

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 2800 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** 2805 kcal ● 216g protéine (31%) ● 83g lipides (27%) ● 260g glucides (37%) ● 38g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

435 kcal, 20g de protéines, 45g glucides nets, 13g de lipides



**Sandwich bagel tempeh bacon & avocat**  
1/2 bagel(s)- 349 kcal



**Fraises**  
1 2/3 tasse(s)- 87 kcal

## Collations

295 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



**Toast au beurre**  
2 tranche(s)- 227 kcal



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 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

915 kcal, 34g de protéines, 153g glucides nets, 13g de lipides



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal



**Pâtes avec sauce du commerce**  
766 kcal

## Dîner

885 kcal, 87g de protéines, 35g glucides nets, 41g de lipides



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**  
82 kcal



**Saucisse végétalienne**  
3 saucisse(s)- 804 kcal

**Day 2** 2805 kcal ● 216g protéine (31%) ● 83g lipides (27%) ● 260g glucides (37%) ● 38g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

435 kcal, 20g de protéines, 45g glucides nets, 13g de lipides



**Sandwich bagel tempeh bacon & avocat**  
1/2 bagel(s)- 349 kcal



**Fraises**  
1 2/3 tasse(s)- 87 kcal

### Collations

295 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



**Toast au beurre**  
2 tranche(s)- 227 kcal



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 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

915 kcal, 34g de protéines, 153g glucides nets, 13g de lipides



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal



**Pâtes avec sauce du commerce**  
766 kcal

### Dîner

885 kcal, 87g de protéines, 35g glucides nets, 41g de lipides



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**  
82 kcal



**Saucisse végétalienne**  
3 saucisse(s)- 804 kcal

**Day 3** 2825 kcal ● 181g protéine (26%) ● 95g lipides (30%) ● 258g glucides (37%) ● 53g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

435 kcal, 20g de protéines, 45g glucides nets, 13g de lipides



**Sandwich bagel tempeh bacon & avocat**  
1/2 bagel(s)- 349 kcal



**Fraises**  
1 2/3 tasse(s)- 87 kcal

### Collations

295 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



**Toast au beurre**  
2 tranche(s)- 227 kcal



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 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

875 kcal, 29g de protéines, 114g glucides nets, 28g de lipides



**Riz et haricots béliziens**  
724 kcal



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal

### Dîner

945 kcal, 58g de protéines, 72g glucides nets, 38g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal



**Soupe pois chiches & chou kale**  
409 kcal



**Amandes rôties**  
1/3 tasse(s)- 277 kcal

## Day 4

2792 kcal ● 186g protéine (27%) ● 88g lipides (28%) ● 262g glucides (37%) ● 52g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

435 kcal, 22g de protéines, 45g glucides nets, 15g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



#### Compote de pommes

114 kcal



#### Yaourt grec boosté

1 pot(s)- 206 kcal

### Collations

265 kcal, 18g de protéines, 28g glucides nets, 6g de lipides



#### Yaourt nature

1 1/4 tasse(s)- 193 kcal



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

### Déjeuner

875 kcal, 29g de protéines, 114g glucides nets, 28g de lipides



#### Riz et haricots béliziens

724 kcal



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

### Dîner

945 kcal, 58g de protéines, 72g glucides nets, 38g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



#### Soupe pois chiches & chou kale

409 kcal



#### Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 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** 2833 kcal ● 185g protéine (26%) ● 132g lipides (42%) ● 175g glucides (25%) ● 53g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

435 kcal, 22g de protéines, 45g glucides nets, 15g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



