

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien 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** 3008 kcal ● 197g protéine (26%) ● 127g lipides (38%) ● 231g glucides (31%) ● 40g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

465 kcal, 15g de protéines, 32g glucides nets, 29g de lipides



**Grande barre de granola**  
1 barre(s)- 176 kcal



**Noix de cajou rôties**  
1/4 tasse(s)- 209 kcal



**Oeufs frits de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal

## Collations

310 kcal, 25g de protéines, 33g glucides nets, 8g de lipides



**Yaourt grec allégé**  
2 pot(s)- 310 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Déjeuner

940 kcal, 36g de protéines, 34g glucides nets, 69g de lipides



**Sandwich au fromage grillé et pesto**  
1 sandwich(s)- 557 kcal



**Cacahuètes rôties**  
3/8 tasse(s)- 383 kcal

## Dîner

965 kcal, 48g de protéines, 129g glucides nets, 20g de lipides



**Pêche**  
4 pêche(s)- 264 kcal



**Sub aux boulettes véganes**  
1 1/2 sub(s)- 702 kcal

## Day 2

2988 kcal ● 202g protéine (27%) ● 80g lipides (24%) ● 324g glucides (43%) ● 43g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

465 kcal, 15g de protéines, 32g glucides nets, 29g de lipides



#### Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



#### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal



#### Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

310 kcal, 25g de protéines, 33g glucides nets, 8g de lipides

#### Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

920 kcal, 41g de protéines, 127g glucides nets, 22g de lipides



#### Banane

3 banane(s)- 350 kcal



#### Philly cheesesteak au seitan

1 sub(s)- 571 kcal

### Dîner

965 kcal, 48g de protéines, 129g glucides nets, 20g de lipides



#### Pêche

4 pêche(s)- 264 kcal



#### Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

## Day 3

2994 kcal ● 189g protéine (25%) ● 92g lipides (28%) ● 288g glucides (39%) ● 64g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 37g de lipides



#### Mélange de noix

3/8 tasse(s)- 327 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



#### Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal

### Collations

385 kcal, 14g de protéines, 43g glucides nets, 16g de lipides



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



#### Yaourt glacé

114 kcal



#### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

880 kcal, 52g de protéines, 130g glucides nets, 5g de lipides



#### Lentilles

347 kcal



#### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal

### Dîner

925 kcal, 35g de protéines, 100g glucides nets, 34g de lipides



#### Sub cheesesteak au houmous

1 1/2 sub(s)- 831 kcal



#### Bâtonnets de carotte

3 1/2 carotte(s)- 95 kcal

## Day 4

2981 kcal ● 197g protéine (26%) ● 82g lipides (25%) ● 299g glucides (40%) ● 66g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 37g de lipides



#### Mélange de noix

3/8 tasse(s)- 327 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



#### Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal

### Collations

385 kcal, 14g de protéines, 43g glucides nets, 16g de lipides



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



#### Yaourt glacé

114 kcal



#### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

880 kcal, 52g de protéines, 130g glucides nets, 5g de lipides



#### Lentilles

347 kcal



#### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal

### Dîner

910 kcal, 43g de protéines, 111g glucides nets, 23g de lipides



#### Salade edamame et betterave

257 kcal



#### Riz blanc

1 tasse de riz cuit- 218 kcal



#### Goulash haricots & tofu

437 kcal

Day 5 2948 kcal ● 211g protéine (29%) ● 116g lipides (35%) ● 219g glucides (30%) ● 46g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 29g de protéines, 19g glucides nets, 31g de lipides



#### Œufs brouillés au pesto

4 œuf(s)- 396 kcal



#### Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal

### Collations

365 kcal, 19g de protéines, 21g glucides nets, 20g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



#### Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



#### Orange

1 orange(s)- 85 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

840 kcal, 48g de protéines, 64g glucides nets, 39g de lipides



#### Tenders de poulet croustillants

10 2/3 tender(s)- 609 kcal



#### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal

### Dîner

910 kcal, 43g de protéines, 111g glucides nets, 23g de lipides



#### Salade edamame et betterave

257 kcal



#### Riz blanc

1 tasse de riz cuit- 218 kcal



#### Goulash haricots & tofu

437 kcal

Day 6 2961 kcal ● 200g protéine (27%) ● 146g lipides (44%) ● 179g glucides (24%) ● 32g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 29g de protéines, 19g glucides nets, 31g de lipides



#### Œufs brouillés au pesto

4 œuf(s)- 396 kcal



#### Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal

### Collations

365 kcal, 19g de protéines, 21g glucides nets, 20g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



#### Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



#### Orange

1 orange(s)- 85 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

840 kcal, 48g de protéines, 64g glucides nets, 39g de lipides



#### Tenders de poulet croustillants

10 2/3 tender(s)- 609 kcal



#### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal

### Dîner

925 kcal, 31g de protéines, 71g glucides nets, 54g de lipides



#### Salade caprese

142 kcal



#### Pizza sur pain plat au brocoli

782 kcal

Day 7      2970 kcal (25% protéine, 38% lipides, 28% glucides, 8% fibres)

## Petit-déjeuner

505 kcal, 29g de protéines, 19g glucides nets, 31g de lipides



Œufs brouillés au pesto  
4 œuf(s)- 396 kcal



Bâtonnets de carotte  
4 carotte(s)- 108 kcal

## Collations

365 kcal, 19g de protéines, 21g glucides nets, 20g de lipides



Cacahuètes rôties  
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Fromage en ficelle  
2 bâton(s)- 165 kcal



Orange  
1 orange(s)- 85 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

## Déjeuner

850 kcal, 36g de protéines, 97g glucides nets, 20g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes  
196 kcal



Chili aux lentilles  
653 kcal

## Dîner

925 kcal, 31g de protéines, 71g glucides nets, 54g de lipides



Salade caprese  
142 kcal



Pizza sur pain plat au brocoli  
782 kcal

# Liste de courses



## Collations

- grande barre de granola  
2 barre (74g)
- barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix de cajou rôties  
1/2 tasse (69g)
- mélange de noix  
3/4 tasse (101g)

## Graisses et huiles

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

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
14 grand (700g)
- yaourt grec aromatisé allégé  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- beurre  
1 c. à soupe (14g)
- fromage  
1/3 livres (155g)
- fromage tranché  
1 1/2 tranche (28 g chacune) (42g)
- fromage en ficelle  
6 bâtonnet (168g)
- mozzarella fraîche  
2 oz (57g)

## Boissons

- eau  
26 1/3 tasse(s) (6306mL)
- poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

## Fruits et jus de fruits

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
2 entier moyen (~6,1 cm diam.) (252g)
- poivron  
1 1/3 grand (216g)
- oignon  
2 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (291g)
- Ail  
11 1/2 gousse(s) (35g)
- carottes  
16 moyen (976g)
- chou-fleur  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- edamame surgelé, décortiqué  
1 1/2 tasse (177g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
6 betterave(s) (300g)
- ketchup  
5 1/3 c. à soupe (91g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1 botte (170g)
- brocoli  
1 1/4 tasse, haché (114g)
- laitue romaine  
1 cœurs (500g)
- tomates entières en conserve  
3/4 tasse (180g)

## Produits de boulangerie

- pain  
2 tranche (64g)
- pain naan  
2 1/2 morceau(x) (225g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- cacahuètes rôties  
1 tasse (152g)
- houmous  
6 c. à s. (92g)
- lentilles crues  
1 1/2 tasse (264g)
- tofu ferme  
1/2 livres (198g)
- haricots blancs (en conserve)  
1 boîte(s) (439g)

## Céréales et pâtes

- pêche  
10 moyen (6,5 cm diam.) (1500g)
- banane  
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)
- mûres  
1 tasse (144g)
- orange  
3 orange (462g)
- citron  
1 petit (58g)
- avocats  
1 avocat(s) (201g)

## Autre

- boulettes végétaliennes surgelées  
12 boulette(s) (360g)
- levure nutritionnelle  
2 1/4 oz (64g)
- petit(s) pain(s) sub  
5 1/2 petit pain(s) (468g)
- mélange de jeunes pousses  
1 1/4 paquet (156 g) (193g)
- tenders chik'n sans viande  
21 1/3 morceaux (544g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes  
3/4 tasse (195g)
- sauce pesto  
7 c. à soupe (112g)
- sauce barbecue  
1 tasse (286g)
- sauce pour pizza  
10 c. à s. (158g)
- bouillon de légumes  
1 tasse(s) (mL)

- seitan  
3 oz (85g)
- riz blanc à grain long  
2/3 tasse (123g)
- bulgur sec  
6 c. à s. (53g)

## Épices et herbes

- flocons de piment rouge  
3/4 c. à café (1g)
- sel  
1/3 oz (10g)
- Thym frais  
1/2 c. à café (0g)
- paprika  
3 c. à café (7g)
- basilic frais  
1/3 tasse de feuilles, entières (8g)
- poivre noir  
1/2 g (0g)
- cumin moulu  
3/8 c. à soupe (2g)
- poudre de chili  
3/4 c. à soupe (6g)

## Confiseries

- yaourt glacé  
1 tasse (174g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**grande barre de granola**  
1 barre (37g)

Pour les 2 repas :

