

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 2600 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

2590 kcal ● 164g protéine (25%) ● 90g lipides (31%) ● 234g glucides (36%) ● 47g fibres (7%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 14g de protéines, 26g glucides nets, 20g de lipides



[Carottes et houmous](#)

287 kcal



[Mélange de noix](#)

1/8 tasse(s)- 109 kcal

Collations

300 kcal, 15g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



[Bouchées concombre-fromage de chèvre](#)

235 kcal



[Pêche](#)

1 pêche(s)- 66 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

815 kcal, 35g de protéines, 78g glucides nets, 36g de lipides



[Lait](#)

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



[Sub cheesesteak au houmous](#)

1 sub(s)- 554 kcal

Dîner

805 kcal, 40g de protéines, 111g glucides nets, 16g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses](#)

68 kcal



[Lentilles](#)

289 kcal



[Tortellinis au fromage](#)

450 kcal

Day 2

2556 kcal ● 174g protéine (27%) ● 113g lipides (40%) ● 157g glucides (25%) ● 55g fibres (9%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 14g de protéines, 26g glucides nets, 20g de lipides



Carottes et houmous

287 kcal



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

Collations

300 kcal, 15g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



Bouchées concombre-fromage de chèvre

235 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

800 kcal, 32g de protéines, 66g glucides nets, 35g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal



Pois chiches et pâtes de pois chiche

573 kcal

Dîner

785 kcal, 53g de protéines, 44g glucides nets, 40g de lipides



Lait

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal



Salade de seitan

539 kcal

Day 3

2604 kcal ● 172g protéine (26%) ● 118g lipides (41%) ● 156g glucides (24%) ● 57g fibres (9%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 14g de protéines, 26g glucides nets, 20g de lipides



Carottes et houmous

287 kcal



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

Collations

350 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 23g de lipides



Pistaches

188 kcal



Bouchées pêche et fromage de chèvre

1 pêche- 162 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

800 kcal, 32g de protéines, 66g glucides nets, 35g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal



Pois chiches et pâtes de pois chiche

573 kcal

Dîner

785 kcal, 53g de protéines, 44g glucides nets, 40g de lipides



Lait

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal



Salade de seitan

539 kcal

Day 4

2553 kcal ● 189g protéine (30%) ● 127g lipides (45%) ● 121g glucides (19%) ● 42g fibres (7%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 41g de protéines, 24g glucides nets, 11g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Double shake protéiné chocolat

137 kcal

Collations

350 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 23g de lipides



Pistaches

188 kcal



Bouchées pêche et fromage de chèvre

1 pêche- 162 kcal

Déjeuner

765 kcal, 34g de protéines, 28g glucides nets, 54g de lipides



Graines de tournesol

271 kcal



Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s)- 495 kcal

Dîner

785 kcal, 39g de protéines, 50g glucides nets, 38g de lipides



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 5

2616 kcal ● 196g protéine (30%) ● 76g lipides (26%) ● 233g glucides (36%) ● 53g fibres (8%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 41g de protéines, 24g glucides nets, 11g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Double shake protéiné chocolat

137 kcal

Collations

340 kcal, 14g de protéines, 32g glucides nets, 16g de lipides



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

840 kcal, 41g de protéines, 125g glucides nets, 11g de lipides



Lentilles

289 kcal



Burger végétarien

2 burger- 550 kcal

Dîner

785 kcal, 39g de protéines, 50g glucides nets, 38g de lipides



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal

Day 6

2623 kcal ● 174g protéine (27%) ● 75g lipides (26%) ● 268g glucides (41%) ● 44g fibres (7%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 22g de protéines, 24g glucides nets, 19g de lipides



Burrito petit-déjeuner aux épinards et salsa

366 kcal

Collations

340 kcal, 14g de protéines, 32g glucides nets, 16g de lipides



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

840 kcal, 41g de protéines, 125g glucides nets, 11g de lipides



Lentilles

289 kcal



Burger végétarien

2 burger- 550 kcal

Dîner

805 kcal, 37g de protéines, 84g glucides nets, 29g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal



Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

564 kcal

Day 7

2593 kcal ● 186g protéine (29%) ● 81g lipides (28%) ● 235g glucides (36%) ● 44g fibres (7%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 22g de protéines, 24g glucides nets, 19g de lipides



Burrito petit-déjeuner aux épinards et salsa
366 kcal

Collations

340 kcal, 14g de protéines, 32g glucides nets, 16g de lipides



Toast au beurre
2 tranche(s)- 227 kcal



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

810 kcal, 53g de protéines, 92g glucides nets, 17g de lipides



Wrap au tempeh barbecue
1 wrap(s)- 472 kcal



Pêche
3 pêche(s)- 198 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Dîner

805 kcal, 37g de protéines, 84g glucides nets, 29g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
242 kcal



Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée
564 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ mini carottes
84 moyen (840g)
- ☐ concombre
1 concombre (21 cm) (301g)
- ☐ poivron
1 grand (156g)
- ☐ oignon
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (273g)
- ☐ Ail
5 gousse(s) (15g)
- ☐ tomates
6 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (803g)
- ☐ épinards frais
6 1/2 tasse(s) (195g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 2/3 botte (284g)
- ☐ ketchup
4 c. à soupe (68g)
- ☐ persil frais
5 c. à s., haché (19g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
13 1/4 oz (377g)
- ☐ lentilles crues
1 1/4 tasse (240g)
- ☐ pois chiches en conserve
2 1/4 boîte (1008g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix
6 c. à s. (50g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage de chèvre
6 oz (169g)
- ☐ lait entier
7 1/3 tasse(s) (1759mL)
- ☐ fromage tranché
3 tranche (28 g chacune) (84g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pêche
11 moyen (6,5 cm diam.) (1635g)
- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (486g)
- ☐ pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ citron
1 2/3 petit (97g)

Autre

- ☐ petit(s) pain(s) sub
1 petit pain(s) (85g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 3/4 paquet (156 g) (428g)
- ☐ levure nutritionnelle
5 c. à café (6g)
- ☐ pâtes de pois chiches
4 oz (113g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- ☐ galette de burger végétale
4 galette (284g)
- ☐ sauce sriracha
2 1/2 c. à café (13g)
- ☐ mélange pour coleslaw
1 tasse (90g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
13 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 c. à s. (mL)

Boissons

- ☐ eau
24 1/2 tasse(s) (5868mL)
- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ beurre
1/2 bâtonnet (55g)
- ☐ œufs
9 1/2 moyen (424g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
9 c. à soupe (158g)
- ☐ mozzarella fraîche
4 oz (113g)
- ☐ fromage
4 c. à s., râpé (28g)

Épices et herbes

- ☐ aneth séché
2 c. à café (2g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/2 c. à café (1g)
- ☐ sel
3 1/2 g (3g)
- ☐ basilic frais
2 c. à soupe, haché (5g)
- ☐ poivre noir
2 trait (0g)

- ☐ tortellinis au fromage surgelés
6 oz (170g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)
- ☐ salsa
2 c. à soupe (36g)
- ☐ sauce barbecue
2 c. à soupe (34g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1/2 livres (255g)
- ☐ riz blanc à grain long
10 c. à s. (116g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
2 c. à café (4g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
8 tranche (256g)
 - ☐ pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)
 - ☐ tortillas de farine
3 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (145g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Carottes et houmous

287 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 24g glucides ● 14g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mini carottes

28 moyen (280g)

houmous

7 c. à soupe (105g)

Pour les 3 repas :

mini carottes

84 moyen (840g)

houmous

21 c. à soupe (315g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix

2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

mélange de noix

6 c. à s. (50g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Œufs bouillis

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

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.

