

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 200 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**      2447 kcal ● 218g protéine (36%) ● 93g lipides (34%) ● 157g glucides (26%) ● 28g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

310 kcal, 19g de protéines, 16g glucides nets, 17g de lipides



### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



### Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal

## Collations

265 kcal, 11g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

164 kcal



### Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal

## Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



### Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

## Déjeuner

695 kcal, 38g de protéines, 68g glucides nets, 26g de lipides



### Pâtes aux épinards et ricotta

451 kcal



### Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal

## Dîner

690 kcal, 41g de protéines, 38g glucides nets, 37g de lipides



### Salade de seitan

359 kcal



### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s)- 124 kcal



### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal

## Day 2

2450 kcal ● 201g protéine (33%) ● 105g lipides (38%) ● 141g glucides (23%) ● 35g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 19g de protéines, 16g glucides nets, 17g de lipides



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal

### Collations

265 kcal, 11g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



#### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

164 kcal



#### Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

695 kcal, 21g de protéines, 52g glucides nets, 39g de lipides



#### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



#### Pois chiches à la crème citronnée

466 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Dîner

690 kcal, 41g de protéines, 38g glucides nets, 37g de lipides



#### Salade de seitan

359 kcal



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

1/2 boîte(s)- 124 kcal



#### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal

## Day 3

2469 kcal ● 206g protéine (33%) ● 86g lipides (31%) ● 179g glucides (29%) ● 39g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 16g de protéines, 21g glucides nets, 24g de lipides



Noix de cajou rôties  
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Tofu brouillé sur toast à l'avocat  
1 toast(s)- 275 kcal

### Collations

270 kcal, 10g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



Toast au beurre  
1 tranche(s)- 114 kcal



Pamplemousse  
1/2 pamplemousse- 59 kcal



Lait  
2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

675 kcal, 36g de protéines, 55g glucides nets, 27g de lipides



Wrap de laitue au tempeh barbecue  
4 wrap(s) de laitue- 329 kcal



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



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal

### Dîner

650 kcal, 35g de protéines, 69g glucides nets, 22g de lipides



Saucisse vegan et légumes sur plaque  
480 kcal



Jus de fruits  
1 1/2 tasse(s)- 172 kcal

## Day 4

2432 kcal ● 207g protéine (34%) ● 93g lipides (34%) ● 166g glucides (27%) ● 26g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 16g de protéines, 21g glucides nets, 24g de lipides



Noix de cajou rôties  
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Tofu brouillé sur toast à l'avocat  
1 toast(s)- 275 kcal

### Collations

270 kcal, 10g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



Toast au beurre  
1 tranche(s)- 114 kcal



Pamplemousse  
1/2 pamplemousse- 59 kcal



Lait  
2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

640 kcal, 37g de protéines, 41g glucides nets, 34g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Wrap César  
1 wrap(s)- 393 kcal



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

### Dîner

650 kcal, 35g de protéines, 69g glucides nets, 22g de lipides



Saucisse vegan et légumes sur plaque  
480 kcal



Jus de fruits  
1 1/2 tasse(s)- 172 kcal

## Day 5

2392 kcal ● 205g protéine (34%) ● 42g lipides (16%) ● 229g glucides (38%) ● 71g fibres (12%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 18g de protéines, 36g glucides nets, 12g de lipides



[Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau](#)  
145 kcal



[Omelette aux légumes en bocal](#)  
1 bocal(x)- 155 kcal



[Bâtonnets de carotte](#)  
2 carotte(s)- 54 kcal

### Collations

270 kcal, 10g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



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



[Pamplemousse](#)  
1/2 pamplemousse- 59 kcal



[Lait](#)  
2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

650 kcal, 36g de protéines, 97g glucides nets, 4g de lipides



[Ailes de chou-fleur barbecue](#)  
535 kcal



[Lentilles](#)  
116 kcal

### Dîner

625 kcal, 32g de protéines, 61g glucides nets, 13g de lipides



[Soupe aux haricots noirs et salsa](#)  
514 kcal



[Salade de chou kale simple](#)  
2 tasse(s)- 110 kcal

**Day 6** 2436 kcal ● 209g protéine (34%) ● 53g lipides (19%) ● 223g glucides (37%) ● 59g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 18g de protéines, 36g glucides nets, 12g de lipides



