

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines de 3300 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

3311 kcal ● 263g protéine (32%) ● 118g lipides (32%) ● 250g glucides (30%) ● 48g fibres (6%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 30g de protéines, 21g glucides nets, 8g de lipides



[Orange](#)

1 orange(s)- 85 kcal



[Shake protéiné \(lait d'amande\)](#)

210 kcal

Collations

370 kcal, 10g de protéines, 71g glucides nets, 3g de lipides



[Tomates cerises](#)

12 tomates cerises- 42 kcal



[Bretzels](#)

330 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

1095 kcal, 82g de protéines, 68g glucides nets, 50g de lipides



[Seitan à l'ail et au poivre](#)

799 kcal



[Salade simple au céleri, concombre et tomate](#)

299 kcal

Dîner

1055 kcal, 33g de protéines, 86g glucides nets, 55g de lipides



[Lentilles crémeuses et patate douce](#)

614 kcal



[Noix de pécan](#)

1/2 tasse- 366 kcal



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

76 kcal

Day 2

3201 kcal ● 244g protéine (30%) ● 75g lipides (21%) ● 308g glucides (39%) ● 80g fibres (10%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 30g de protéines, 21g glucides nets, 8g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal

Collations

370 kcal, 10g de protéines, 71g glucides nets, 3g de lipides



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Bretzels

330 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

975 kcal, 48g de protéines, 137g glucides nets, 12g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate

171 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal

Dîner

1070 kcal, 47g de protéines, 76g glucides nets, 49g de lipides



Soupe pois chiches & chou kale

682 kcal



Amandes rôties

1/2 tasse(s)- 388 kcal

Day 3

3266 kcal ● 259g protéine (32%) ● 99g lipides (27%) ● 280g glucides (34%) ● 55g fibres (7%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 28g de protéines, 34g glucides nets, 18g de lipides



Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal



Lait de soja

2 tasse(s)- 169 kcal

Collations

360 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 19g de lipides



Chips de chou kale

275 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

975 kcal, 66g de protéines, 83g glucides nets, 33g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 1/2 boîte(s)- 865 kcal

Dîner

980 kcal, 48g de protéines, 128g glucides nets, 26g de lipides



Tenders de poulet croustillants

11 tender(s)- 628 kcal



Banane

3 banane(s)- 350 kcal

Day 4

3266 kcal ● 259g protéine (32%) ● 99g lipides (27%) ● 280g glucides (34%) ● 55g fibres (7%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 28g de protéines, 34g glucides nets, 18g de lipides



Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal



Lait de soja

2 tasse(s)- 169 kcal

Collations

360 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 19g de lipides



Chips de chou kale

275 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

975 kcal, 66g de protéines, 83g glucides nets, 33g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 1/2 boîte(s)- 865 kcal

Dîner

980 kcal, 48g de protéines, 128g glucides nets, 26g de lipides



Tenders de poulet croustillants

11 tender(s)- 628 kcal



Banane

3 banane(s)- 350 kcal

Day 5

3341 kcal ● 235g protéine (28%) ● 102g lipides (27%) ● 282g glucides (34%) ● 90g fibres (11%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 28g de protéines, 34g glucides nets, 18g de lipides



Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal



Lait de soja

2 tasse(s)- 169 kcal

Collations

415 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 26g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

925 kcal, 40g de protéines, 117g glucides nets, 27g de lipides



Pâtes alfredo au tofu et brocoli

663 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

265 kcal

Dîner

1045 kcal, 46g de protéines, 105g glucides nets, 27g de lipides



Ragoût de haricots noirs et patate douce

830 kcal



Mélange énergétique noix et amandes

1/4 tasse(s)- 216 kcal

Day 6

3274 kcal ● 230g protéine (28%) ● 112g lipides (31%) ● 285g glucides (35%) ● 51g fibres (6%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 13g de protéines, 84g glucides nets, 3g de lipides



Framboises

1 1/2 tasse(s)- 108 kcal



Petit bagel toasté à la confiture

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal

Collations

415 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 26g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

