

Meal Plan - Plan alimentaire vegan riche en protéines de 3000 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

3045 kcal ● 249g protéine (33%) ● 82g lipides (24%) ● 290g glucides (38%) ● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 38g de protéines, 16g glucides nets, 27g de lipides



[Galettes de riz au beurre de cacahuète](#)
1/2 galette(s)- 120 kcal



[Shake protéiné beurre de cacahuète, chocolat et lait d'amande](#)
346 kcal

Collations

195 kcal, 5g de protéines, 34g glucides nets, 2g de lipides



[Flocons d'avoine instantanés avec eau](#)
1 sachet(s)- 165 kcal



[Tomates cerises](#)
9 tomates cerises- 32 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



[Shake protéiné](#)
5 dose- 545 kcal

Déjeuner

1005 kcal, 58g de protéines, 112g glucides nets, 29g de lipides



[Sub aux boulettes véganes](#)
2 sub(s)- 936 kcal



[Salade simple de jeunes pousses](#)
68 kcal

Dîner

835 kcal, 27g de protéines, 124g glucides nets, 21g de lipides



[Petit pain](#)
3 petit(s) pain(s)- 231 kcal



[Pâtes épinards & houmous](#)
473 kcal



[Pain naan](#)
1/2 morceau(x)- 131 kcal

Day 2

2948 kcal ● 254g protéine (35%) ● 94g lipides (29%) ● 222g glucides (30%) ● 49g fibres (7%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 38g de protéines, 16g glucides nets, 27g de lipides



[Galettes de riz au beurre de cacahuète](#)
1/2 galette(s)- 120 kcal



[Shake protéiné beurre de cacahuète, chocolat et lait d'amande](#)
346 kcal

Collations

195 kcal, 5g de protéines, 34g glucides nets, 2g de lipides



[Flocons d'avoine instantanés avec eau](#)
1 sachet(s)- 165 kcal



[Tomates cerises](#)
9 tomates cerises- 32 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



[Shake protéiné](#)
5 dose- 545 kcal

Déjeuner

905 kcal, 63g de protéines, 43g glucides nets, 41g de lipides



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



[Sauté carotte & viande hachée](#)
830 kcal

Dîner

835 kcal, 27g de protéines, 124g glucides nets, 21g de lipides



[Petit pain](#)
3 petit(s) pain(s)- 231 kcal



[Pâtes épinards & houmous](#)
473 kcal



[Pain naan](#)
1/2 morceau(x)- 131 kcal

Day 3

3028 kcal ● 261g protéine (34%) ● 139g lipides (41%) ● 121g glucides (16%) ● 64g fibres (8%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 38g de protéines, 16g glucides nets, 27g de lipides



[Galettes de riz au beurre de cacahuète](#)
1/2 galette(s)- 120 kcal



[Shake protéiné beurre de cacahuète, chocolat et lait d'amande](#)
346 kcal

Collations

325 kcal, 14g de protéines, 35g glucides nets, 12g de lipides



[Lait de soja](#)
1 tasse(s)- 85 kcal



[Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande](#)
1 sachet(s)- 241 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



[Shake protéiné](#)
5 dose- 545 kcal

Déjeuner

905 kcal, 63g de protéines, 43g glucides nets, 41g de lipides



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



[Sauté carotte & viande hachée](#)
830 kcal

Dîner

785 kcal, 25g de protéines, 22g glucides nets, 56g de lipides



[Graines de tournesol](#)
316 kcal



[Zoodles avec sauce à l'avocat](#)
471 kcal

Day 4

3022 kcal ● 225g protéine (30%) ● 144g lipides (43%) ● 153g glucides (20%) ● 53g fibres (7%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 17g de protéines, 20g glucides nets, 27g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal



Yaourt d'amande boosté

1 récipient(s)- 242 kcal

Collations

325 kcal, 14g de protéines, 35g glucides nets, 12g de lipides



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande

1 sachet(s)- 241 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

950 kcal, 48g de protéines, 73g glucides nets, 47g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Sandwich basique au tofu