#### Compote de pommes

114 kcal



#### Yaourt grec boosté

1 pot(s)- 206 kcal

### Collations

265 kcal, 18g de protéines, 28g glucides nets, 6g de lipides



#### Yaourt nature

1 1/4 tasse(s)- 193 kcal



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

### Déjeuner

920 kcal, 38g de protéines, 11g glucides nets, 75g de lipides



#### Tacos fromage et guacamole

4 taco(s)- 700 kcal



#### Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Dîner

940 kcal, 47g de protéines, 89g glucides nets, 34g de lipides



#### Cassoulet aux haricots blancs

385 kcal



#### Salade edamame et betterave

257 kcal



#### Lait

2 tasse(s)- 298 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 6

2791 kcal ● 182g protéine (26%) ● 138g lipides (44%) ● 157g glucides (22%) ● 50g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

515 kcal, 19g de protéines, 28g glucides nets, 29g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



#### Carottes et houmous

287 kcal

### Déjeuner

920 kcal, 38g de protéines, 11g glucides nets, 75g de lipides



#### Tacos fromage et guacamole

4 taco(s)- 700 kcal



#### Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Dîner

805 kcal, 44g de protéines, 87g glucides nets, 25g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



#### Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s)- 702 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 7

2756 kcal ● 190g protéine (28%) ● 77g lipides (25%) ● 279g glucides (40%) ● 48g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

515 kcal, 19g de protéines, 28g glucides nets, 29g de lipides



### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



### Carottes et houmous

287 kcal

## Collations

275 kcal, 21g de protéines, 28g glucides nets, 7g de lipides



### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 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

885 kcal, 46g de protéines, 133g glucides nets, 14g de lipides



### Soupe de tomate

2 boîte(s)- 421 kcal



### Yaourt grec allégé

3 pot(s)- 465 kcal

## Dîner

805 kcal, 44g de protéines, 87g glucides nets, 25g de lipides



### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



### Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

# Liste de courses



## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh  
6 oz (170g)
- pois chiches en conserve  
1 1/2 boîte (672g)
- haricots rouges  
1 boîte (448g)
- cacahuètes rôties  
3/4 tasse (110g)
- haricots blancs (en conserve)  
1/2 boîte(s) (220g)
- houmous  
19 c. à soupe (285g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
3/4 avocat(s) (151g)
- fraises  
5 tasse, entière (720g)
- compote de pommes  
4 barquette à emporter (~115 g) (488g)
- framboises  
9 3/4 oz (276g)

## Épices et herbes

- poudre d'oignon  
1/6 c. à café (0g)
- cumin moulu  
1/6 c. à café (0g)
- sel  
1 trait (0g)
- poivre noir  
1 trait (0g)

## Graisses et huiles

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

## Produits de boulangerie

## Légumes et produits à base de légumes

- Pois mange-tout surgelés  
1 1/3 tasse (192g)
- Ail  
7 gousse(s) (21g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
3 tasse, haché (120g)
- poivron rouge  
1/2 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (60g)
- oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)
- carottes  
1 grand (72g)
- céleri cru  
1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)
- edamame surgelé, décortiqué  
3/4 tasse (89g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
3 betterave(s) (150g)
- mini carottes  
56 moyen (560g)

## Autre

- saucisse végétalienne  
6 saucisse (600g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
6 conteneur (1020g)
- grué de cacao  
2 c. à thé (7g)
- guacamole, acheté en magasin  
16 c. à soupe (247g)
- mélange de jeunes pousses  
6 tasse (180g)
- boulettes végétaliennes surgelées  
12 boulette(s) (360g)
- levure nutritionnelle  
3 c. à café (4g)
- petit(s) pain(s) sub  
3 petit pain(s) (255g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes  
1 pot (680 g) (699g)
- bouillon de légumes  
6 1/4 tasse(s) (mL)

- bagel  
1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (158g)
- pain  
8 tranche (256g)

- soupe de tomates condensée  
(CAMPBELL'S)  
2 boîte (300 g) (596g)

## Produits laitiers et œufs

- beurre  
6 c. à café (27g)
- œufs  
3 grand (150g)
- lait entier  
6 tasse(s) (1440mL)
- yaourt grec aromatisé allégé  
5 pot(s) (150 g chacun) (750g)
- yaourt nature faible en gras  
2 1/2 tasse (613g)
- fromage cheddar  
2 tasse, râpé (226g)

## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites  
3/4 livres (342g)
- riz blanc à grain long  
1 tasse (185g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
1 tasse, entière (161g)
- lait de coco en conserve  
3/4 tasse (mL)

## Boissons

- eau  
18 1/4 tasse(s) (4371mL)
  - poudre de protéine  
1 1/4 lb (554g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g protéine ● 13g lipides ● 32g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tempeh, coupé en lanières**

2 oz (57g)

**avocats, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

**poudre d'oignon**

1/8 c. à café (0g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**cumin moulu**

1/8 c. à café (0g)

**bagel**

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)

Pour les 3 repas :

**tempeh, coupé en lanières**

6 oz (170g)

**avocats, tranché**

3/4 avocat(s) (151g)

**poudre d'oignon**

1/6 c. à café (0g)

**huile**

3/4 c. à café (mL)

**cumin moulu**

1/6 c. à café (0g)

**bagel**

1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm  
diam.) (158g)

1. Faire griller le bagel (optionnel).
2. Enduire le tempeh d'huile et l'enrober uniformément d'épices et d'une pincée de sel. Faire frire dans une poêle quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Garnir le bagel d'avocat et de tempeh et servir.

### Fraises

1 2/3 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fraises**

1 2/3 tasse, entière (240g)

Pour les 3 repas :

**fraises**

5 tasse, entière (720g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

#### cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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

### Compote de pommes

114 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### compote de pommes

2 barquette à emporter (~115 g)  
(244g)

Pour les 2 repas :

#### compote de pommes

4 barquette à emporter (~115 g)  
(488g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

### Yaourt grec boosté

1 pot(s) - 206 kcal ● 17g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### grué de cacao

1 c. à thé (3g)

#### framboises

8 framboises (15g)

#### poudre de protéine

1 c. à soupe (6g)

#### yaourt grec aromatisé allégé

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

#### grué de cacao

2 c. à thé (7g)

#### framboises

16 framboises (30g)

#### poudre de protéine

2 c. à soupe (12g)

#### yaourt grec aromatisé allégé

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

1. Mélanger le yaourt grec et la protéine en poudre jusqu'à consistance lisse. Garnir de framboises écrasées et de éclats de cacao (optionnel). Servir.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

#### cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)

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

### 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 2 repas :

#### mini carottes

56 moyen (560g)

#### houmous

14 c. à soupe (210g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

#### lait entier

2 tasse(s) (480mL)

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

### Pâtes avec sauce du commerce

766 kcal ● 26g protéine ● 6g lipides ● 142g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce pour pâtes**  
3/8 pot (680 g) (252g)  
**pâtes sèches non cuites**  
6 oz (171g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**  
3/4 pot (680 g) (504g)  
**pâtes sèches non cuites**  
3/4 livres (342g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Riz et haricots béliziens

724 kcal ● 21g protéine ● 20g lipides ● 103g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron rouge, haché**  
1/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (30g)  
**oignon, haché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**riz blanc à grain long**  
1/2 tasse (93g)  
**eau**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**lait de coco en conserve**  
6 c. à s. (mL)  
**haricots rouges, égoutté**  
1/2 boîte (224g)

Pour les 2 repas :

**poivron rouge, haché**  
1/2 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (60g)  
**oignon, haché**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**Ail, haché finement**  
3 gousse(s) (9g)  
**riz blanc à grain long**  
1 tasse (185g)  
**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**lait de coco en conserve**  
3/4 tasse (mL)  
**haricots rouges, égoutté**  
1 boîte (448g)

1. Ajoutez tous les ingrédients dans une casserole et assaisonnez avec un peu de sel.
2. Remuez et portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre, 20 à 30 minutes.
3. Servez.

## Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
2 tasse(s) (480mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tacos fromage et guacamole

4 taco(s) - 700 kcal ● 30g protéine ● 58g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**guacamole, acheté en magasin**  
8 c. à soupe (124g)  
**fromage cheddar**  
1 tasse, râpé (113g)

Pour les 2 repas :

**guacamole, acheté en magasin**  
16 c. à soupe (247g)  
**fromage cheddar**  
2 tasse, râpé (226g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

### 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 2 repas :

**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Soupe de tomate

2 boîte(s) - 421 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 84g glucides ● 7g fibres



Donne 2 boîte(s) portions

**soupe de tomates condensée  
(CAMPBELL'S)**

2 boîte (300 g) (596g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Yaourt grec allégé

3 pot(s) - 465 kcal ● 37g protéine ● 12g lipides ● 49g glucides ● 5g fibres



Donne 3 pot(s) portions

**yaourt grec aromatisé allégé**

3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

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

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Toast au beurre

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**

2 c. à café (9g)

**pain**

2 tranche (64g)

Pour les 3 repas :

**beurre**

6 c. à café (27g)

**pain**

6 tranche (192g)

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

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
3 grand (150g)

1. Remarque : des œufs précuits 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.

---

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Yaourt nature

1 1/4 tasse(s) - 193 kcal ● 16g protéine ● 5g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt nature faible en gras**  
1 1/4 tasse (306g)

Pour les 2 repas :

**yaourt nature faible en gras**  
2 1/2 tasse (613g)

---

### Framboises

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**houmous**  
2 1/2 c. à soupe (38g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**houmous**  
5 c. à soupe (75g)  
**pain**  
2 tranche (64g)

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

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

## Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

1 c. à café (mL)

#### **Pois mange-tout surgelés**

2/3 tasse (96g)

#### **sel**

1/2 trait (0g)

#### **poivre noir**

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

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

2 c. à café (mL)

#### **Pois mange-tout surgelés**

1 1/3 tasse (192g)

#### **sel**

1 trait (0g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

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

### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **saucisse végétalienne**

3 saucisse (300g)

Pour les 2 repas :

#### **saucisse végétalienne**

6 saucisse (600g)

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

## Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
4 conteneur (680g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

### Soupe pois chiches & chou kale

409 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 42g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches en conserve, égoutté**  
3/4 boîte (336g)  
**huile**  
3/4 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**bouillon de légumes**  
3 tasse(s) (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**  
1 1/2 tasse, haché (60g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve, égoutté**  
1 1/2 boîte (672g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
3 gousse(s) (9g)  
**bouillon de légumes**  
6 tasse(s) (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**  
3 tasse, haché (120g)

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 flétrui.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

### Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**amandes**  
5 c. à s., entière (45g)

Pour les 2 repas :  
**amandes**  
10 c. à s., entière (89g)

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Cassoulet aux haricots blancs

385 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 47g glucides ● 14g fibres



**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**carottes, épluché et tranché**  
1 grand (72g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (220g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
1/4 tasse(s) (mL)  
**céleri cru, coupé en fines tranches**  
1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

### Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



**edamame surgelé, décortiqué**  
3/4 tasse (89g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
3 betterave(s) (150g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

## Lait

2 tasse(s) - 298 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 23g glucides ● 0g fibres

Donne 2 tasse(s) portions



### **lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

#### **vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

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

### Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protéine ● 18g lipides ● 81g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **boulettes végétaliennes**

#### **surgelées**

6 boulette(s) (180g)

#### **sauce pour pâtes**

6 c. à s. (98g)

#### **levure nutritionnelle**

1 1/2 c. à café (2g)

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

1 1/2 petit pain(s) (128g)

Pour les 2 repas :

#### **boulettes végétaliennes**

#### **surgelées**

12 boulette(s) (360g)

#### **sauce pour pâtes**

3/4 tasse (195g)

#### **levure nutritionnelle**

3 c. à café (4g)

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

3 petit pain(s) (255g)

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.

## 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.