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

Double shake protéiné chocolat

137 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à soupe (35g)
poudre de cacao
1 c. à café (2g)
eau
1 tasse(s) (239mL)

Pour les 2 repas :

poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
yaourt grec écrémé nature
4 c. à soupe (70g)
poudre de cacao
2 c. à café (4g)
eau
2 tasse(s) (479mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Burrito petit-déjeuner aux épinards et salsa

366 kcal ● 22g protéine ● 19g lipides ● 24g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

salsa
1 c. à soupe (18g)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)
tortillas de farine
1 tortilla (48g)
épinards frais
1/4 tasse(s) (8g)
œufs
2 très grand (112g)

Pour les 2 repas :

salsa
2 c. à soupe (36g)
poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
fromage
4 c. à s., râpé (28g)
tortillas de farine
2 tortilla (96g)
épinards frais
1/2 tasse(s) (15g)
œufs
4 très grand (224g)

1. Battez légèrement les œufs.
2. Graissez une poêle avec un spray de cuisson et chauffez-la à feu moyen.
3. Lorsque la poêle est chaude, ajoutez les œufs et les épinards.
4. Remuez pendant la cuisson environ 2 minutes, jusqu'à ce que les épinards aient flétri et que les œufs soient cuits.
5. Retirez du feu et incorporez la salsa, le sel et le poivre.
6. Passez la tortilla au micro-ondes environ 10 secondes pour l'assouplir.
7. Étalez le fromage au centre de la tortilla et ajoutez le mélange d'œufs dessus.
8. Pliez en burrito en rabattant les côtés et en roulant fermement depuis le bas.
9. Servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Lait

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres

Donne 1 3/4 tasse(s) portions

lait entier

1 3/4 tasse(s) (420mL)

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



Sub cheesesteak au houmous

1 sub(s) - 554 kcal ● 22g protéine ● 22g lipides ● 57g glucides ● 9g fibres

Donne 1 sub(s) portions



poivron, sans pépins et coupé en fines lanières

1 moyen (119g)

petit(s) pain(s) sub, fendu

1 petit pain(s) (85g)

oignon, coupé en fines lanières

1/2 grand (75g)

fromage tranché

1 tranche (28 g chacune) (28g)

houmous

4 c. à s. (62g)

flocons de piment rouge

1/2 c. à café (1g)

Ail, haché finement

1 gousse (3g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon, le poivron, l'ail et le piment rouge écrasé. Faites sauter 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Étalez du houmous à l'intérieur du pain et remplissez avec le mélange de poivrons. Ajoutez le fromage.
3. Optionnel : passez le sandwich sous le gril une à deux minutes jusqu'à ce que le fromage fonde et que le pain soit croustillant.
4. Servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

9 c. à soupe (mL)

tomates

1 1/2 tasse de tomates cerises
(224g)

mélange de jeunes pousses

9 tasse (270g)

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

Pois chiches et pâtes de pois chiche

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte (448g)

levure nutritionnelle

2 c. à café (3g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

huile

1 c. à soupe (mL)

Ail, haché

4 gousse(s) (12g)

pâtes de pois chiches

4 oz (113g)

oignon, coupé en fines tranches

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



graines de tournesol décortiquées

1 1/2 oz (43g)

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

Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s) - 495 kcal ● 22g protéine ● 33g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres

Donne 1 sandwich(s) portions

fromage tranché

2 tranche (28 g chacune) (56g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

pain

2 tranche (64g)



1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)
lentilles crues, rincé
6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (1g)
eau
3 1/3 tasse(s) (798mL)
lentilles crues, rincé
13 1/3 c. à s. (160g)

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.

Burger végétarien

2 burger - 550 kcal ● 22g protéine ● 10g lipides ● 82g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

galette de burger végétale
2 galette (142g)
mélange de jeunes pousses
2 oz (57g)
ketchup
2 c. à soupe (34g)
pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)

Pour les 2 repas :

galette de burger végétale
4 galette (284g)
mélange de jeunes pousses
4 oz (113g)
ketchup
4 c. à soupe (68g)
pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Wrap au tempeh barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g protéine ● 12g lipides ● 48g glucides ● 13g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

poivron, épépiné et tranché

1/2 petit (37g)

tempeh, coupé en lanières

4 oz (113g)

huile

1/2 c. à café (mL)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

mélange pour coleslaw

1 tasse (90g)

sauce barbecue

2 c. à soupe (34g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.\r\nMettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.\r\nAssemblez le wrap en garnissant la tortilla avec le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron. Roulez et servez.

