

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 150 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

1760 kcal ● 157g protéine (36%) ● 53g lipides (27%) ● 139g glucides (32%) ● 25g fibres (6%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 9g de protéines, 42g glucides nets, 8g de lipides



[Céréales pour le petit-déjeuner](#)

290 kcal

Collations

170 kcal, 10g de protéines, 29g glucides nets, 1g de lipides



[Bretzels](#)

110 kcal



[Cottage cheese et miel](#)

1/4 tasse(s)- 62 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

425 kcal, 26g de protéines, 26g glucides nets, 18g de lipides



[Carottes glacées au miel](#)

128 kcal



[Tempeh nature](#)

4 oz- 295 kcal

Dîner

495 kcal, 27g de protéines, 38g glucides nets, 24g de lipides



[Nuggets Chik'n](#)

5 nuggets- 276 kcal



[Salade caprese](#)

107 kcal



[Lait](#)

3/4 tasse(s)- 112 kcal

Day 2

1848 kcal ● 158g protéine (34%) ● 38g lipides (19%) ● 194g glucides (42%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 9g de protéines, 42g glucides nets, 8g de lipides



Céréales pour le petit-déjeuner
290 kcal

Collations

170 kcal, 10g de protéines, 29g glucides nets, 1g de lipides



Bretzels
110 kcal



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 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

465 kcal, 28g de protéines, 50g glucides nets, 14g de lipides



Wrap végétal simple
1 wrap(s)- 426 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Dîner

540 kcal, 26g de protéines, 69g glucides nets, 14g de lipides



Tenders de poulet croustillants
5 tender(s)- 286 kcal



Canneberges séchées
1/4 tasse- 136 kcal



Salade de pois chiches facile
117 kcal

Day 3

1854 kcal ● 169g protéine (37%) ● 69g lipides (33%) ● 114g glucides (25%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 9g de protéines, 42g glucides nets, 8g de lipides



Céréales pour le petit-déjeuner
290 kcal

Collations

175 kcal, 10g de protéines, 23g glucides nets, 3g de lipides



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné
124 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 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

510 kcal, 37g de protéines, 27g glucides nets, 27g de lipides



Saucisses véganes et purée de chou-fleur
1 saucisse(s)- 361 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Dîner

495 kcal, 28g de protéines, 18g glucides nets, 30g de lipides



Tofu shawarma
8 3/4 oz- 374 kcal



Pois mange-tout
123 kcal

Day 4

1772 kcal ● 175g protéine (39%) ● 70g lipides (35%) ● 82g glucides (19%) ● 29g fibres (7%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 24g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides



Toast au cottage cheese
1 tartine(s)- 143 kcal



Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

175 kcal, 10g de protéines, 23g glucides nets, 3g de lipides



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné
124 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 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

415 kcal, 28g de protéines, 18g glucides nets, 22g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki
314 kcal

Dîner

495 kcal, 28g de protéines, 18g glucides nets, 30g de lipides



Tofu shawarma
8 3/4 oz- 374 kcal



Pois mange-tout
123 kcal

Day 5

1753 kcal ● 171g protéine (39%) ● 43g lipides (22%) ● 132g glucides (30%) ● 38g fibres (9%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 24g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides



Toast au cottage cheese
1 tartine(s)- 143 kcal



Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

185 kcal, 8g de protéines, 21g glucides nets, 5g de lipides



Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal



Bâtonnets de carotte
1 1/2 carotte(s)- 41 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

445 kcal, 28g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

Dîner

435 kcal, 27g de protéines, 48g glucides nets, 8g de lipides



Pâtes de lentilles
337 kcal



Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

Day 6

1739 kcal ● 161g protéine (37%) ● 50g lipides (26%) ● 131g glucides (30%) ● 30g fibres (7%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 5g de protéines, 32g glucides nets, 7g de lipides



Pancakes

1/2 pancake(s)- 215 kcal

Déjeuner

445 kcal, 28g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

Collations

185 kcal, 8g de protéines, 21g glucides nets, 5g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

Dîner

510 kcal, 35g de protéines, 35g glucides nets, 21g de lipides



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

4 moitié(s) de courgette- 384 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Day 7

1775 kcal ● 163g protéine (37%) ● 51g lipides (26%) ● 136g glucides (31%) ● 31g fibres (7%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 5g de protéines, 32g glucides nets, 7g de lipides



Pancakes

1/2 pancake(s)- 215 kcal

Déjeuner

480 kcal, 30g de protéines, 44g glucides nets, 16g de lipides



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



Riz brun

3/8 tasse de riz brun cuit- 86 kcal



Salade caprese

142 kcal

Collations

185 kcal, 8g de protéines, 21g glucides nets, 5g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