**grande barre de granola**  
2 barre (74g)

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

### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**  
4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
1/2 tasse (69g)

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

### Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
1/4 c. à café (mL)  
**œufs**  
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 grand (100g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides.  
Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 327 kcal ● 10g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de noix**  
6 c. à s. (50g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
3/4 tasse (101g)

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

### 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.

### Mûres

1/2 tasse(s) - 35 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mûres**  
1/2 tasse (72g)

Pour les 2 repas :

**mûres**  
1 tasse (144g)

1. Rincez les mûres et servez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés au pesto

4 œuf(s) - 396 kcal ● 26g protéine ● 31g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

**œufs**

4 grand (200g)

Pour les 3 repas :

**sauce pesto**

6 c. à soupe (96g)

**œufs**

12 grand (600g)

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le pesto jusqu'à homogénéité.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.  
Servir.

### Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes**

4 moyen (244g)

Pour les 3 repas :

**carottes**

12 moyen (732g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Sandwich au fromage grillé et pesto

1 sandwich(s) - 557 kcal ● 22g protéine ● 38g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**beurre, ramolli**

1 c. à soupe (14g)

**tomates**

2 tranche(s), fine/petite (30g)

**fromage**

2 tranche (28 g chacune) (56g)

**sauce pesto**

1 c. à soupe (16g)

**pain**

2 tranche (64g)

1. Étalez un côté d'une tranche de pain avec du beurre, puis placez-la, côté beurré vers le bas, dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Étalez la moitié du pesto sur le dessus de la tranche de pain dans la poêle, puis disposez les tranches de fromage et les tranches de tomate sur le pesto.
3. Étalez le reste du pesto sur un côté de la seconde tranche de pain, puis déposez cette tranche, côté pesto vers le bas, sur le sandwich. Beurrez le dessus du sandwich.
4. Faites frire délicatement le sandwich en le retournant une fois, jusqu'à ce que les deux côtés du pain soient dorés et que le fromage soit fondu, environ 5 minutes de chaque côté.

### Cacahuètes rôties

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

Donne 3/8 tasse(s) portions

**cacahuètes rôties**

6 2/3 c. à s. (61g)

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



## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Banane

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

Donne 3 banane(s) portions

#### **banane**

3 moyen (18 à 20 cm) (354g)



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

### Philly cheesesteak au seitan

1 sub(s) - 571 kcal ● 38g protéine ● 21g lipides ● 55g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sub(s) portions

#### **poivron, tranché**

1/2 petit (37g)

#### **oignon, haché**

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

#### **seitan, coupé en lanières**

3 oz (85g)

#### **fromage**

1 tranche (28 g chacune) (28g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

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

1 petit pain(s) (85g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chou-fleur**  
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 tasse (30g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**sauce barbecue**  
1/2 tasse (143g)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur**  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)  
**levure nutritionnelle**  
1 tasse (60g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**sauce barbecue**  
1 tasse (286g)

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 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tenders de poulet croustillants

10 2/3 tender(s) - 609 kcal ● 43g protéine ● 24g lipides ● 55g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### ketchup

2 2/3 c. à soupe (45g)

#### tenders chik'n sans viande

10 2/3 morceaux (272g)

Pour les 2 repas :

#### ketchup

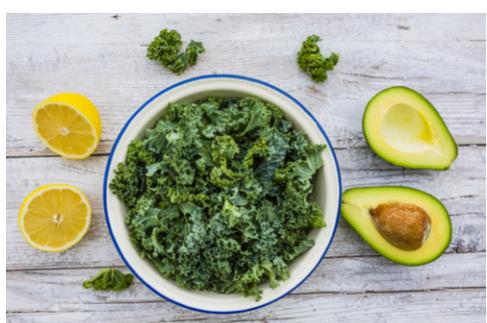
5 1/3 c. à soupe (91g)

#### tenders chik'n sans viande

21 1/3 morceaux (544g)

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### citron, pressé

1/2 petit (29g)

#### avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

#### feuilles de chou frisé (kale), haché

1/2 botte (85g)

Pour les 2 repas :

#### citron, pressé

1 petit (58g)

#### avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

#### feuilles de chou frisé (kale),

haché

1 botte (170g)

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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 13g fibres



#### tomates, coupé en dés

1 entier moyen (~6,1 cm diam.) (123g)

#### laitue romaine, grossièrement haché

1 coeur (500g)

#### carottes, tranché

1/2 moyen (31g)

#### vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.

2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

## Chili aux lentilles

653 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 83g glucides ● 21g fibres



### Ail, haché finement

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

### oignon, haché

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

### tomates entières en conserve, haché

3/4 tasse (180g)

### bouillon de légumes

1 tasse(s) (mL)

