

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 120 g de protéines



[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 1434 kcal ● 126g protéine (35%) ● 53g lipides (33%) ● 90g glucides (25%) ● 23g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

260 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 6g de lipides



[Smoothie protéiné fraise-banane](#)  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



[Toast au beurre et à la confiture](#)  
1/2 tranche(s)- 67 kcal

## Collations

165 kcal, 5g de protéines, 20g glucides nets, 5g de lipides



[Toast au beurre](#)  
1 tranche(s)- 114 kcal



[Fraises](#)  
1 tasse(s)- 52 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

350 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 24g de lipides



[Haricots verts](#)  
63 kcal



[Tofu buffalo](#)  
177 kcal



[Amandes rôties](#)  
1/8 tasse(s)- 111 kcal

## Dîner

385 kcal, 30g de protéines, 26g glucides nets, 17g de lipides



[Bol tofu BBQ et ananas](#)  
130 kcal



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



[Yaourt grec protéiné](#)  
1 pot- 139 kcal

## Day 2

1442 kcal ● 121g protéine (34%) ● 45g lipides (28%) ● 118g glucides (33%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 6g de lipides



**Smoothie protéiné fraise-banane**  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



**Toast au beurre et à la confiture**  
1/2 tranche(s)- 67 kcal

### Collations

165 kcal, 5g de protéines, 20g glucides nets, 5g de lipides



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



**Fraises**  
1 tasse(s)- 52 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

360 kcal, 12g de protéines, 33g glucides nets, 18g de lipides



**Gallettes de riz au beurre de cacahuète**  
1/2 gallette(s)- 120 kcal



**Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète**  
1/2 sandwich(s)- 243 kcal

### Dîner

380 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 15g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
6 2/3 tender(s)- 381 kcal

## Day 3

1419 kcal ● 126g protéine (36%) ● 38g lipides (24%) ● 125g glucides (35%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 6g de lipides



**Smoothie protéiné fraise-banane**  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



**Toast au beurre et à la confiture**  
1/2 tranche(s)- 67 kcal

### Collations

165 kcal, 5g de protéines, 20g glucides nets, 5g de lipides



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



**Fraises**  
1 tasse(s)- 52 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

340 kcal, 17g de protéines, 40g glucides nets, 10g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
1/2 boîte(s)- 124 kcal



**Riz blanc**  
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



**Salade caprese**  
107 kcal

### Dîner

380 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 15g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
6 2/3 tender(s)- 381 kcal

## Day 4

1500 kcal ● 122g protéine (32%) ● 47g lipides (28%) ● 120g glucides (32%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 10g de protéines, 30g glucides nets, 7g de lipides



**Toast à l'avocat façon Southwest**

1 toast(s)- 193 kcal



**Pêche**

1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

170 kcal, 8g de protéines, 28g glucides nets, 1g de lipides



**Cottage cheese et miel**

1/4 tasse(s)- 62 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 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

340 kcal, 17g de protéines, 40g glucides nets, 10g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**

1/2 boîte(s)- 124 kcal



**Riz blanc**

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



**Salade caprese**

107 kcal

### Dîner

460 kcal, 27g de protéines, 21g glucides nets, 28g de lipides



**Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme**

387 kcal



**Lait**

1/2 tasse(s)- 75 kcal

## Day 5

1477 kcal ● 127g protéine (34%) ● 45g lipides (28%) ● 119g glucides (32%) ● 21g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 10g de protéines, 30g glucides nets, 7g de lipides



**Toast à l'avocat façon Southwest**

1 toast(s)- 193 kcal



**Pêche**

1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

170 kcal, 8g de protéines, 28g glucides nets, 1g de lipides



**Cottage cheese et miel**

1/4 tasse(s)- 62 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 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

360 kcal, 14g de protéines, 14g glucides nets, 26g de lipides



**Noix**

1/8 tasse(s)- 87 kcal



**Sandwich à la salade d'œufs**

1/2 sandwich(s)- 271 kcal

### Dîner

420 kcal, 35g de protéines, 44g glucides nets, 10g de lipides



**Bâtonnets de céleri**

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



**Riz blanc**

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



**Ailes de seitan teriyaki**

4 once(s) de seitan- 297 kcal

## Day 6

1495 kcal ● 132g protéine (35%) ● 44g lipides (27%) ● 124g glucides (33%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 5g de protéines, 41g glucides nets, 2g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

### Collations

215 kcal, 17g de protéines, 22g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait)

