

# Plan alimentaire - Menu régime végétarien de 3 500 calories



Liste de courses [Jour 1](#) [Jour 2](#) [Jour 3](#) [Jour 4](#) [Jour 5](#) [Jour 6](#) [Jour 7](#) [Recettes](#)

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur <https://www.strongrfastr.com>

**Jour 1** 3506 kcal ● 247g protéine (28%) ● 144g lipides (37%) ● 263g glucides (30%) ● 43g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

480 kcal, 28g de protéines, 19g glucides nets, 31g de lipides



**Eufs brouillés au pesto**

4 œuf(s)- 396 kcal



**Orange**

1 orange(s)- 85 kcal

## Collations

435 kcal, 19g de protéines, 17g glucides nets, 30g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal



**Cacahuètes rôties**

1/4 tasse(s)- 230 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 1/2 dose- 382 kcal

## Déjeuner

1120 kcal, 56g de protéines, 126g glucides nets, 38g de lipides



**Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara**

6 moitié(s) de courgette- 576 kcal



**Yaourt faible en matières grasses**

3 pot(s)- 543 kcal

## Dîner

1090 kcal, 59g de protéines, 98g glucides nets, 44g de lipides



**Tofu à l'orange et sésame**

17 1/2 oz de tofu- 943 kcal



**Brocoli rôti**

147 kcal

## Jour 2

3548 kcal ● 231g protéine (26%) ● 171g lipides (43%) ● 216g glucides (24%) ● 56g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 28g de protéines, 19g glucides nets, 31g de lipides



**Eufs brouillés au pesto**

4 œuf(s)- 396 kcal



**Orange**

1 orange(s)- 85 kcal

### Collations

435 kcal, 19g de protéines, 17g glucides nets, 30g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal



**Cacahuètes rôties**

1/4 tasse(s)- 230 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1160 kcal, 41g de protéines, 79g glucides nets, 65g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (crémeuse)**

2 1/2 boîte(s)- 884 kcal



**Amandes rôties**

1/3 tasse(s)- 277 kcal

### Dîner

1090 kcal, 59g de protéines, 98g glucides nets, 44g de lipides



**Tofu à l'orange et sésame**

17 1/2 oz de tofu- 943 kcal



**Brocoli rôti**

147 kcal

## Jour 3

3489 kcal ● 230g protéine (26%) ● 174g lipides (45%) ● 206g glucides (24%) ● 43g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

530 kcal, 26g de protéines, 37g glucides nets, 28g de lipides



**Omelette épicée tomates séchées et feta**

354 kcal



**Grande barre de granola**

1 barre(s)- 176 kcal

### Collations

455 kcal, 15g de protéines, 33g glucides nets, 25g de lipides



**Orange**

1 orange(s)- 85 kcal



**Pois chiches rôtis**

1/4 tasse- 138 kcal



**Cacahuètes rôties**

1/4 tasse(s)- 230 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1010 kcal, 53g de protéines, 111g glucides nets, 32g de lipides



**Salade de quinoa et courge musquée**

403 kcal



**Pamplemousse**

1 pamplemousse- 119 kcal



**Barre protéinée**

2 barre- 490 kcal

### Dîner

1110 kcal, 52g de protéines, 23g glucides nets, 88g de lipides



**Tofu buffalo**

1064 kcal



**Brocoli rôti**

49 kcal

## Jour 4

3570 kcal ● 241g protéine (27%) ● 142g lipides (36%) ● 276g glucides (31%) ● 55g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

530 kcal, 26g de protéines, 37g glucides nets, 28g de lipides



**Omelette épicée tomates séchées et feta**  
354 kcal



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

### Collations

455 kcal, 15g de protéines, 33g glucides nets, 25g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Pois chiches rôtis**  
1/4 tasse- 138 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/4 tasse(s)- 230 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1055 kcal, 44g de protéines, 145g glucides nets, 30g de lipides



**Lait**  
2 tasse(s)- 298 kcal



**Riz blanc**  
1 1/4 tasse de riz cuit- 273 kcal



**Salade de pâtes façon caprese**  
485 kcal

### Dîner

1150 kcal, 72g de protéines, 59g glucides nets, 58g de lipides



**Salade de tomates et concombre**  
282 kcal



**Tempeh au beurre de cacahuète**  
8 once(s) de tempeh- 868 kcal

## Jour 5

3538 kcal ● 239g protéine (27%) ● 137g lipides (35%) ● 284g glucides (32%) ● 51g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