2 sandwich(s)- 884 kcal

Dîner

785 kcal, 25g de protéines, 22g glucides nets, 56g de lipides



Graines de tournesol

316 kcal



Zoodles avec sauce à l'avocat

471 kcal

Day 5

3030 kcal ● 226g protéine (30%) ● 100g lipides (30%) ● 265g glucides (35%) ● 41g fibres (5%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 17g de protéines, 20g glucides nets, 27g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal



Yaourt d'amande boosté

1 récipient(s)- 242 kcal

Collations

325 kcal, 14g de protéines, 35g glucides nets, 12g de lipides



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande

1 sachet(s)- 241 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

950 kcal, 48g de protéines, 73g glucides nets, 47g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Sandwich basique au tofu

2 sandwich(s)- 884 kcal

Dîner

795 kcal, 26g de protéines, 134g glucides nets, 12g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



Pâtes avec sauce du commerce

680 kcal

Petit-déjeuner

390 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 13g de lipides

- 

Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal
- 

Framboises


2 tasse(s)- 144 kcal
- 

Petite barre de granola


1 barre(s)- 119 kcal

Collations

360 kcal, 10g de protéines, 28g glucides nets, 20g de lipides

- 

Yaourt d'amande


1 pot(s)- 191 kcal
- 

Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides


- 

Shake protéiné


5 dose- 545 kcal

Déjeuner


820 kcal, 46g de protéines, 68g glucides nets, 32g de lipides

- 

Quinoa

1 1/2 tasse de quinoa cuit- 313 kcal
- 

Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh- 434 kcal
- 

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Dîner

920 kcal, 48g de protéines, 67g glucides nets, 43g de lipides

- 

Choux de Bruxelles rôtis

232 kcal
- 

Lentilles

347 kcal
- 

Tofu nature

8 oz- 342 kcal

Petit-déjeuner

390 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 13g de lipides

- 

Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal
- 

Framboises


2 tasse(s)- 144 kcal
- 

Petite barre de granola


1 barre(s)- 119 kcal

Collations

360 kcal, 10g de protéines, 28g glucides nets, 20g de lipides

- 

Yaourt d'amande


1 pot(s)- 191 kcal
- 

Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides


- 

Shake protéiné


5 dose- 545 kcal

Déjeuner


820 kcal, 46g de protéines, 68g glucides nets, 32g de lipides

- 

Quinoa

1 1/2 tasse de quinoa cuit- 313 kcal
- 

Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh- 434 kcal
- 

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Dîner

920 kcal, 48g de protéines, 67g glucides nets, 43g de lipides

- 

Choux de Bruxelles rôtis

232 kcal
- 

Lentilles

347 kcal
- 

Tofu nature

8 oz- 342 kcal

Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs
1 1/2 gâteaux (14g)
- ☐ petite barre de granola
2 barre (50g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
1/4 livres (128g)
- ☐ houmous
1/4 livres (95g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1/4 livres (mL)
- ☐ miettes de burger végétarien
1 1/4 livres (567g)
- ☐ cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)
- ☐ tofu ferme
2 1/2 livres (1126g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
- ☐ lentilles crues
1 tasse (192g)

Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- ☐ glaçons
3/4 tasse(s) (105g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
8 boulette(s) (240g)
- ☐ levure nutritionnelle
1/4 oz (6g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
2 petit pain(s) (170g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
3 paquet (156 g) (496g)
- ☐ lait de soja non sucré
6 tasse(s) (mL)
- ☐ yaourt d'amande aromatisé
4 contenant (600g)
- ☐ grué de cacao
2 c. à thé (7g)
- ☐ fromage végétane, tranché
4 tranche(s) (80g)