129 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 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

360 kcal, 14g de protéines, 14g glucides nets, 26g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Sandwich à la salade d'œufs

1/2 sandwich(s)- 271 kcal

### Dîner

420 kcal, 35g de protéines, 44g glucides nets, 10g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan- 297 kcal

## Day 7

1439 kcal ● 122g protéine (34%) ● 38g lipides (24%) ● 125g glucides (35%) ● 27g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 5g de protéines, 41g glucides nets, 2g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

### Collations

215 kcal, 17g de protéines, 22g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait)

129 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 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

360 kcal, 18g de protéines, 33g glucides nets, 15g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



Lentilles

174 kcal



Tofu nature

2 oz- 86 kcal

### Dîner

360 kcal, 21g de protéines, 27g glucides nets, 15g de lipides



Salade caprese

142 kcal



Goulash haricots & tofu

219 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ banane  
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)
- ☐ fraises surgelées  
2 1/4 tasse, décongelée (335g)
- ☐ fraises  
3 tasse, entière (432g)
- ☐ ananas en conserve  
4 c. à s., morceaux (45g)
- ☐ pêche  
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)
- ☐ pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (389g)
- ☐ orange  
2 orange (308g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
20 boules (1/3 tasse chacun) (620g)
- ☐ eau  
1 1/3 gallon (5146mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
1 1/4 oz (36g)
- ☐ noix (anglaises)  
1 1/2 oz (39g)

## Autre

- ☐ glaçons  
1 1/2 tasse(s) (210g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
13 1/3 morceaux (340g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 1/4 paquet (156 g) (197g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
4 c. à soupe (62g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'  
3 oz (85g)
- ☐ sauce teriyaki  
4 c. à soupe (mL)

## Confiseries

- ☐ confiture  
1 1/2 c. à café (11g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue  
1 c. à s. (17g)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
4 c. à c. (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1 boîte (~539 g) (526g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme  
9 1/4 oz (262g)
- ☐ cacahuètes rôties  
2 c. à s. (18g)
- ☐ beurre de cacahuète  
2 c. à soupe (32g)
- ☐ haricots frites (refried beans)  
1/2 tasse (121g)
- ☐ lentilles crues  
4 c. à s. (48g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1/4 boîte(s) (110g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ brocoli  
4 c. à s., haché (23g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
1 1/3 tasse (161g)
- ☐ ketchup  
3 1/3 c. à soupe (57g)
- ☐ tomates  
13 1/4 c. à s. de tomates cerises (124g)
- ☐ épinards frais  
1/4 tasse(s) (8g)
- ☐ choux de Bruxelles  
3/4 tasse (66g)
- ☐ oignon  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (45g)
- ☐ céleri cru  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ Ail  
1/4 gousse (1g)

## Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs  
1/2 gâteaux (5g)

- ☐ miel  
2 c. à café (14g)
- ☐ sirop d'érable  
1 c. à café (mL)

### Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre  
4 1/2 c. à café (20g)
- ☐ mozzarella fraîche  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1/2 tasse (113g)
- ☐ lait entier  
1 1/2 tasse(s) (360mL)
- ☐ œufs  
3 moyen (132g)

### Produits de boulangerie

- ☐ pain  
2/3 livres (304g)

### Graisses et huiles

- ☐ huile  
1 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ spray de cuisson  
1/2 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)
- ☐ vinaigrette balsamique  
1 2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive  
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
2 1/4 c. à soupe (mL)

### Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
2/3 tasse (123g)
- ☐ seitan  
1/2 livres (227g)

### Épices et herbes

- ☐ basilic frais  
6 3/4 c. à s. de feuilles, entières (10g)
- ☐ vinaigre de cidre  
1/4 c. à soupe (4g)
- ☐ moutarde jaune  
1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)
- ☐ paprika  
2 1/4 g (2g)
- ☐ poivre noir  
1 trait (0g)
- ☐ sel  
1/8 oz (1g)
- ☐ Thym frais  
1/8 c. à café (0g)

### Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés  
2 sachet (86g)



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g protéine ● 4g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **banane, congelé, pelé et tranché**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

#### **poudre de protéine**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

#### **eau**

1 c. à soupe (15mL)

#### **amandes**

5 amande (6g)

#### **fraises surgelées**

3/4 tasse, décongelée (112g)

#### **glaçons**

1/2 tasse(s) (70g)

Pour les 3 repas :

#### **banane, congelé, pelé et tranché**

1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

#### **poudre de protéine**

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

(47g)

#### **eau**

3 c. à soupe (45mL)

#### **amandes**

15 amande (18g)

#### **fraises surgelées**

2 1/4 tasse, décongelée (335g)

#### **glaçons**

1 1/2 tasse(s) (210g)

1. Placez la banane, les fraises, les amandes et l'eau dans un blender. Mixez pour mélanger, puis ajoutez les glaçons et réduisez en purée jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez la poudre protéinée et continuez de mixer jusqu'à incorporation complète, environ 30 secondes.