925 kcal, 40g de protéines, 117g glucides nets, 27g de lipides



Pâtes alfredo au tofu et brocoli

663 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

265 kcal

Dîner

960 kcal, 55g de protéines, 58g glucides nets, 52g de lipides



Seitan à la sauce aux cacahuètes

834 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal

Day 7

3314 kcal ● 259g protéine (31%) ● 120g lipides (33%) ● 251g glucides (30%) ● 47g fibres (6%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 13g de protéines, 84g glucides nets, 3g de lipides



Framboises

1 1/2 tasse(s)- 108 kcal



Petit bagel toasté à la confiture

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal

Déjeuner

965 kcal, 69g de protéines, 82g glucides nets, 36g de lipides



Lait de soja

1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



Maïs

139 kcal



Nuggets de seitan panés

680 kcal

Collations

415 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 26g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Dîner

960 kcal, 55g de protéines, 58g glucides nets, 52g de lipides



Seitan à la sauce aux cacahuètes

834 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ orange
7 orange (1078g)
- ☐ banane
6 moyen (18 à 20 cm) (708g)
- ☐ jus de citron
2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ raisins secs
2 c. à c. (non tassée) (6g)
- ☐ framboises
3 tasse (369g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
33 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1039g)
- ☐ lait d'amande non sucré
2 1/2 tasse (mL)
- ☐ eau
2 gallon (8026mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
8 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1054g)
- ☐ patates douces
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (240g)
- ☐ épinards frais
1 paquet 285 g (267g)
- ☐ Ail
10 1/4 gousse(s) (31g)
- ☐ poivron vert
2 1/2 c. à s., haché (22g)
- ☐ concombre
3 concombre (21 cm) (853g)
- ☐ céleri cru
8 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (347g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/3 livres (594g)
- ☐ chou-fleur
3 tête petite (10 cm diam.) (795g)
- ☐ ketchup
8 1/2 c. à soupe (145g)
- ☐ Brocoli surgelé
3/4 paquet (213g)
- ☐ concentré de tomate
1 1/3 c. à soupe (21g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve
3/4 boîte (mL)
- ☐ noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)
- ☐ amandes
1 1/2 tasse, entière (217g)
- ☐ noix (anglaises)
4 c. à c., haché (10g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
6 1/3 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce barbecue
3/4 tasse (215g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
7 boîte (~539 g) (3682g)
- ☐ sauce aux huîtres
1/3 c. à café (2g)
- ☐ sauce chili à l'ail
1/3 c. à café (2g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1/2 tasse (85g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 1/4 boîte (560g)
- ☐ houmous
15 c. à soupe (225g)
- ☐ beurre de cacahuète
5 c. à soupe (80g)
- ☐ tofu ferme
3/4 paquet (454 g) (340g)
- ☐ haricots noirs
1 1/3 boîte(s) (585g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 oz (mL)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
5 paquet (156 g) (799g)
- ☐ levure nutritionnelle
3/4 tasse (45g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
22 morceaux (561g)
- ☐ lait de soja non sucré
7 3/4 tasse(s) (mL)

- ☐ oignons verts
2 2/3 moyen (10,5 cm long) (40g)
- ☐ gingembre frais
1 1/3 c. à café (3g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
1 tasse (136g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
6 oz (170g)

Épices et herbes

- ☐ cumin moulu
4 g (4g)
- ☐ sel
3/4 oz (22g)
- ☐ poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
- ☐ Basilic séché
1 1/2 c. à café, moulu (2g)
- ☐ coriandre moulue
3/8 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail
3/4 c. à café (2g)

Graisses et huiles

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

- ☐ pépites de chocolat
2 c. à c. (9g)
- ☐ pâte de curry
2/3 c. à café (3g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
26 oz (737g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
1/2 livres (257g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 tranche (192g)
- ☐ bagel
3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)
- ☐ chapelure
4 c. à s. (27g)

Confiseries

- ☐ sucre
2 c. à soupe (26g)
 - ☐ confiture
3 c. à soupe (63g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange
2 orange (308g)

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

Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal ● 28g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
lait d'amande non sucré
1 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
lait d'amande non sucré
2 tasse (mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Toast au houmous