530 kcal, 26g de protéines, 37g glucides nets, 28g de lipides



**Omelette épicée tomates séchées et feta**  
354 kcal



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

### Collations

420 kcal, 13g de protéines, 41g glucides nets, 20g de lipides



**Pamplemousse**  
1 pamplemousse- 119 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Petite barre de granola**  
1 barre(s)- 119 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1055 kcal, 44g de protéines, 145g glucides nets, 30g de lipides



**Lait**  
2 tasse(s)- 298 kcal



**Riz blanc**  
1 1/4 tasse de riz cuit- 273 kcal



**Salade de pâtes façon caprese**  
485 kcal

### Dîner

1150 kcal, 72g de protéines, 59g glucides nets, 58g de lipides



**Salade de tomates et concombre**  
282 kcal



**Tempeh au beurre de cacahuète**  
8 once(s) de tempeh- 868 kcal

## Jour 6

3452 kcal ● 220g protéine (26%) ● 124g lipides (32%) ● 289g glucides (34%) ● 76g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

530 kcal, 24g de protéines, 66g glucides nets, 8g de lipides



**Céréales riches en fibres**  
227 kcal



**Orange**  
2 orange(s)- 170 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal

### Collations

420 kcal, 13g de protéines, 41g glucides nets, 20g de lipides



**Pamplemousse**  
1 pamplemousse- 119 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Petite barre de granola**  
1 barre(s)- 119 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1065 kcal, 60g de protéines, 158g glucides nets, 6g de lipides



**Lentilles**  
260 kcal



**Ailes de chou-fleur barbecue**  
803 kcal

### Dîner

1060 kcal, 39g de protéines, 22g glucides nets, 88g de lipides



**Tofu en croûte de noix**  
989 kcal



**Salade de tomates et concombre**  
71 kcal

## Jour 7

3452 kcal ● 220g protéine (26%) ● 124g lipides (32%) ● 289g glucides (34%) ● 76g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

530 kcal, 24g de protéines, 66g glucides nets, 8g de lipides



**Céréales riches en fibres**  
227 kcal



**Orange**  
2 orange(s)- 170 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal

### Collations

420 kcal, 13g de protéines, 41g glucides nets, 20g de lipides



**Pamplemousse**  
1 pamplemousse- 119 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Petite barre de granola**  
1 barre(s)- 119 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1065 kcal, 60g de protéines, 158g glucides nets, 6g de lipides



**Lentilles**  
260 kcal



**Ailes de chou-fleur barbecue**  
803 kcal

### Dîner

1060 kcal, 39g de protéines, 22g glucides nets, 88g de lipides



**Tofu en croûte de noix**  
989 kcal



**Salade de tomates et concombre**  
71 kcal

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
14 grand (700g)
- fromage de chèvre  
3 oz (85g)
- yaourt aromatisé allégé  
3 pot (170 g) (510g)
- fromage feta  
1/4 livres (122g)
- lait entier  
5 tasse(s) (1200mL)
- mozzarella fraîche  
2 oz (57g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pesto  
1/4 livres (95g)
- sauce pour pâtes  
3/4 tasse (195g)
- Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)  
2 1/2 boîte (~539 g) (1333g)
- sauce Frank's RedHot  
1/2 tasse (120mL)
- sauce barbecue  
1 1/2 tasse (429g)

## Fruits et jus de fruits

- orange  
9 orange (1407g)
- pamplemousse  
4 grand (env. 11,5 cm diam.) (1328g)
- jus de citron  
1 1/2 fl oz (45mL)

## Boissons

- poudre de protéine  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- eau  
29 tasse(s) (6913mL)

## Collations

- barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)
- grande barre de granola  
3 barre (111g)
- petite barre de granola  
3 barre (75g)

## Céréales et pâtes

- fécule de maïs  
7 1/2 c. à soupe (60g)
- quinoa, cru  
4 c. à s. (43g)
- riz blanc à grain long  
13 1/4 c. à s. (154g)
- pâtes sèches non cuites  
4 oz (113g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de sésame  
5 c. à café (15g)
- amandes  
5 c. à s., entière (45g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
1/4 livres (96g)
- noix (anglaises)  
1 tasse, haché (116g)