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau**  
145 kcal



**Omelette aux légumes en bocal**  
1 bocal(x)- 155 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
2 carotte(s)- 54 kcal

### Collations

265 kcal, 20g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



**Pamplemousse**  
1/2 pamplemousse- 59 kcal



**Œufs bouillis**  
3 œuf(s)- 208 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

650 kcal, 36g de protéines, 97g glucides nets, 4g de lipides



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



**Lentilles**  
116 kcal

### Dîner

675 kcal, 26g de protéines, 73g glucides nets, 20g de lipides



**Riz brun**  
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



**Pois chiches à l'espagnole**  
560 kcal

**Day 7** 2363 kcal ● 216g protéine (37%) ● 80g lipides (30%) ● 153g glucides (26%) ● 41g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 18g de protéines, 36g glucides nets, 12g de lipides



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau**  
145 kcal



**Omelette aux légumes en bocal**  
1 bocal(x)- 155 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
2 carotte(s)- 54 kcal

### Collations

265 kcal, 20g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



**Pamplemousse**  
1/2 pamplemousse- 59 kcal



**Œufs bouillis**  
3 œuf(s)- 208 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

575 kcal, 43g de protéines, 27g glucides nets, 32g de lipides



**Chou kale sauté**  
121 kcal



**Seitan à l'ail et au poivre**  
456 kcal

### Dîner

675 kcal, 26g de protéines, 73g glucides nets, 20g de lipides



**Riz brun**  
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



**Pois chiches à l'espagnole**  
560 kcal

# Liste de courses



## Produits laitiers et œufs

- parmesan  
5 1/2 c. à soupe (27g)
- ricotta partiellement écrémée  
1/3 tasse (83g)
- mozzarella fraîche  
2 oz (57g)
- lait entier  
4 tasse(s) (982mL)
- œufs  
18 grand (900g)
- beurre  
3 c. à café (14g)
- crème aigre (sour cream)  
2 c. à soupe (24g)

## Légumes et produits à base de légumes

- Ail  
4 1/4 gousse(s) (13g)
- Épinards hachés surgelés  
1/3 paquet 284 g (95g)
- tomates  
3 1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (446g)
- épinards frais  
1 1/2 paquet 285 g (438g)
- pommes de terre  
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)
- brocoli  
2 tasse, haché (182g)
- carottes  
8 moyen (488g)
- poivron  
2 1/2 grand (394g)
- laitue romaine  
8 feuille intérieure (48g)
- oignon  
3 moyen (6,5 cm diam.) (314g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
4 tasse, haché (160g)
- chou-fleur  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- concentré de tomate  
3 c. à soupe (48g)
- poivron vert  
4 c. à c., haché (12g)

## Épices et herbes

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
1/2 avocat(s) (101g)
- pamplemousse  
3 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (1162g)
- jus de citron  
1 c. à soupe (mL)
- jus de fruit  
24 fl oz (mL)
- banane  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

## Autre

- levure nutritionnelle  
2 oz (63g)
- guacamole, acheté en magasin  
4 c. à soupe (62g)
- saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)
- mélange d'épices italien  
1 c. à café (4g)
- mélange pour coleslaw  
1 tasse (90g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
1 conteneur (170g)

## Soupes, sauces et jus

- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1 boîte ( $\sim$ 539 g) (526g)
- bouillon de légumes  
1 tasse(s) (mL)
- sauce barbecue  
9 fl oz (320g)
- salsa  
1/2 tasse (130g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix de cajou rôties  
3/4 tasse (103g)
- lait de coco en conserve  
2 3/4 oz (mL)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- quick oats  
1 1/2 tasse (120g)

## Confiseries

- poivre noir  
1/8 oz (2g)
- sel  
1 1/2 c. à café (10g)
- basilic frais  
1 c. à soupe, haché (3g)
- cannelle  
3 c. à café (8g)
- curcuma moulu  
1/2 c. à café (2g)
- cumin moulu  
1/3 oz (10g)
- paprika  
3 c. à café (7g)

## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites  
2 2/3 oz (76g)
- seitan  
2/3 livres (321g)
- riz brun  
1/2 tasse (95g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette balsamique  
1 c. à s. (mL)
- vinaigrette  
4 c. à soupe (mL)
- huile  
2 2/3 oz (mL)
- huile d'olive  
1 oz (mL)
- vinaigrette César  
1 c. à s. (15g)

- sucre  
3 c. à soupe (39g)

## Boissons

- eau  
2 1/3 gallon (8832mL)
- poudre de protéine  
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (977g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
2 boîte (912g)
- cacahuètes rôties  
1/2 tasse (73g)
- tofu ferme  
1/2 livres (227g)
- tempeh  
4 oz (113g)
- haricots noirs  
1 boîte(s) (439g)
- lentilles crues  
1/3 tasse (64g)

## Produits de boulangerie

- pain  
5 tranche (160g)
- tortillas de farine  
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pamplemousse**

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(166g)

Pour les 2 repas :

**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)

### Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

1/2 c. à café (1g)

**tomates, coupé en deux**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**parmesan**

2 c. à soupe (10g)

**épinards frais**

2 tasse(s) (60g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

1 c. à café (3g)

**tomates, coupé en deux**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**parmesan**

4 c. à soupe (20g)

**épinards frais**

4 tasse(s) (120g)

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**œufs**

4 grand (200g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **noix de cajou rôties**

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

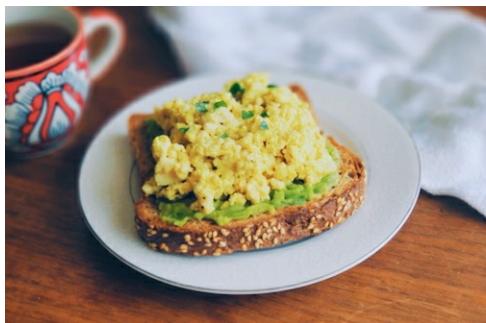
#### **noix de cajou rôties**

4 c. à s. (34g)

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

### Tofu brouillé sur toast à l'avocat

1 toast(s) - 275 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tofu ferme, séché avec du papier absorbant**

4 oz (113g)

#### **pain, toasté**

1 tranche (32g)

#### **guacamole, acheté en magasin**

2 c. à soupe (31g)

#### **huile**

1 c. à café (mL)

#### **curcuma moulu**

1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

#### **tofu ferme, séché avec du papier absorbant**

1/2 livres (227g)

#### **pain, toasté**

2 tranche (64g)

#### **guacamole, acheté en magasin**

4 c. à soupe (62g)

#### **huile**

2 c. à café (mL)

#### **curcuma moulu**

1/2 c. à café (2g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Avec les mains, émiettez le tofu dans la poêle et assaisonnez de curcuma (et de sel/poivre selon votre goût). Remuez fréquemment pendant environ 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le tofu soit cuit.
3. Étalez le guacamole sur le toast et recouvrez avec le tofu brouillé.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

145 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**cannelle**

2/3 c. à café (2g)

**sucré**

2/3 c. à soupe (9g)

**quick oats**

1/3 tasse (27g)

Pour les 3 repas :

**eau**

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

**cannelle**

2 c. à café (5g)

**sucré**

2 c. à soupe (26g)

**quick oats**

1 tasse (80g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez l'eau dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

### Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, coupé en dés**

1/4 petit (18g)

**poivron, haché**

1/2 petit (37g)

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

**oignon, coupé en dés**

3/4 petit (53g)

**poivron, haché**

1 1/2 petit (111g)

**œufs**

6 grand (300g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes**

2 moyen (122g)

Pour les 3 repas :

**carottes**

6 moyen (366g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Pâtes aux épinards et ricotta

451 kcal ● 24g protéine ● 10g lipides ● 61g glucides ● 5g fibres



**parmesan, divisé**

1 c. à soupe (5g)

**Ail, haché**

2/3 gousse(s) (2g)

**Épinards hachés surgelés, décongelé et égoutté**

1/3 paquet 284 g (95g)

**poivre noir**

1/8 c. à soupe, moulu (1g)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**ricotta partiellement écrémée**

1/3 tasse (83g)

**pâtes sèches non cuites**

2 2/3 oz (76g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet ; égouttez.
2. Pendant que les pâtes cuisent, graissez une poêle avec un spray de cuisson. À feu moyen-doux, ajoutez les épinards et l'ail. Faites cuire environ 5 minutes en remuant fréquemment.
3. Incorporez la ricotta, la moitié du parmesan, du sel, du poivre et juste assez d'eau pour obtenir une consistance crémeuse.
4. Ajoutez les pâtes cuites dans la poêle et mélangez.
5. Servez et parsemez du reste de parmesan.

