/2 boîte (258g)

#### **oignon**

3/8 petit (26g)

#### **poivron**

1 1/2 grand (246g)

#### **poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

#### **sel**

1 1/2 trait (1g)

#### **jus de citron vert**

1 1/2 c. à café (mL)

#### **avocats**

3/4 avocat(s) (151g)

#### **thon en conserve, égoutté**

3 boîte (516g)

#### **oignon**

3/4 petit (53g)

#### **poivron**

3 grand (492g)

#### **poivre noir**

3 trait (0g)

#### **sel**

3 trait (1g)

#### **jus de citron vert**

3 c. à café (mL)

#### **avocats**

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

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Sub aux boulettes véganes

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 108g glucides ● 16g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **boulettes végétaliennes surgelées**

8 boulette(s) (240g)

#### **sauce pour pâtes**

1/2 tasse (130g)

#### **levure nutritionnelle**

2 c. à café (3g)

#### **petit(s) pain(s) sub**

2 petit pain(s) (170g)

Pour les 2 repas :

#### **boulettes végétaliennes surgelées**

16 boulette(s) (480g)

#### **sauce pour pâtes**

1 tasse (260g)

#### **levure nutritionnelle**

4 c. à café (5g)

#### **petit(s) pain(s) sub**

4 petit pain(s) (340g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



#### **vinaigrette**

3 3/4 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 3/4 tasse (113g)

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

### Lentilles

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



#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **eau**

2 tasse(s) (479mL)

#### **lentilles crues, rincé**

1/2 tasse (96g)

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.

2 tasse(s) - 292 kcal ● 37g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**miettes de burger végétarien**  
2 tasse (200g)

1. Cuire les émiettes selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**tomates**  
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**huile**  
4 c. à café (mL)  
**tempeh**  
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
8 c. à café (mL)  
**tempeh**  
1 livres (454g)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

### Lentilles

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**lentilles crues, rincé**  
6 c. à s. (72g)

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**lentilles crues, rincé**  
3/4 tasse (144g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 7 repas :

**eau**  
4 tasse(s) (958mL)  
**poudre de protéine**  
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

**eau**  
28 tasse(s) (6706mL)  
**poudre de protéine**  
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)

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