## Légumes et produits à base de légumes

- Ail  
11 gousse(s) (33g)
- Brocoli surgelé  
3 1/2 paquet (994g)
- courgette  
3 grand (969g)
- tomates séchées au soleil  
3 oz (85g)
- courge butternut, crue  
3/4 tasse, en cubes (105g)
- tomates  
5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (690g)
- concombre  
2 1/2 concombre (21 cm) (753g)
- oignon rouge  
2 1/2 petit (175g)
- chou-fleur  
6 tête petite (10 cm diam.) (1590g)

## Épices et herbes

- sel  
2 1/2 c. à café (15g)
- poivre noir  
7/8 c. à café, moulu (2g)
- poudre d'ail  
7/8 c. à café (3g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- cacahuètes rôties  
1 tasse (146g)
- sauce soja (tamari)  
4 oz (95mL)
- tofu ferme  
5 livres (2268g)
- tempeh  
1 livres (454g)
- beurre de cacahuète  
1/2 tasse (129g)
- haricots blancs (en conserve)  
1/2 boîte(s) (220g)
- lentilles crues  
3/4 tasse (144g)

## Confiseries

- sucre  
5 c. à soupe (65g)

## Autre

- sauce sriracha  
2 1/2 c. à soupe (38g)
- huile de sésame  
2 1/2 c. à soupe (38mL)
- pois chiches rôtis  
1/2 tasse (57g)
- barre protéinée (20 g de protéines)  
2 barre (100g)
- levure nutritionnelle  
1/4 livres (98g)
- céréales riches en fibres  
1 1/3 tasse (80g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
2 conteneur (340g)

- poudre d'oignon  
7/8 c. à café (2g)
- piment de Cayenne  
3 pincée (1g)
- thym séché  
1 1/2 c. à soupe, moulu (6g)
- moutarde de Dijon  
3 c. à soupe (45g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette ranch  
6 c. à soupe (90mL)
  - huile  
1 1/2 c. à soupe (23mL)
  - huile d'olive  
3/4 oz (22mL)
  - vinaigrette  
10 c. à s. (151mL)
  - mayonnaise  
6 c. à soupe (90mL)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs brouillés au pesto

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



Pour un seul repas :

**œufs**

4 grand (200g)

**sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

8 grand (400g)

**sauce pesto**

4 c. à soupe (64g)

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.

### Orange

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



Pour un seul repas :

**orange**

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**

2 orange (308g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Omelette épicée tomates séchées et feta

354 kcal ● 22g protéine ● 21g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**tomates séchées au soleil**  
1 oz (28g)  
**fromage feta**  
4 c. à s., émietté (38g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à café (3mL)  
**piment de Cayenne**  
1 pincée (0g)  
**thym séché**  
1/2 c. à soupe, moulu (2g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)  
**tomates séchées au soleil**  
3 oz (85g)  
**fromage feta**  
3/4 tasse, émietté (113g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (8mL)  
**piment de Cayenne**  
3 pincée (1g)  
**thym séché**  
1 1/2 c. à soupe, moulu (6g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et les battre. Ajouter le thym, le cayenne et un peu de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle et verser le mélange d'œufs en une couche uniforme.
3. Saupoudrer le reste des ingrédients sur les œufs et laisser cuire une à deux minutes.
4. À l'aide d'une spatule, replier la moitié de l'omelette sur l'autre moitié et continuer la cuisson une à deux minutes jusqu'à cuisson complète. Servir.

### Grande barre de granola

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**grande barre de granola**  
3 barre (111g)

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

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Céréales riches en fibres

227 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 21g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

**céréales riches en fibres**

2/3 tasse (40g)

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**céréales riches en fibres**

1 1/3 tasse (80g)

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

1. Ajoutez les céréales et le lait dans un bol et servez.

### Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**orange**

2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

**orange**

4 orange (616g)

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

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

**Cupelle de cottage cheese et fruits**

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

**Cupelle 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.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

---

### Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

6 moitié(s) de courgette - 576 kcal ● 32g protéine ● 30g lipides ● 31g glucides ● 14g fibres



Donne 6 moitié(s) de courgette portions

**sauce pour pâtes**  
3/4 tasse (195g)  
**fromage de chèvre**  
3 oz (85g)  
**courgette**  
3 grand (969g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

---

### Yaourt faible en matières grasses

3 pot(s) - 543 kcal ● 25g protéine ● 7g lipides ● 95g glucides ● 0g fibres



Donne 3 pot(s) portions

**yaourt aromatisé allégé**  
3 pot (170 g) (510g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

---

### Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

2 1/2 boîte(s) - 884 kcal ● 31g protéine ● 43g lipides ● 75g glucides ● 20g fibres