2 tranche(s) - 293 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

houmous

5 c. à soupe (75g)

pain

2 tranche (64g)

Pour les 3 repas :

houmous

15 c. à soupe (225g)

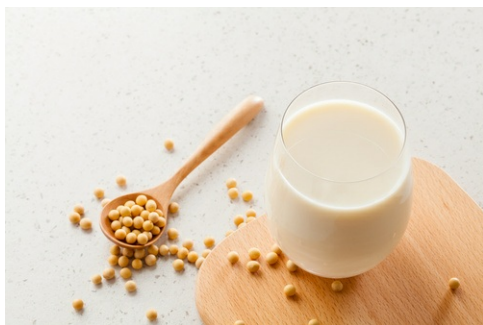
pain

6 tranche (192g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

Lait de soja

2 tasse(s) - 169 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré

2 tasse(s) (mL)

Pour les 3 repas :

lait de soja non sucré

6 tasse(s) (mL)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Framboises

1 1/2 tasse(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises

1 1/2 tasse (185g)

Pour les 2 repas :

framboises

3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

Petit bagel toasté à la confiture

1 1/2 bagel(s) - 371 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 74g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

confiture

1 1/2 c. à soupe (32g)

bagel

1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.)
(104g)

Pour les 2 repas :

confiture

3 c. à soupe (63g)

bagel

3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)

1. Faites griller le bagel selon la cuisson désirée.
2. Étalez le beurre et la confiture.
3. Dégustez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Seitan à l'ail et au poivre

799 kcal ● 71g protéine ● 39g lipides ● 38g glucides ● 3g fibres



Ail, haché finement

3 gousse(s) (9g)

seitan, façon poulet

9 1/3 oz (265g)

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1 1/6 c. à soupe (18mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

poivron vert

2 1/3 c. à s., haché (22g)

oignon

1/4 tasse, haché (47g)

huile d'olive

2 1/3 c. à s. (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Salade simple au céleri, concombre et tomate

299 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 9g fibres

**tomates, coupé en dés**

1 1/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(144g)

concombre, tranché

1 1/6 concombre (21 cm) (351g)

mélange de jeunes pousses

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

céleri cru, haché

2 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(93g)

vinaigrette

3 1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Salade simple au céleri, concombre et tomate

171 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres

**tomates, coupé en dés**

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

concombre, tranché

2/3 concombre (21 cm) (201g)

mélange de jeunes pousses

2/3 paquet (156 g) (103g)

céleri cru, haché

1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(53g)

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal ● 42g protéine ● 6g lipides ● 120g glucides ● 26g fibres



chou-fleur
3 tête petite (10 cm diam.) (795g)
levure nutritionnelle
3/4 tasse (45g)
sel
3/4 c. à café (5g)
sauce barbecue
3/4 tasse (215g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 1/2 boîte(s) - 865 kcal ● 63g protéine ● 24g lipides ● 81g glucides ● 19g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
3 1/2 boîte (~539 g) (1841g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
7 boîte (~539 g) (3682g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Pâtes alfredo au tofu et brocoli

663 kcal ● 34g protéine ● 11g lipides ● 99g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Basilic séché
3/4 c. à café, moulu (1g)
lait d'amande non sucré
3 c. à s. (mL)
sel
1/6 trait (0g)
Ail
3/4 gousse(s) (2g)
Brocoli surgelé
3/8 paquet (107g)
tofu ferme
3/8 paquet (454 g) (170g)
pâtes sèches non cuites
1/4 livres (128g)

Pour les 2 repas :

Basilic séché
1 1/2 c. à café, moulu (2g)
lait d'amande non sucré
6 c. à s. (mL)
sel
3/8 trait (0g)
Ail
1 1/2 gousse(s) (5g)
Brocoli surgelé
3/4 paquet (213g)
tofu ferme
3/4 paquet (454 g) (340g)
pâtes sèches non cuites
1/2 livres (257g)