Pêche

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



Donne 3 pêche(s) portions

pêche

3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

1. Dégustez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bouchées concombre-fromage de chèvre

235 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, tranché

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

fromage de chèvre

2 oz (57g)

aneth séché

1 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

concombre, tranché

1 concombre (21 cm) (301g)

fromage de chèvre

4 oz (113g)

aneth séché

2 c. à café (2g)

1. Garnissez des tranches de concombre de fromage de chèvre et d'aneth.
2. Servez.

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pêche

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pistaches décortiquées

4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées

1/2 tasse (62g)

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

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.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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.

Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

lait entier

2 1/4 tasse(s) (540mL)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

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.

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

lentilles crues, rincé

6 2/3 c. à s. (80g)

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.

Tortellinis au fromage

450 kcal ● 19g protéine ● 10g lipides ● 64g glucides ● 7g fibres



tortellinis au fromage surgelés

6 oz (170g)

sauce pour pâtes

1/4 pot (680 g) (168g)

1. Préparez les tortellinis selon les instructions du paquet.
2. Nappez de sauce et servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Lait

1 2/3 tasse(s) - 248 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
1 2/3 tasse(s) (400mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
3 1/3 tasse(s) (800mL)

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

Salade de seitan

539 kcal ● 40g protéine ● 27g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, haché
3/8 avocat(s) (75g)
tomates, coupé en deux
9 tomates cerises (153g)
seitan, émietté ou tranché
1/4 livres (128g)
épinards frais
3 tasse(s) (90g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
1 1/2 c. à café (2g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

avocats, haché
3/4 avocat(s) (151g)
tomates, coupé en deux
18 tomates cerises (306g)
seitan, émietté ou tranché
1/2 livres (255g)
épinards frais
6 tasse(s) (180g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
3 c. à café (4g)
huile
3 c. à café (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

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

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

Pour les 2 repas :

pêche
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

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

Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal ● 8g protéine ● 26g lipides ● 16g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé
5/6 petit (48g)
avocats, haché
5/6 avocat(s) (168g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
5/6 botte (142g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé
1 2/3 petit (97g)
avocats, haché
1 2/3 avocat(s) (335g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
1 2/3 botte (284g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, tranché

3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(137g)

mozzarella fraîche, tranché
2 oz (57g)

basilic frais

1 c. à soupe, haché (3g)

vinaigrette balsamique

1 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché

1 1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(273g)

mozzarella fraîche, tranché
4 oz (113g)

basilic frais

2 c. à soupe, haché (5g)

vinaigrette balsamique

2 c. à s. (mL)

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

Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

persil frais, haché

2 1/2 c. à s., haché (9g)

oignon, coupé en dés

5/8 petit (44g)

sauce sriracha

1 1/4 c. à café (6g)

yaourt grec écrémé nature

2 1/2 c. à soupe (44g)

pois chiches en conserve, rincé et égoutté

5/8 boîte (280g)

riz blanc à grain long

5 c. à s. (58g)

huile

1 1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché

5 c. à s., haché (19g)

oignon, coupé en dés

1 1/4 petit (88g)

sauce sriracha

2 1/2 c. à café (13g)

yaourt grec écrémé nature

5 c. à soupe (88g)

pois chiches en conserve, rincé et égoutté

1 1/4 boîte (560g)

riz blanc à grain long

10 c. à s. (116g)

huile

2 1/2 c. à café (mL)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
2. Mélangez le yaourt grec, la sriracha et un peu de sel dans un petit bol jusqu'à homogénéité. Réservez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
4. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Coupez le feu et incorporez le persil.
6. Servez le mélange de pois chiches sur le riz et versez la sauce épicée par-dessus.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
2 1/2 tasse(s) (599mL)
poudre de protéine
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(78g)

Pour les 7 repas :

eau
17 1/2 tasse(s) (4191mL)
poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(543g)

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