Donne 2 1/2 boîte(s) portions

#### Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)

2 1/2 boîte (~539 g) (1333g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

---

### Amandes rôties

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



Donne 1/3 tasse(s) portions

#### amandes

5 c. à s., entière (45g)

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

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Salade de quinoa et courge musquée

403 kcal ● 11g protéine ● 22g lipides ● 35g glucides ● 6g fibres



**quinoa, cru**

4 c. à s. (43g)

**graines de citrouille grillées, non salées**

1 c. à soupe (7g)

**fromage feta**

1 c. à soupe (9g)

**huile d'olive, divisé**

1 c. à soupe (15mL)

**courge butternut, crue, épluché, sans pépins, coupé en cubes**

3/4 tasse, en cubes (105g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Enrober les cubes de courge musquée avec seulement la moitié de l'huile et assaisonner de sel/poivre selon le goût. Disposer sur une plaque de cuisson et cuire 25-30 minutes jusqu'à tendreté.
3. Pendant ce temps, cuire le quinoa selon le paquet.
4. Mettre le quinoa dans un bol et garnir de courge musquée, de graines de courge et de feta. Arroser du reste d'huile d'olive et servir.

### Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Donne 1 pamplemousse portions

**pamplemousse**

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

### Barre protéinée

2 barre - 490 kcal ● 40g protéine ● 10g lipides ● 52g glucides ● 8g fibres



Donne 2 barre portions

**barre protéinée (20 g de protéines)**

2 barre (100g)

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

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Lait

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
4 tasse(s) (960mL)

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

---

### Riz blanc

1 1/4 tasse de riz cuit - 273 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 61g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
5/6 tasse(s) (198mL)  
**riz blanc à grain long**  
6 2/3 c. à s. (77g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 2/3 tasse(s) (395mL)  
**riz blanc à grain long**  
13 1/3 c. à s. (154g)

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.

### Salade de pâtes façon caprese

485 kcal ● 23g protéine ● 13g lipides ● 61g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pâtes sèches non cuites**  
2 oz (57g)  
**sauce pesto**  
1 c. à s. (16g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1/4 boîte(s) (110g)  
**tomates, coupé en deux**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**mozzarella fraîche, déchiré en morceaux**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**pâtes sèches non cuites**  
4 oz (113g)  
**sauce pesto**  
2 c. à s. (31g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (220g)  
**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**mozzarella fraîche, déchiré en morceaux**  
2 oz (57g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Optionnel : pendant la cuisson des pâtes, faites rôtir les tomates cerises coupées en deux sur une plaque à 400°F (200°C) pendant 10–15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient molles et qu'elles éclatent.
3. Dans un grand bol, mélangez les pâtes cuites, les tomates, les haricots blancs, la mozzarella et le pesto. Assaisonnez de sel et de poivre selon le goût. Bon appétit !

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (356mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
3 tasse(s) (711mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
3/4 tasse (144g)

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

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**  
1 1/2 tasse (429g)  
**sel**  
1 1/2 c. à café (9g)  
**levure nutritionnelle**  
1 1/2 tasse (90g)  
**chou-fleur**  
6 tête petite (10 cm diam.) (1590g)

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.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Barre de granola haute en protéines

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



Pour un seul repas :

**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.

### Cacahuètes rôties

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



Pour un seul repas :

**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.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Orange

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



Pour un seul repas :

**orange**

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**

2 orange (308g)

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

### Pois chiches rôtis

1/4 tasse - 138 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pois chiches rôtis**

4 c. à s. (28g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches rôtis**

1/2 tasse (57g)

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

### Cacahuètes rôties

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



Pour un seul repas :

**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.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pamplemousse**

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 3 repas :

**pamplemousse**

3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à s. (30g)

Pour les 3 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

3/4 tasse (89g)

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

### Petite barre de granola

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



Pour un seul repas :

**petite barre de granola**  
1 barre (25g)

Pour les 3 repas :

**petite barre de granola**  
3 barre (75g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tofu à l'orange et sésame

17 1/2 oz de tofu - 943 kcal ● 46g protéine ● 44g lipides ● 88g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**sauce soja (tamari)**  
2 1/2 c. à soupe (38mL)  
**sucre**  
2 1/2 c. à soupe (33g)  
**sauce sriracha**  
1 1/4 c. à soupe (19g)  
**fécule de maïs**  
3 3/4 c. à soupe (30g)  
**graines de sésame**  
2 1/2 c. à café (8g)  
**huile de sésame**  
1 1/4 c. à soupe (19mL)  
**Ail, haché**  
2 1/2 gousse(s) (8g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
17 1/2 oz (496g)  
**orange, pressé**  
5/8 fruit (7,3 cm diam.) (88g)