---

### Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



**tomates, tranché**

3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (137g)

**mozzarella fraîche, tranché**

2 oz (57g)

**basilic frais**

1 c. à soupe, haché (3g)

**vinaigrette balsamique**

1 c. à s. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 tasse de riz brun cuit portions

**riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

**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.

### Pois chiches à la crème citronnée

466 kcal ● 15g protéine ● 29g lipides ● 27g glucides ● 11g fibres



**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1 tasse(s) (240g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**épinards frais**

1 oz (28g)

**bouillon de légumes**

1/6 tasse(s) (mL)

**lait de coco en conserve**

2 3/4 oz (mL)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
2. Ajoutez le bouillon de légumes, le lait de coco, les pois chiches, les épinards et un peu de sel.
3. Portez à frémissement, puis réduisez à feu moyen. Faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient fané et que la sauce ait épaissi, environ 5-7 minutes.
4. Coupez le feu, ajoutez le jus de citron et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez.

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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Wrap de laitue au tempeh barbecue

4 wrap(s) de laitue - 329 kcal ● 26g protéine ● 9g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Donne 4 wrap(s) de laitue portions

#### poivron, épépiné et tranché

1/2 petit (37g)

#### laitue romaine

4 feuille intérieure (24g)

#### tempeh, coupé en cubes

4 oz (113g)

#### sauce barbecue

2 c. à soupe (34g)

#### mélange pour coleslaw

1 tasse (90g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.\r\nMettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.\r\nAssemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

### Cacahuètes rôties

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

Donne 1/4 tasse(s) portions



#### cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Donne 1 banane(s) portions

**banane**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 1 pot portions

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

1 conteneur (170g)

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

### Wrap César

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g protéine ● 23g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

**laitue romaine, déchiré en morceaux de la taille d'une bouchée**

4 feuille intérieure (24g)

**œufs, cuits durs et tranchés**

2 grand (100g)

**tomates, tranché**

1/2 tomate prune (31g)

**vinaigrette César**

1 c. à s. (15g)

**tortillas de farine**

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

**oignon**

1 c. à s., haché (10g)

**parmesan**

1/2 c. à soupe (3g)

1. Mélangez la romaine, l'oignon, le fromage et la sauce pour bien enrober.
2. Étalez le mélange au centre de chaque tortilla. Ajoutez les tranches d'œufs durs et les tomates.
3. Repliez une extrémité de la tortilla sur la garniture d'environ 2,5 cm ; repliez ensuite les côtés droit et gauche par-dessus en chevauchant. Maintenez avec un cure-dent si nécessaire.

### 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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

2/3 tasse(s) (160mL)

**lentilles crues, rincé**

2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

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

**lentilles crues, rincé**

1/3 tasse (64g)

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.

---

## Déjeuner 6 ↗

Consommer les jour 7

### Chou kale sauté

121 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



**huile**

2 c. à café (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

2 tasse, haché (80g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

---

### Seitan à l'ail et au poivre

456 kcal ● 41g protéine ● 22g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



**Ail, haché finement**  
1 2/3 gousse(s) (5g)  
**seitan, façon poulet**  
1/3 livres (151g)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
2/3 c. à soupe (10mL)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**poivron vert**  
4 c. à c., haché (12g)  
**oignon**  
2 2/3 c. à s., haché (27g)  
**huile d'olive**  
4 c. à c. (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait**  
164 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 23g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**quick oats**  
4 c. à s. (20g)  
**lait entier**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**cannelle**  
1/2 c. à café (1g)  
**sucré**  
1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

**quick oats**  
1/2 tasse (40g)  
**lait entier**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**cannelle**  
1 c. à café (3g)  
**sucré**  
1 c. à soupe (13g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez le lait dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

## Lait

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

---

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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.

