

# Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 1700 calories



Grocery List   Day 1   Day 2   Day 3   Day 4   Day 5   Day 6   Day 7   Recipes

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

**Day 1**      1743 kcal ● 152g protéine (35%) ● 84g lipides (44%) ● 75g glucides (17%) ● 19g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

270 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 12g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal

## Collations

220 kcal, 7g de protéines, 10g glucides nets, 16g de lipides



Pop-corn  
2 1/2 tasses- 101 kcal



Graines de tournesol  
120 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

435 kcal, 22g de protéines, 17g glucides nets, 29g de lipides



Tofu nature  
8 oz- 342 kcal



Haricots verts  
95 kcal

## Dîner

435 kcal, 12g de protéines, 32g glucides nets, 26g de lipides



Pizza margherita sur pain plat  
317 kcal



Salade tomate et avocat  
117 kcal

## Day 2

1710 kcal ● 171g protéine (40%) ● 69g lipides (36%) ● 78g glucides (18%) ● 24g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 12g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

220 kcal, 7g de protéines, 10g glucides nets, 16g de lipides



#### Pop-corn

2 1/2 tasses- 101 kcal



#### Graines de tournesol

120 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

460 kcal, 24g de protéines, 32g glucides nets, 24g de lipides



#### Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s)- 305 kcal



#### Salade tomate et avocat

156 kcal

### Dîner

375 kcal, 29g de protéines, 20g glucides nets, 15g de lipides



#### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal



#### Haricots verts

63 kcal

## Day 3

1723 kcal ● 165g protéine (38%) ● 72g lipides (38%) ● 79g glucides (18%) ● 25g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 15g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Omelette tomate et basilic

152 kcal

### Collations

220 kcal, 7g de protéines, 10g glucides nets, 16g de lipides



#### Pop-corn

2 1/2 tasses- 101 kcal



#### Graines de tournesol

120 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

460 kcal, 24g de protéines, 32g glucides nets, 24g de lipides



#### Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s)- 305 kcal



#### Salade tomate et avocat

156 kcal

### Dîner

375 kcal, 29g de protéines, 20g glucides nets, 15g de lipides



#### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal



#### Haricots verts

63 kcal

## Day 4

1765 kcal ● 160g protéine (36%) ● 53g lipides (27%) ● 130g glucides (30%) ● 32g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 15g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Omelette tomate et basilic  
152 kcal

### Collations

195 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 4g de lipides



Yaourt grec allégé  
1 pot(s)- 155 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

520 kcal, 23g de protéines, 44g glucides nets, 24g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète  
2 once(s) de tempeh- 217 kcal



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



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
189 kcal

### Dîner

385 kcal, 18g de protéines, 47g glucides nets, 8g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs  
385 kcal

## Day 5

1700 kcal ● 162g protéine (38%) ● 61g lipides (32%) ● 106g glucides (25%) ● 19g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 15g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Omelette tomate et basilic  
152 kcal

### Collations

195 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 4g de lipides



Yaourt grec allégé  
1 pot(s)- 155 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

435 kcal, 17g de protéines, 48g glucides nets, 17g de lipides



Couscous  
201 kcal



Haricots lima au beurre  
55 kcal



Tofu buffalo  
177 kcal

### Dîner

405 kcal, 26g de protéines, 18g glucides nets, 23g de lipides



Salade edamame et betterave  
171 kcal



Tofu cajun  
236 kcal

## Day 6

1700 kcal ● 176g protéine (41%) ● 57g lipides (30%) ● 99g glucides (23%) ● 23g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 11g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



#### Salade œuf & avocat

133 kcal

### Collations

260 kcal, 32g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



#### Shake protéiné (lait)

258 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 22g de protéines, 58g glucides nets, 10g de lipides



#### Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



#### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

364 kcal

### Dîner

405 kcal, 26g de protéines, 18g glucides nets, 23g de lipides



#### Salade edamame et betterave

171 kcal



#### Tofu cajun

236 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

1704 kcal ● 166g protéine (39%) ● 46g lipides (25%) ● 128g glucides (30%) ● 27g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 11g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



#### Salade œuf & avocat

133 kcal

### Collations

260 kcal, 32g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



#### Shake protéiné (lait)

258 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 22g de protéines, 58g glucides nets, 10g de lipides



#### Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



#### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

364 kcal

### Dîner

410 kcal, 16g de protéines, 47g glucides nets, 13g de lipides



#### Bol grec quinoa & haricots blancs

326 kcal



#### Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

# Liste de courses



## Graisses et huiles

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

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme  
1 2/3 livres (751g)
- tempeh  
10 oz (284g)
- beurre de cacahuète  
1 c. à s. (16g)
- sauce soja (tamari)  
1/2 c. à café (mL)
- haricots blancs (en conserve)  
3/4 boîte(s) (329g)
- pois chiches en conserve  
2/3 boîte(s) (299g)