1. Faites cuire les pâtes et le brocoli selon les indications sur les emballages.
2. Pendant ce temps, mettez le tofu, l'ail, le sel et le basilic dans un robot culinaire ou un blender.
3. Ajoutez le lait d'amande en petites quantités jusqu'à obtenir la consistance désirée.
4. Versez dans une poêle pour réchauffer. Ne laissez pas bouillir, sinon la sauce risque de se séparer.
5. Au moment de servir, nappez les pâtes de brocoli et de sauce.
6. Pour les restes : pour de meilleurs résultats, conservez chaque élément (pâtes, sauce, brocoli) dans des récipients hermétiques séparés. Réchauffez au besoin.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

265 kcal ● 6g protéine ● 16g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

tomates

14 c. à s. de tomates cerises (130g)

mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

10 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

1 3/4 tasse de tomates cerises
(261g)

mélange de jeunes pousses

10 1/2 tasse (315g)

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

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Lait de soja

1 3/4 tasse(s) - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Donne 1 3/4 tasse(s) portions

lait de soja non sucré

1 3/4 tasse(s) (mL)

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

Maïs

139 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Grains de maïs surgelés

1 tasse (136g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Nuggets de seitan panés

680 kcal ● 52g protéine ● 27g lipides ● 53g glucides ● 3g fibres



seitan, découpé en morceaux de la taille d'une bouchée

6 oz (170g)

ketchup

3 c. à soupe (51g)

chapelure

4 c. à s. (27g)

coriandre moulue

3/8 c. à café (1g)

cumin moulu

3/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sauce soja (tamari)

1 1/2 c. à soupe (mL)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

3/4 c. à café (2g)

1. Dans un petit bol, mélangez la chapelure, la poudre d'ail, la coriandre, le cumin et le poivre noir. Dans un autre bol, versez la sauce soja.
2. Trempez les nuggets de seitan dans la sauce soja, puis dans le mélange de chapelure jusqu'à ce qu'ils soient entièrement enrobés. Réservez.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le seitan jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés.
4. Servez avec du ketchup.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

tomates

24 tomates cerises (408g)

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

Bretzels

330 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bretzels durs salés

3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés

6 oz (170g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Chips de chou kale

275 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1 1/3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/3 botte (227g)

sel

1 1/3 c. à café (8g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 2/3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

2 2/3 botte (454g)

sel

2 2/3 c. à café (16g)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange

2 orange (308g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 3 repas :

amandes

3/4 tasse, entière (107g)

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

Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

Pour les 3 repas :

beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

céleri cru

3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(120g)

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

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange

1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

orange

3 orange (462g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Lentilles crémeuses et patate douce

614 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 79g glucides ● 16g fibres



patates douces, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)

cumin moulu

1/6 c. à soupe (1g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

lait de coco en conserve

2 2/3 c. à s. (mL)

oignon, coupé en dés

2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)

épinards frais

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

bouillon de légumes

1 1/3 tasse(s) (mL)

lentilles crues

1/2 tasse (85g)

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen et ajoutez l'oignon coupé en dés. Faites revenir environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et tendre.
2. Ajoutez la patate douce, les lentilles, le cumin et le bouillon. Salez et poivrez selon votre goût. Couvrez et laissez mijoter environ 20 minutes.
3. Quand les lentilles et la patate douce sont tendres, ajoutez les épinards et le lait de coco dans la casserole et mélangez. Laissez mijoter encore quelques minutes, à découvert.
4. Servez.

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasse portions

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



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)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Soupe pois chiches & chou kale

682 kcal ● 34g protéine ● 18g lipides ● 70g glucides ● 27g fibres



pois chiches en conserve, égoutté

1 1/4 boîte (560g)

huile

1 1/4 c. à café (mL)

Ail, haché

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

bouillon de légumes

5 tasse(s) (mL)

feuilles de chou frisé (kale), coupé

2 1/2 tasse, haché (100g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 388 kcal ● 13g protéine ● 31g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

amandes

1/2 tasse, entière (63g)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tenders de poulet croustillants

11 tender(s) - 628 kcal ● 45g protéine ● 25g lipides ● 57g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ketchup

2 3/4 c. à soupe (47g)

tenders chik'n sans viande

11 morceaux (281g)