Pour les 2 repas :

**sauce soja (tamari)**  
5 c. à soupe (75mL)  
**sucre**  
5 c. à soupe (65g)  
**sauce sriracha**  
2 1/2 c. à soupe (38g)  
**fécule de maïs**  
7 1/2 c. à soupe (60g)  
**graines de sésame**  
5 c. à café (15g)  
**huile de sésame**  
2 1/2 c. à soupe (38mL)  
**Ail, haché**  
5 gousse(s) (15g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
35 oz (992g)  
**orange, pressé**  
1 1/4 fruit (7,3 cm diam.) (175g)

1. Préparer la sauce à l'orange. Dans un petit bol, fouetter l'ail, le jus d'orange, le sucre, la sauce soja et la sriracha. Réserver.
2. Dans un grand bol, enrober les cubes de tofu de fécule de maïs et de graines de sésame.
3. Chauffer l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5–8 minutes.
4. Verser la sauce à l'orange et cuire jusqu'à épaississement et réchauffage, 1–2 minutes.
5. Servir.

### Brocoli rôti

147 kcal ● 13g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**Brocoli surgelé**  
1 1/2 paquet (426g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**poudre d'ail**  
3/8 c. à café (1g)  
**poudre d'oignon**  
3/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
3 paquet (852g)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)  
**poudre d'ail**  
3/4 c. à café (2g)  
**poudre d'oignon**  
3/4 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Tofu buffalo

1064 kcal ● 48g protéine ● 88g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



**sauce Frank's RedHot**  
1/2 tasse (119mL)  
**vinaigrette ranch**  
6 c. à soupe (90mL)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (23mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
1 1/3 livres (595g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2-3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

### Brocoli rôti

49 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



**Brocoli surgelé**  
1/2 paquet (142g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**poudre d'ail**  
1/8 c. à café (0g)  
**poudre d'oignon**  
1/8 c. à café (0g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade de tomates et concombre

282 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 30g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**  
4 c. à s. (60mL)  
**tomates, tranché finement**  
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(246g)  
**concombre, tranché finement**  
1 concombre (21 cm) (301g)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1 petit (70g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
1/2 tasse (120mL)  
**tomates, tranché finement**  
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(492g)  
**concombre, tranché finement**  
2 concombre (21 cm) (602g)  
**oignon rouge, tranché finement**  
2 petit (140g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Tempeh au beurre de cacahuète

8 once(s) de tempeh - 868 kcal ● 66g protéine ● 45g lipides ● 29g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

**tempeh**  
1/2 livres (227g)  
**beurre de cacahuète**  
4 c. à s. (65g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (15mL)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à café (10mL)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
1 livres (454g)  
**beurre de cacahuète**  
1/2 tasse (129g)  
**jus de citron**  
2 c. à soupe (30mL)  
**sauce soja (tamari)**  
4 c. à café (20mL)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à soupe (8g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

---

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Tofu en croûte de noix

989 kcal ● 37g protéine ● 85g lipides ● 15g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**jus de citron**  
1 1/2 c. à café (8mL)  
**moutarde de Dijon**  
1 1/2 c. à soupe (23g)  
**noix (anglaises)**  
1/2 tasse, haché (58g)  
**mayonnaise**  
3 c. à soupe (45mL)  
**tofu ferme, égoutté**  
3/4 livres (340g)  
**Ail, coupé en dés**  
3 gousse(s) (9g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**  
3 c. à café (15mL)  
**moutarde de Dijon**  
3 c. à soupe (45g)  
**noix (anglaises)**  
1 tasse, haché (116g)  
**mayonnaise**  
6 c. à soupe (90mL)  
**tofu ferme, égoutté**  
1 1/2 livres (680g)  
**Ail, coupé en dés**  
6 gousse(s) (18g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

---

## Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**  
1 c. à s. (15mL)  
**tomates, tranché finement**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(62g)  
**concombre, tranché finement**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
2 c. à s. (30mL)  
**tomates, tranché finement**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(123g)  
**concombre, tranché finement**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1/2 petit (35g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
-

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(109g)

**eau**

3 1/2 tasse(s) (830mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(760g)

**eau**

24 1/2 tasse(s) (5807mL)

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