## Légumes et produits à base de légumes

- Haricots verts surgelés  
4 2/3 tasse (565g)
- tomates  
3 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (455g)
- Ail  
2 1/2 gousse(s) (8g)
- oignon  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- ketchup  
2 2/3 c. à soupe (45g)
- oignons verts  
1 1/2 c. à soupe, haché (9g)
- carottes  
4 moyen (255g)
- céleri cru  
1 1/6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (47g)
- haricots lima, surgelés  
1/8 paquet (284 g) (36g)
- edamame surgelé, décortiqué  
1 tasse (118g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
2 oz (57g)

## Boissons

- poudre de protéine  
26 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (822g)
- eau  
25 tasse(s) (6023mL)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
9 grand (450g)
- mozzarella râpée  
4 c. à s. (22g)
- fromage cheddar  
1 1/2 c. à s., râpé (11g)
- yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- beurre  
1/2 c. à café (2g)
- lait entier  
3 tasse(s) (720mL)
- fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)

## Produits de boulangerie

- pain naan  
1/2 morceau(x) (45g)

## Épices et herbes

- basilic frais  
9 feuilles (5g)
- vinaigre balsamique  
3/4 c. à soupe (mL)
- sel  
4 g (4g)
- poivre noir  
1 1/2 g (1g)
- poudre d'ail  
3/4 c. à café (2g)
- assaisonnement cajun  
1 1/2 c. à café (3g)
- cumin moulu  
2/3 c. à café (1g)
- aneth séché  
1/8 c. à café (0g)

**concombre**  
2/3 concombre (21 cm) (201g)

**origan séché**  
1/8 c. à café, feuilles (0g)

**persil frais**  
2 2/3 brins (3g)

## Autre

**Pop-corn, micro-ondable, salé**  
7 1/2 tasse soufflée (83g)

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
5 conteneur (850g)

**tenders chik'n sans viande**  
10 2/3 morceaux (272g)

**tzatziki**  
1/3 tasse(s) (70g)

**levure nutritionnelle**  
1/4 c. à soupe (1g)

**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 paquet (156 g) (244g)

## Fruits et jus de fruits

**jus de citron vert**  
2 c. à soupe (mL)

**avocats**  
1 1/4 avocat(s) (251g)

**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)

## Soupes, sauces et jus

**sauce Frank's RedHot**  
1/3 tasse (mL)

**bouillon de légumes**  
1/4 tasse(s) (mL)

## Céréales et pâtes

**riz brun**  
2 3/4 c. à s. (32g)

**couscous instantané aromatisé**  
1 boîte (165 g) (164g)

**quinoa, cru**  
3 c. à s. (32g)

---

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

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

### Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)

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.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

Pour les 3 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
3 conteneur (510g)

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

### Omelette tomate et basilic

152 kcal ● 7g protéine ● 13g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage cheddar**  
1/2 c. à s., râpé (4g)  
**oignons verts**  
1/2 c. à soupe, haché (3g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**basilic frais, déchiré**  
2 feuilles (1g)  
**tomates, finement haché**  
1/2 tomate prune (31g)  
**œufs, battu**  
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

**fromage cheddar**  
1 1/2 c. à s., râpé (11g)  
**oignons verts**  
1 1/2 c. à soupe, haché (9g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**basilic frais, déchiré**  
6 feuilles (3g)  
**tomates, finement haché**  
1 1/2 tomate prune (93g)  
**œufs, battu**  
3 grand (150g)

1. Dans un petit bol, mélanger la tomate, le fromage, le basilic, l'oignon, la moitié de l'huile et un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer le reste de l'huile dans une petite poêle et verser une couche uniforme des œufs battus. Une fois cuits, déposer le mélange de tomates sur la moitié de l'omelette et replier l'autre moitié dessus.
3. Laisser sur le feu encore environ 30 secondes, puis retirer et dresser.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lait

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

Pour un seul repas :



**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

### Salade œuf & avocat

133 kcal ● 7g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poudre d'ail**

1/6 c. à café (1g)

**avocats**

1/6 avocat(s) (34g)

**mélange de jeunes pousses**

1/3 tasse (10g)

**œufs, cuits durs et refroidis**

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**poudre d'ail**

1/3 c. à café (1g)

**avocats**

1/3 avocat(s) (67g)

**mélange de jeunes pousses**

2/3 tasse (20g)

**œufs, cuits durs et refroidis**

2 grand (100g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

**huile**  
4 c. à café (mL)  
**tofu ferme**  
1/2 livres (227g)

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. Faites 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.