Boissons

- ☐ lait d'amande non sucré
1/2 gallon (mL)
- ☐ eau
2 3/4 gallon (10406mL)
- ☐ poudre de protéine
2 1/2 lb (1097g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1/2 pot (680 g) (354g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
12 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ mayonnaise végétane
2 c. à soupe (30g)
- ☐ huile d'olive
2 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ Petit pain
6 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (168g)
- ☐ pain naan
1 morceau(x) (90g)
- ☐ pain
2/3 livres (320g)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
2/3 livres (304g)
- ☐ quinoa, cru
1 tasse (170g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
7 2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de citron vert
5 c. à café (mL)
- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (503g)
- ☐ framboises
18 1/2 oz (522g)

Épices et herbes

- ☐ flocons de piment rouge
5/6 c. à café (2g)
- ☐ basilic frais
2 tasse de feuilles, entières (48g)
- ☐ poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel
3/4 c. à café (5g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (99g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés
5 sachet (215g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
9 entier moyen ($\approx 6,1$ cm diam.) (1093g)
 - ☐ oignon
2 $\frac{2}{3}$ moyen (6,5 cm diam.) (297g)
 - ☐ Ail
4 $\frac{2}{3}$ gousse(s) (14g)
 - ☐ épinards frais
1 $\frac{1}{3}$ tasse(s) (40g)
 - ☐ coriandre fraîche
5 c. à soupe, haché (15g)
 - ☐ carottes
6 $\frac{2}{3}$ grand (480g)
 - ☐ courgette
2 grand (646g)
 - ☐ choux de Bruxelles
1 lb (454g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

galettes de riz, toutes saveurs

1/2 gâteaux (5g)

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

Pour les 3 repas :

galettes de riz, toutes saveurs

1 1/2 gâteaux (14g)

beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

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

Shake protéiné beurre de cacahuète, chocolat et lait d'amande

346 kcal ● 34g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

poudre protéinée, chocolat

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

beurre de cacahuète

1 c. à café (5g)

lait d'amande non sucré

2 tasse (mL)

glaçons

1/4 tasse(s) (35g)

Pour les 3 repas :

poudre protéinée, chocolat

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

beurre de cacahuète

3 c. à café (16g)

lait d'amande non sucré

6 tasse (mL)

glaçons

3/4 tasse(s) (105g)

1. Mettez tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixez jusqu'à homogénéité.
3. Servez bien frais.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

cacahuètes rôties

3 c. à s. (27g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

6 c. à s. (55g)

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

Yaourt d'amande boosté

1 récipient(s) - 242 kcal ● 10g protéine ● 13g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

yaourt d'amande aromatisé

1 contenant (150g)
poudre de protéine
1 c. à soupe (6g)
framboises
8 framboises (15g)
grué de cacao
1 c. à thé (3g)

Pour les 2 repas :

yaourt d'amande aromatisé

2 contenant (300g)
poudre de protéine
2 c. à soupe (12g)
framboises
16 framboises (30g)
grué de cacao
2 c. à thé (7g)

1. Mélangez le yaourt d'amande et la poudre de protéine jusqu'à obtenir une consistance lisse. Garnissez de framboises écrasées et de pépites de cacao (optionnel). Servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait de soja

1 1/2 tasse(s) - 127 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

lait de soja non sucré

1 1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré

3 tasse(s) (mL)

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

Framboises

2 tasse(s) - 144 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

framboises
2 tasse (246g)

Pour les 2 repas :

framboises
4 tasse (492g)

1. Rincez les framboises et servez.

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

petite barre de granola
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
2 barre (50g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Sub aux boulettes véganes

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



Donne 2 sub(s) portions

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)

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.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing: fr.for_single_meal

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

Sauté carotte & viande hachée

830 kcal ● 62g protéine ● 37g lipides ● 38g glucides ● 26g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

coriandre fraîche, haché

2 1/2 c. à soupe, haché (7g)

oignon, haché

5/6 grand (125g)

Ail, haché finement

1 2/3 gousse(s) (5g)

huile

1 2/3 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

2 1/2 c. à café (mL)

flocons de piment rouge

3/8 c. à café (1g)

eau

1 2/3 c. à soupe (25mL)

sauce soja (tamari)