---

### Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pamplemousse**

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)

(166g)

Pour les 3 repas :

**pamplemousse**

1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(498g)

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)

---

### Lait

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 3 repas :

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

---

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pamplemousse**

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(166g)

Pour les 2 repas :

**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)

---

### Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**tomates, coupé en deux**  
6 tomates cerises (102g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
3 oz (85g)  
**épinards frais**  
2 tasse(s) (60g)  
**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à café (1g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**tomates, coupé en deux**  
12 tomates cerises (204g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
6 oz (170g)  
**épinards frais**  
4 tasse(s) (120g)  
**vinaigrette**  
2 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

### 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)

### 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.

---

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

480 kcal ● 33g protéine ● 22g lipides ● 31g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pommes de terre, coupé en quartiers**  
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
1 saucisse (100g)  
**mélange d'épices italien**  
1/2 c. à café (2g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**brocoli, haché**  
1 tasse, haché (91g)  
**carottes, tranché**  
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

**pommes de terre, coupé en quartiers**  
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
2 saucisse (200g)  
**mélange d'épices italien**  
1 c. à café (4g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**brocoli, haché**  
2 tasse, haché (182g)  
**carottes, tranché**  
2 moyen (122g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes.  
Servez.

---

### Jus de fruits

1 1/2 tasse(s) - 172 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de fruit**  
12 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
24 fl oz (mL)

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

---

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Soupe aux haricots noirs et salsa

514 kcal ● 30g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 33g fibres



**salsa, avec morceaux**  
1/2 tasse (130g)  
**crème aigre (sour cream)**  
2 c. à soupe (24g)  
**cumin moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**haricots noirs**  
1 boîte(s) (439g)  
**bouillon de légumes**  
3/4 tasse(s) (mL)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.

---

### Salade de chou kale simple

2 tasse(s) - 110 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 2 tasse(s) portions  
**vinaigrette**  
2 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 tasse, haché (80g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**riz brun**

1/3 tasse (63g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**eau**

2/3 tasse(s) (160mL)

**sel**

1/4 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.

### Pois chiches à l'espagnole

560 kcal ● 24g protéine ● 19g lipides ● 50g glucides ● 23g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

<b>poivron, épépiné et tranché</b>	3/4 grand (123g)
<b>oignon, tranché</b>	3/4 grand (113g)
<b>cumin moulu</b>	3/4 c. à soupe (5g)
<b>paprika</b>	1 1/2 c. à café (3g)
<b>huile</b>	3/4 c. à soupe (mL)
<b>eau</b>	3/4 tasse(s) (180mL)
<b>épinards frais</b>	3 oz (85g)
<b>pois chiches en conserve, égoutté et rincé</b>	3/4 boîte (336g)
<b>concentré de tomate</b>	1 1/2 c. à soupe (24g)

Pour les 2 repas :

<b>poivron, épépiné et tranché</b>	1 1/2 grand (246g)
<b>oignon, tranché</b>	1 1/2 grand (225g)
<b>cumin moulu</b>	1 1/2 c. à soupe (9g)
<b>paprika</b>	3 c. à café (7g)
<b>huile</b>	1 1/2 c. à soupe (mL)
<b>eau</b>	1 1/2 tasse(s) (359mL)
<b>épinards frais</b>	6 oz (170g)
<b>pois chiches en conserve, égoutté et rincé</b>	1 1/2 boîte (672g)
<b>concentré de tomate</b>	3 c. à soupe (48g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron et un peu de sel et de poivre. Faire sauter 8–10 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporer la pâte de tomate, le paprika et le cumin. Cuire 1–2 minutes.
3. Ajouter les pois chiches et l'eau. Réduire le feu et porter à frémissement, cuire jusqu'à réduction du liquide, environ 8–10 minutes.
4. Ajouter les épinards et cuire 1–2 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre. Servir.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

4 1/2 dose - 491 kcal ● 109g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

<b>eau</b>	4 1/2 tasse(s) (1078mL)
<b>poudre de protéine</b>	4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)

Pour les 7 repas :

<b>eau</b>	31 1/2 tasse(s) (7544mL)
<b>poudre de protéine</b>	31 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (977g)

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