### Toast au beurre et à la confiture

1/2 tranche(s) - 67 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **confiture**

1/2 c. à café (4g)

#### **beurre**

1/2 c. à café (2g)

#### **pain**

1/2 tranche (16g)

Pour les 3 repas :

#### **confiture**

1 1/2 c. à café (11g)

#### **beurre**

1 1/2 c. à café (7g)

#### **pain**

1 1/2 tranche (48g)

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



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### épinards frais

1/8 tasse(s) (4g)

#### haricots frits (refried beans)

4 c. à s. (61g)

#### guacamole, acheté en magasin

2 c. à soupe (31g)

#### pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

#### épinards frais

1/4 tasse(s) (8g)

#### haricots frits (refried beans)

1/2 tasse (121g)

#### guacamole, acheté en magasin

4 c. à soupe (62g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

1. Faites griller le pain, si désiré. Réchauffez les haricots frits en les transférant dans un bol micro-ondable et en passant 1-3 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson.
2. Étalez les haricots frits sur le pain et garnissez de guacamole et d'épinards. 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.



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

#### **flocons d'avoine instantanés aromatisés**

1 sachet (43g)

Pour les 2 repas :

#### **eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

#### **flocons d'avoine instantanés aromatisés**

2 sachet (86g)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Haricots verts

63 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



#### **Haricots verts surgelés**

1 1/3 tasse (161g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Tofu buffalo

177 kcal ● 8g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
1/4 livres (99g)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigrette ranch**  
1 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
4 c. à c. (mL)

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.

## Amandes rôties

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

Donne 1/8 tasse(s) portions

**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

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



## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 galette(s) portions

**galettes de riz, toutes saveurs**  
1/2 gâteaux (5g)  
**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

### Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1/2 sandwich(s) - 243 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 27g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**banane, tranché**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

**spray de cuisson**

1/2 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)

**beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

**pain**

1 tranche (32g)

1. Faites chauffer une poêle ou une plaque à feu moyen et vaporisez d'un spray de cuisson. Étalez 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète sur une face de chaque tranche de pain. Disposez des rondelles de banane sur la face beurrée d'une tranche, couvrez avec l'autre tranche et pressez fermement. Faites griller le sandwich jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté, environ 2 minutes par côté.

---

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**

1/2 boîte (~539 g) (263g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**

1 boîte (~539 g) (526g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

---

## Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz blanc à grain long**  
2 2/3 c. à s. (31g)  
**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)

Pour les 2 repas :

**riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)

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 caprese

107 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en deux**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**vinaigrette balsamique**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
2 c. à s. de feuilles, entières (3g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/4 paquet (156 g) (39g)  
**mozzarella fraîche**  
3/4 oz (21g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
4 c. à s. de feuilles, entières (6g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 paquet (156 g) (78g)  
**mozzarella fraîche**  
1 1/2 oz (43g)

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.
-

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **noix (anglaises)**

2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

#### **noix (anglaises)**

4 c. à s., décortiqué (25g)

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

### Sandwich à la salade d'œufs

1/2 sandwich(s) - 271 kcal ● 13g protéine ● 18g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **moutarde jaune**

1/8 c. à café ou 1 sachet (1g)

#### **paprika**

1/2 trait (0g)

#### **pain**

1 tranche (32g)

#### **poivre noir**

1/2 trait (0g)

#### **sel**

1/2 trait (0g)

#### **oignon, haché**

1/8 petit (9g)

#### **mayonnaise**

1 c. à soupe (mL)

#### **œufs**

1 1/2 moyen (66g)

Pour les 2 repas :

#### **moutarde jaune**

1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)

#### **paprika**

1 trait (1g)

#### **pain**

2 tranche (64g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

#### **sel**

1 trait (0g)

#### **oignon, haché**

1/4 petit (18g)

#### **mayonnaise**

2 c. à soupe (mL)

#### **œufs**

3 moyen (132g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.



## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

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



#### **vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

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

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



#### **sel**

1/8 c. à café (0g)

#### **eau**

1 tasse(s) (239mL)

#### **lentilles crues, rincé**

4 c. à s. (48g)

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.

### Tofu nature

2 oz - 86 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 2 oz portions

#### **tofu ferme**

2 oz (57g)

#### **huile**

1 c. à café (mL)

1. Coupez le tofu en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### beurre

1 c. à café (5g)

#### pain

1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

#### beurre

3 c. à café (14g)

#### pain

3 tranche (96g)

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

### Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### fraises

1 tasse, entière (144g)

Pour les 3 repas :

#### fraises

3 tasse, entière (432g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### miel

1 c. à café (7g)

#### cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

4 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

#### miel

2 c. à café (14g)

#### cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1/2 tasse (113g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.



## 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.

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **poudre de protéine**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

### **lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

### **poudre de protéine**

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

### **lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

---

## Orange

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **orange**

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

### **orange**

2 orange (308g)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Bol tofu BBQ et ananas

130 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



#### huile

1/8 c. à soupe (mL)

#### sauce barbecue

1 c. à s. (17g)

#### ananas en conserve

4 c. à s., morceaux (45g)

#### tofu ferme

2 oz (57g)

#### brocoli

4 c. à s., haché (23g)

1. Égouttez le tofu. Séchez-le avec un torchon et pressez légèrement pour enlever l'excès d'eau. Coupez en bandes et enduisez d'huile.
2. Chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le tofu et ne le retournez pas tant que le dessous n'est pas doré, environ 5 minutes. Retournez et faites cuire 3 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit croustillant. Retirez et réservez.
3. Ajoutez le brocoli dans la poêle avec un peu d'eau et faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit cuit à la vapeur et tendre, environ 5 minutes.
4. Versez la sauce barbecue sur le tofu pour l'enrober. Servez le tofu avec le brocoli et l'ananas.

### Cacahuètes rôties

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

Donne 1/8 tasse(s) portions

#### cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)



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.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tenders de poulet croustillants

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**ketchup**  
1 2/3 c. à soupe (28g)  
**tenders chik'n sans viande**  
6 2/3 morceaux (170g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**  
3 1/3 c. à soupe (57g)  
**tenders chik'n sans viande**  
13 1/3 morceaux (340g)

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

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme

387 kcal ● 23g protéine ● 24g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



#### **choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**

3/4 tasse (66g)

#### **pommes, haché**

1/6 petit (7 cm diam.) (25g)

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

3/4 c. à soupe (mL)

#### **sirop d'érable**

1 c. à café (mL)

#### **vinaigre de cidre**

1/4 c. à soupe (4g)

#### **noix (anglaises)**

2 c. à soupe, haché (14g)

#### **Lanières végétaliennes 'chik'n'**

3 oz (85g)

1. Faites cuire les aiguillettes de chik'n selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le chik'n et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions



#### **lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **céleri cru**

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

Pour les 2 repas :

#### **céleri cru**

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **riz blanc à grain long**

2 2/3 c. à s. (31g)

#### **eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

Pour les 2 repas :

#### **riz blanc à grain long**

1/3 tasse (62g)

#### **eau**

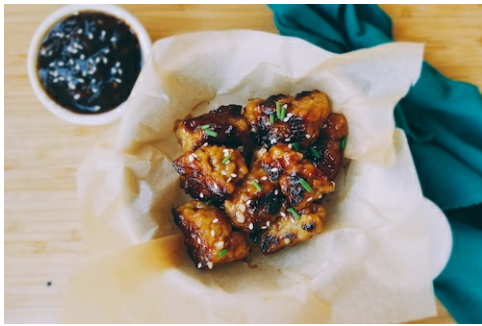
2/3 tasse(s) (160mL)

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.

### Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan - 297 kcal ● 32g protéine ● 10g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce teriyaki**

2 c. à soupe (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**seitan**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**sauce teriyaki**

4 c. à soupe (mL)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**seitan**

1/2 livres (227g)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Salade caprese

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



**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)

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.

### Goulash haricots & tofu

219 kcal ● 12g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**

1 3/4 oz (50g)

**Ail, haché**

1/4 gousse (1g)

**Thym frais**

1/8 c. à café (0g)

**paprika**

3/4 c. à café (2g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**oignon, coupé en dés**

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

**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**

1/4 boîte(s) (110g)

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.

---

# 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.
-