2 1/2 c. à soupe (mL)

miettes de burger végétarien

10 oz (283g)

carottes

3 1/3 grand (240g)

Pour les 2 repas :

coriandre fraîche, haché

5 c. à soupe, haché (15g)

oignon, haché

1 2/3 grand (250g)

Ail, haché finement

3 1/3 gousse(s) (10g)

huile

3 1/3 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

5 c. à café (mL)

flocons de piment rouge

5/6 c. à café (2g)

eau

3 1/3 c. à soupe (51mL)

sauce soja (tamari)

5 c. à soupe (mL)

miettes de burger végétarien

1 1/4 livres (567g)

carottes

6 2/3 grand (480g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

Sandwich basique au tofu

2 sandwich(s) - 884 kcal ● 47g protéine ● 42g lipides ● 68g glucides ● 10g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

tofu ferme, rincé et séché avec du papier absorbant

4 tranche(s) (336g)

pain

4 tranche(s) (128g)

huile

2 c. à café (mL)

mayonnaise végétane

1 c. à soupe (15g)

fromage végétane, tranché

2 tranche(s) (40g)

tomates

4 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (80g)

mélange de jeunes pousses

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, rincé et séché avec du papier absorbant

8 tranche(s) (672g)

pain

8 tranche(s) (256g)

huile

4 c. à café (mL)

mayonnaise végétane

2 c. à soupe (30g)

fromage végétane, tranché

4 tranche(s) (80g)

tomates

8 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (160g)

mélange de jeunes pousses

4 oz (113g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le tofu et cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Assaisonner le tofu avec les épices de votre choix.
3. Assembler le sandwich en utilisant le pain, la mayonnaise végétane, le tofu et les légumes. N'hésitez pas à ajouter d'autres légumes faibles en calories ou condiments.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Quinoa

1 1/2 tasse de quinoa cuit - 313 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 49g glucides ● 6g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

quinoa, cru
1/2 tasse (85g)
eau
1 tasse(s) (239mL)

quinoa, cru
1 tasse (170g)
eau
2 tasse(s) (479mL)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de quinoa si elles diffèrent de celles-ci)
2. Rincez le quinoa dans une passoire fine.
3. Ajoutez le quinoa et l'eau dans une casserole et portez à ébullition à feu vif.
4. Baissez le feu sur doux, couvrez et laissez mijoter 10-20 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre.
5. Retirez du feu et laissez reposer couvert environ 5 minutes, puis aérez avec une fourchette.
6. N'hésitez pas à assaisonner le quinoa avec des herbes ou épices qui iront bien avec votre plat principal.

Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protéine ● 23g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

levure nutritionnelle
1/2 c. à soupe (2g)
sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
beurre de cacahuète
2 c. à s. (32g)
tempeh
4 oz (113g)

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.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing: fr.for_single_meal

vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
tomates
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)

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

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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

eau
3/4 tasse(s) (180mL)
flocons d'avoine instantanés aromatisés
1 sachet (43g)

Pour les 2 repas :

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.

Tomates cerises

9 tomates cerises - 32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tomates
9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

tomates
18 tomates cerises (306g)



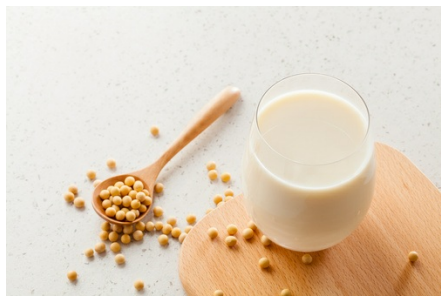
1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

lait de soja non sucré
1 tasse(s) (mL)

Pour les 3 repas :

lait de soja non sucré
3 tasse(s) (mL)

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

Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande

1 sachet(s) - 241 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

flocons d'avoine instantanés aromatisés
1 sachet (43g)
lait d'amande non sucré
3/4 tasse (mL)