Dîner

510 kcal, 35g de protéines, 35g glucides nets, 21g de lipides



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

4 moitié(s) de courgette- 384 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ céréales du petit-déjeuner
5 1/2 portion (165g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
5 1/2 tasse(s) (1315mL)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
2 tasse (452g)
- ☐ mozzarella fraîche
1 3/4 oz (50g)
- ☐ beurre
1/8 bâtonnet (14g)
- ☐ œufs
5 moyen (211g)
- ☐ fromage de chèvre
4 oz (113g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 oz (57g)

Confiseries

- ☐ miel
2 1/4 oz (64g)
- ☐ sirop
1 c. à soupe (mL)

Boissons

- ☐ eau
1 1/2 gallon (5990mL)
- ☐ poudre de protéine
25 boules (1/3 tasse chacun) (775g)

Autre

- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
5 nuggets (108g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 2/3 paquet (156 g) (263g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
5 morceaux (128g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
7 tranches (73g)
- ☐ paprika fumé
1 1/4 c. à thé (3g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette balsamique
1 1/6 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
5 1/4 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ basilic frais
1/4 tasse de feuilles, entières (7g)
- ☐ sel
1/6 c. à café (1g)
- ☐ vinaigre balsamique
1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ gingembre moulu
1/3 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
- ☐ curcuma moulu
1/3 c. à café (1g)
- ☐ cannelle
1/3 c. à café (1g)
- ☐ coriandre moulue
5/8 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
5/8 c. à café (1g)
- ☐ flocons de piment rouge
5/8 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
3/8 c. à soupe (mL)
- ☐ canneberges séchées
4 c. à s. (40g)
- ☐ clémentines
3 fruit (222g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/4 boîte (112g)
- ☐ houmous
9 1/2 c. à soupe (143g)

- ☐ saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)
- ☐ chou-fleur surgelé
3/4 tasse (85g)
- ☐ tzatziki
1/8 tasse(s) (28g)
- ☐ Pâtes de lentilles
2 2/3 oz (76g)
- ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ ketchup
2 1/2 c. à soupe (43g)
- ☐ tomates
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (229g)
- ☐ carottes
7 1/4 moyen (445g)
- ☐ persil frais
3/4 brins (1g)
- ☐ oignon
5/8 petit (44g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)
- ☐ céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ courgette
4 grand (1292g)

- ☐ tofu ferme
17 1/2 oz (496g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
3 boîte (~539 g) (1578g)
- ☐ sauce pour pâtes
1/2 pot (680 g) (372g)

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)
- ☐ pain
1/3 livres (160g)
- ☐ mélange pour pancakes
1/2 tasse (65g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
2 c. à s. (24g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Céréales pour le petit-déjeuner

290 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 42g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céréales du petit-déjeuner

1 1/2 portion (45g)

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

céréales du petit-déjeuner

4 1/2 portion (135g)

lait entier

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

1. Trouvez simplement des céréales que vous aimez dont une portion se situe dans une fourchette de 100 à 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et simplement adapter la taille de la portion pour être dans cette fourchette, car la plupart des céréales ont une répartition des macronutriments très similaire.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Toast au cottage cheese

1 tartine(s) - 143 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 19g glucides ● 2g 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)

pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

miel

2 c. à café (14g)

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

1/2 tasse (113g)

pain

2 tranche(s) (64g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez du cottage cheese sur le pain, arrosez de miel et servez.

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pancakes

1/2 pancake(s) - 215 kcal ● 5g protéine ● 7g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre, fondu
3/8 c. à soupe (5g)
mélange pour pancakes
4 c. à s. (33g)
sirop
1/2 c. à soupe (mL)
œufs
1/8 moyen (6g)
lait entier
1/6 tasse(s) (38mL)

Pour les 2 repas :

beurre, fondu
3/4 c. à soupe (11g)
mélange pour pancakes
1/2 tasse (65g)
sirop
1 c. à soupe (mL)
œufs
1/4 moyen (11g)
lait entier
1/3 tasse(s) (75mL)

1. Dans un grand bol, tamiser la farine, la levure chimique, le sel et le sucre. Faire un puits au centre et verser le lait, l'œuf et le beurre fondu ; mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Chauffer une plaque légèrement huilée ou une poêle à feu moyen-vif. Verser ou déposer la pâte sur la plaque, en utilisant environ 1/4 de tasse pour chaque pancake. Faire dorer des deux côtés et servir chaud. Napper de sirop.
3. Pour les restes, vous pouvez garder la pâte au réfrigérateur.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Carottes glacées au miel

128 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



jus de citron

3/8 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

miel

3/8 c. à soupe (8g)

eau

1/8 tasse(s) (30mL)

carottes

3/8 lb (170g)

beurre

3/4 c. à café (3g)

1. Si vous utilisez des carottes entières, coupez-les en bâtonnets de dimensions semblables aux baby carottes.
2. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, combinez l'eau, les carottes, le beurre, le sel et le miel. Couvrez et faites cuire environ 5-7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Retirez le couvercle et continuez la cuisson en remuant fréquemment pendant encore quelques minutes jusqu'à ce que le liquide ait une consistance sirupeuse.
4. Ajoutez le jus de citron.
5. Servez.

Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 oz portions

huile

2 c. à café (mL)

tempeh

4 oz (113g)

1. Coupez le tempeh 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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Wrap végétal simple

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

houmous

2 c. à soupe (30g)

tomates

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

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

Tranches de charcuterie d'origine végétale

7 tranches (73g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Donne 1 clémentine(s) portions

clémentines

1 fruit (74g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 saucisse(s) - 361 kcal ● 29g protéine ● 19g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Donne 1 saucisse(s) portions

oignon, tranché finement

1/2 petit (35g)

saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

chou-fleur surgelé

3/4 tasse (85g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

Lait

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

Donne 1 tasse(s) portions

lait entier

1 tasse(s) (240mL)



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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4

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.

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal ● 26g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



tempeh, grossièrement haché

4 oz (113g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

tzatziki

1/8 tasse(s) (28g)

sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Donne 2 galette portions

galette de burger végétale
2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

Riz brun

3/8 tasse de riz brun cuit - 86 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Donne 3/8 tasse de riz brun cuit portions

riz brun

2 c. à s. (24g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bretzels durs salés
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
2 oz (57g)

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

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

céréales du petit-déjeuner

1/2 portion (15g)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

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

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

céréales du petit-déjeuner

1 portion (30g)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

clémentines

1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines

2 fruit (148g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Toast au houmous

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 3 repas :

houmous
7 1/2 c. à soupe (113g)
pain
3 tranche (96g)

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

Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes
1 1/2 moyen (92g)

Pour les 3 repas :

carottes
4 1/2 moyen (275g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Nuggets Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres



Donne 5 nuggets portions

Nuggets végétaliens « chik'n »
5 nuggets (108g)
ketchup
1 1/4 c. à soupe (21g)

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

Salade caprese

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



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)

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.

Lait

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

Donne 3/4 tasse(s) portions

lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)

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



Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Tenders de poulet croustillants

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 5 tender(s) portions

ketchup
1 1/4 c. à soupe (21g)
tenders chik'n sans viande
5 morceaux (128g)

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

Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

canneberges séchées
4 c. à s. (40g)

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

Salade de pois chiches facile

117 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



persil frais, haché
3/4 brins (1g)
tomates, coupé en deux
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
oignon, coupé en fines tranches
1/8 petit (9g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/4 boîte (112g)
vinaigre de cidre de pomme
1/4 c. à soupe (mL)
vinaigre balsamique
1/4 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tofu shawarma

8 3/4 oz - 374 kcal ● 20g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, coupé en rubans
1/2 livres (248g)
gingembre moulu
1/6 c. à café (0g)
poudre d'ail
1/6 c. à café (0g)
curcuma moulu
1/6 c. à café (0g)
cannelle
1/6 c. à café (0g)
coriandre moulue
1/3 c. à café (1g)
cumin moulu
1/3 c. à café (1g)
paprika fumé
5/8 c. à thé (1g)
flocons de piment rouge
1/3 c. à café (1g)
eau
1 1/4 c. à soupe (19mL)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, coupé en rubans
17 1/2 oz (496g)
gingembre moulu
1/3 c. à café (1g)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
curcuma moulu
1/3 c. à café (1g)
cannelle
1/3 c. à café (1g)
coriandre moulue
5/8 c. à café (1g)
cumin moulu
5/8 c. à café (1g)
paprika fumé
1 1/4 c. à thé (3g)
flocons de piment rouge
5/8 c. à café (1g)
eau
2 1/2 c. à soupe (38mL)
huile
2 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Dans un bol, fouettez l'huile, l'eau, les épices et une pincée de sel. Pour ajuster le niveau d'épices, ajoutez autant ou aussi peu de piment rouge concassé que vous le souhaitez.
3. Disposez les rubans de tofu sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-les du mélange d'épices.
4. Rôtissez 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit doré et commence à croustiller. Servez.

Pois mange-tout

123 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Pâtes de lentilles

337 kcal ● 22g protéine ● 3g lipides ● 41g glucides ● 16g fibres



Pâtes de lentilles
2 2/3 oz (76g)
sauce pour pâtes
1/6 pot (680 g) (112g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres

Donne 2/3 tasse(s) portions

lait entier
2/3 tasse(s) (160mL)



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

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miel

2 c. à café (14g)

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

1/2 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

miel

4 c. à café (28g)

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

1 tasse (226g)

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

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

4 moitié(s) de courgette - 384 kcal ● 21g protéine ● 20g lipides ● 21g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

courgette

2 grand (646g)

fromage de chèvre

2 oz (57g)

sauce pour pâtes

1/2 tasse (130g)

Pour les 2 repas :

courgette

4 grand (1292g)

fromage de chèvre

4 oz (113g)

sauce pour pâtes

1 tasse (260g)

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.

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
3 1/2 tasse(s) (838mL)
poudre de protéine
3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(109g)

Pour les 7 repas :

eau
24 1/2 tasse(s) (5868mL)
poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(760g)

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