### bulgur sec

6 c. à s. (53g)

### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

### sel

1/6 c. à café (1g)

### cumin moulu

3/8 c. à soupe (2g)

### poudre de chili

3/4 c. à soupe (6g)

### lentilles crues

6 c. à s. (72g)

### huile

3/4 c. à soupe (mL)

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, combinez l'huile, l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles et le boulghour. Ajoutez le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin ainsi que le sel et le poivre selon votre goût. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### yaourt grec aromatisé allégé

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

Pour les 2 repas :

### yaourt grec aromatisé allégé

4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Yaourt glacé

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### yaourt glacé

1/2 tasse (87g)

Pour les 2 repas :

#### yaourt glacé

1 tasse (174g)

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

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### barre de granola riche en protéines

1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

#### barre de granola riche en protéines

2 barre (80g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 3 repas :

**cacahuètes rôties**  
6 c. à s. (55g)

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

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

Pour les 3 repas :

**fromage en ficelle**  
6 bâtonnet (168g)

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

### 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 et jour 2

### Pêche

4 pêche(s) - 264 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### pêche

4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

Pour les 2 repas :

#### pêche

8 moyen (6,5 cm diam.) (1200g)

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

### 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.

## Dîner 2

Consommer les jour 3

### Sub cheesesteak au houmous

1 1/2 sub(s) - 831 kcal ● 33g protéine ● 33g lipides ● 86g glucides ● 14g fibres



Donne 1 1/2 sub(s) portions

**poivron, sans pépins et coupé en fines lanières**

1 1/2 moyen (179g)

**petit(s) pain(s) sub, fendu**

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

**oignon, coupé en fines lanières**

3/4 grand (113g)

**fromage tranché**

1 1/2 tranche (28 g chacune) (42g)

**houmous**

6 c. à s. (92g)

**flocons de piment rouge**

3/4 c. à café (1g)

**Ail, haché finement**

1 1/2 gousse (5g)

**huile**

1 1/2 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.

### Bâtonnets de carotte

3 1/2 carotte(s) - 95 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Donne 3 1/2 carotte(s) portions

**carottes**

3 1/2 moyen (214g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade edamame et betterave

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**edamame surgelé, décortiqué**

1 1/2 tasse (177g)

**vinaigrette balsamique**

3 c. à soupe (mL)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

6 betterave(s) (300g)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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.

### Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 218 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 49g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz blanc à grain long**

1/3 tasse (62g)

**eau**

2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

**riz blanc à grain long**

2/3 tasse (123g)

**eau**

1 1/3 tasse(s) (319mL)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

### Goulash haricots & tofu

437 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 44g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/4 livres (99g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse (2g)  
**Thym frais**  
1/4 c. à café (0g)  
**paprika**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (220g)

Pour les 2 repas :  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/2 livres (198g)  
**Ail, haché**  
1 gousse (3g)  
**Thym frais**  
1/2 c. à café (0g)  
**paprika**  
3 c. à café (7g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**oignon, coupé en dés**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 boîte(s) (439g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade caprese

142 kcal ● 8g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en deux**  
1/3 tasse de tomates cerises (50g)  
**vinaigrette balsamique**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/3 paquet (156 g) (52g)  
**mozzarella fraîche**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :  
**tomates, coupé en deux**  
2/3 tasse de tomates cerises (99g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
1/3 tasse de feuilles, entières (8g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2/3 paquet (156 g) (103g)  
**mozzarella fraîche**  
2 oz (57g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

### Pizza sur pain plat au brocoli

782 kcal ● 23g protéine ● 45g lipides ● 67g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, coupé en petits dés**

3 3/4 gousse(s) (11g)

**fromage**

5 c. à s., râpé (35g)

**pain naan**

1 1/4 morceau(x) (113g)

**huile d'olive**

2 c. à soupe (mL)

**sel**

1 1/4 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/4 trait (0g)

**sauce pour pizza**

5 c. à s. (79g)

**brocoli**

10 c. à s., haché (57g)

Pour les 2 repas :

**Ail, coupé en petits dés**

7 1/2 gousse(s) (23g)

**fromage**

10 c. à s., râpé (71g)

**pain naan**

2 1/2 morceau(x) (225g)

**huile d'olive**

3 3/4 c. à soupe (mL)

**sel**

2 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

2 1/2 trait (0g)

**sauce pour pizza**

10 c. à s. (158g)

**brocoli**

1 1/4 tasse, haché (114g)

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

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

3 tasse(s) (718mL)

**poudre de protéine**

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

Pour les 7 repas :

**eau**

21 tasse(s) (5029mL)

**poudre de protéine**

21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

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