Pour les 3 repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
3 sachet (129g)
lait d'amande non sucré
2 1/4 tasse (mL)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez le lait par-dessus.
2. Faites chauffer au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt d'amande

1 pot(s) - 191 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

yaourt d'amande aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

yaourt d'amande aromatisé
2 contenant (300g)

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

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Petit pain

3 petit(s) pain(s) - 231 kcal ● 8g protéine ● 4g lipides ● 40g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Petit pain

3 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (84g)

Pour les 2 repas :

Petit pain

6 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (168g)

1. Dégustez.

Pâtes épinards & houmous

473 kcal ● 15g protéine ● 15g lipides ● 62g glucides ● 7g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

oignon, coupé en dés

1/3 petit (23g)

Ail, coupé en dés

2/3 gousse(s) (2g)

tomates, haché

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

pâtes sèches non cuites

2 2/3 oz (76g)

jus de citron

1/3 c. à soupe (mL)

épinards frais

2/3 tasse(s) (20g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

houmous

1 2/3 oz (47g)

Pour les 2 repas :

oignon, coupé en dés

2/3 petit (47g)

Ail, coupé en dés

1 1/3 gousse(s) (4g)

tomates, haché

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

pâtes sèches non cuites

1/3 livres (152g)

jus de citron

2/3 c. à soupe (mL)

épinards frais

1 1/3 tasse(s) (40g)

huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

houmous

1/4 livres (95g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen et faites cuire les oignons environ 5 minutes.
3. Ajoutez l'ail, les épinards, le jus de citron et les tomates et remuez, en cuisant environ 3 minutes.
4. Ajoutez le houmous et mélangez bien. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
5. Ajoutez les pâtes et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Servez.

Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

pain naan

1/2 morceau(x) (45g)

pain naan

1 morceau(x) (90g)



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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Graines de tournesol

316 kcal ● 15g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

1 3/4 oz (50g)

graines de tournesol décortiquées

1/4 livres (99g)



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

Zoodles avec sauce à l'avocat

471 kcal ● 10g protéine ● 31g lipides ● 18g glucides ● 20g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :



avocats, pelé et épépiné

1 avocat(s) (201g)

courgette

1 grand (323g)

basilic frais

1 tasse de feuilles, entières (24g)

tomates, coupé en deux

10 tomates cerises (170g)

jus de citron

3 c. à soupe (mL)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

avocats, pelé et épépiné

2 avocat(s) (402g)

courgette

2 grand (646g)

basilic frais

2 tasse de feuilles, entières (48g)

tomates, coupé en deux

20 tomates cerises (340g)

jus de citron

6 c. à soupe (mL)

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

1. À l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes, réalisez les nouilles de courgette.
2. Mettez l'eau, le jus de citron, l'avocat et le basilic dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Dans un bol, mélangez les nouilles de courgette, les tomates et la sauce et remuez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Salez et poivrez selon votre goût. Servez.
4. Remarque : bien que cette recette soit meilleure fraîche, elle se conserve au réfrigérateur pendant un jour ou deux.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

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

Pâtes avec sauce du commerce

680 kcal ● 23g protéine ● 5g lipides ● 126g glucides ● 10g fibres



sauce pour pâtes

1/3 pot (680 g) (224g)

pâtes sèches non cuites

1/3 livres (152g)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Choux de Bruxelles rôtis

232 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

choux de Bruxelles

1/2 lb (227g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

choux de Bruxelles

1 lb (454g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

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.

Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

tofu ferme
1/2 livres (227g)
huile
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tofu ferme
1 livres (454g)
huile
8 c. à café (mL)

1. Coupez le tofu 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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

5 dose - 545 kcal ● 121g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

eau
5 tasse(s) (1197mL)
poudre de protéine
5 boules (1/3 tasse chacun) (155g)

Pour les 7 repas :

eau
35 tasse(s) (8382mL)
poudre de protéine
35 boules (1/3 tasse chacun) (1085g)

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