Pour les 2 repas :

ketchup

5 1/2 c. à soupe (94g)

tenders chik'n sans viande

22 morceaux (561g)

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

Banane

3 banane(s) - 350 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 72g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane

3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

Pour les 2 repas :

banane

6 moyen (18 à 20 cm) (708g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Ragoût de haricots noirs et patate douce

830 kcal ● 41g protéine ● 12g lipides ● 93g glucides ● 47g fibres



Ail, coupé en dés

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

oignon, haché

2/3 petit (47g)

patates douces, coupé en cubes

2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)

concentré de tomate

1 1/3 c. à soupe (21g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

16 c. à s., haché (40g)

jus de citron

2/3 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1 c. à café (2g)

eau

2 tasse(s) (479mL)

haricots noirs, égoutté

1 1/3 boîte(s) (585g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.

Mélange énergétique noix et amandes

1/4 tasse(s) - 216 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

raisins secs

2 c. à c. (non tassée) (6g)

pépites de chocolat

2 c. à c. (9g)

amandes

4 c. à c., entière (12g)

noix (anglaises)

4 c. à c., haché (10g)

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Conserver les restes dans un endroit frais.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Seitan à la sauce aux cacahuètes

834 kcal ● 51g protéine ● 48g lipides ● 45g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignons verts, haché
1 1/3 moyen (10,5 cm long) (20g)
épinards frais, haché
1/3 botte (113g)
oignon, haché
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)
seitan, façon poulet
1/3 livres (151g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
gingembre frais, haché
2/3 c. à café (1g)
sauce aux huîtres
1/6 c. à café (1g)
sauce chili à l'ail
1/6 c. à café (1g)
sauce soja (tamari)
1/3 c. à café (mL)
pâte de curry
1/3 c. à café (2g)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
sucre
1 c. à soupe (13g)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
lait de coco en conserve
1/3 boîte (mL)

Pour les 2 repas :

oignons verts, haché
2 2/3 moyen (10,5 cm long) (40g)
épinards frais, haché
2/3 botte (227g)
oignon, haché
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)
seitan, façon poulet
2/3 livres (302g)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)
gingembre frais, haché
1 1/3 c. à café (3g)
sauce aux huîtres
1/3 c. à café (2g)
sauce chili à l'ail
1/3 c. à café (2g)
sauce soja (tamari)
2/3 c. à café (mL)
pâte de curry
2/3 c. à café (3g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
sucre
2 c. à soupe (26g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
lait de coco en conserve
2/3 boîte (mL)

1. Mélangez le gingembre, l'ail et la pâte de curry dans un petit bol. Versez lentement 1/4 tasse de lait de coco en remuant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporez délicatement le seitan pour l'enrober de la marinade. Réfrigérez pendant 30 minutes à 1 heure. Plus il marine, plus le seitan sera savoureux !
2. Mélangez le reste du lait de coco, le beurre de cacahuète, le sucre, l'huile végétale, la sauce soja, la sauce chili à l'ail et la sauce d'huître dans un bol moyen. Ne vous inquiétez pas si ce n'est pas parfaitement homogène : à la cuisson, les ingrédients se mélangeront bien. Réservez la sauce.
3. Huilez légèrement une grande poêle ; ajoutez l'oignon haché ; faites cuire à feu vif pendant 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez le seitan et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit bien chaud, environ 7 minutes. Versez la sauce et mélangez pour combiner. Ajoutez les épinards et les oignons verts ; faites cuire 3 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que les épinards soient cuits.

Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

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

concombre, tranché

1/2 concombre (21 cm) (151g)

mélange de jeunes pousses

1/2 paquet (156 g) (78g)

céleri cru, haché

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(123g)

concombre, tranché

1 concombre (21 cm) (301g)

mélange de jeunes pousses

1 paquet (156 g) (155g)

céleri cru, haché

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

4 1/2 dose - 491 kcal ● 109g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

4 1/2 tasse(s) (1078mL)

poudre de protéine

4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(140g)

Pour les 7 repas :

eau

31 1/2 tasse(s) (7544mL)

poudre de protéine

31 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(977g)

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