### Haricots verts

95 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



**Haricots verts surgelés**  
2 tasse (242g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s) - 305 kcal ● 22g protéine ● 12g lipides ● 27g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**  
5 1/3 morceaux (136g)  
**ketchup**  
1 1/3 c. à soupe (23g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**  
10 2/3 morceaux (272g)  
**ketchup**  
2 2/3 c. à soupe (45g)

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

### Salade tomate et avocat

156 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
2 c. à c., haché (10g)  
**jus de citron vert**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/6 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/6 c. à café (1g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/3 avocat(s) (67g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(41g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
4 c. à c., haché (20g)  
**jus de citron vert**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
2/3 avocat(s) (134g)  
**tomates, coupé en dés**  
2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(82g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Tempeh au beurre de cacahuète

2 once(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Donne 2 once(s) de tempeh portions

**tempeh**  
2 oz (57g)  
**beurre de cacahuète**  
1 c. à s. (16g)  
**jus de citron**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1/2 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1/4 c. à soupe (1g)

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

### 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

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

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 simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



**mélange de jeunes pousses**

3 3/4 tasse (113g)

**tomates**

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

**vinaigrette**

3 3/4 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Couscous

201 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 40g glucides ● 3g fibres



**couscous instantané aromatisé**

1/3 boîte (165 g) (55g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

### Haricots lima au beurre

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



**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**haricots lima, surgelés**  
1/8 paquet (284 g) (36g)  
**beurre**  
1/2 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

## Tofu buffalo

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



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

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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

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

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

## Bowl taboulé épice aux pois chiches

364 kcal ● 15g protéine ● 4g lipides ● 56g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**couscous instantané aromatisé**  
1/3 boîte (165 g) (55g)  
**huile**  
1/6 c. à café (mL)  
**cumin moulu**  
1/3 c. à café (1g)  
**jus de citron**  
1/6 c. à soupe (mL)  
**concombre, haché**  
1/6 concombre (21 cm) (50g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/3 boîte(s) (149g)  
**tomates, haché**  
1/3 tomate Roma (27g)  
**persil frais, haché**  
1 1/3 brins (1g)

Pour les 2 repas :

**couscous instantané aromatisé**  
2/3 boîte (165 g) (110g)  
**huile**  
1/3 c. à café (mL)  
**cumin moulu**  
2/3 c. à café (1g)  
**jus de citron**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**concombre, haché**  
1/3 concombre (21 cm) (100g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
2/3 boîte(s) (299g)  
**tomates, haché**  
2/3 tomate Roma (53g)  
**persil frais, haché**  
2 2/3 brins (3g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Pop-corn

2 1/2 tasses - 101 kcal ● 1g protéine ● 6g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**Pop-corn, micro-ondable, salé**  
2 1/2 tasse soufflée (28g)

Pour les 3 repas :

**Pop-corn, micro-ondable, salé**  
7 1/2 tasse soufflée (83g)

1. Suivez les instructions du paquet.

### Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :  
**graines de tournesol décortiquées**  
2/3 oz (19g)

Pour les 3 repas :  
**graines de tournesol décortiquées**  
2 oz (57g)

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

---

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :  
**yaourt grec aromatisé allégé**  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :  
**yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

---

### Bâtonnets de carotte

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



Pour un seul repas :  
**carottes**  
1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :  
**carottes**  
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Shake protéiné (lait)

258 kcal ● 32g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

**poudre de protéine**

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

Pour les 2 repas :

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

**poudre de protéine**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Pizza margherita sur pain plat

317 kcal ● 10g protéine ● 17g lipides ● 29g glucides ● 2g fibres



**pain naan**  
1/2 morceau(x) (45g)  
**mozzarella râpée**  
4 c. à s. (22g)  
**basilic frais**  
3 feuilles (2g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**tomates, coupé en fines tranches**  
1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (62g)  
**Ail, coupé en petits dés**  
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four pendant environ 5 minutes.
4. Retirer du four et saupoudrer de fromage, puis disposer les tranches de tomate sur le fromage. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller la cuisson pour éviter que le pain ne noircisse trop.
6. Pendant la cuisson, mélanger le vinaigre balsamique et le reste de l'huile jusqu'à homogénéité. Hacher le basilic.
7. Une fois le pain plat sorti du four, arroser du mélange vinaigre-huile selon votre goût, ajouter les feuilles de basilic et trancher.

---

## Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



**oignon**  
1/2 c. à s., haché (8g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/8 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/8 c. à café (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (31g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

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



Pour un seul repas :

**sauce Frank's RedHot**  
2 c. à s. (mL)  
**tzatziki**  
1/8 tasse(s) (28g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**tempeh, grossièrement haché**  
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**  
4 c. à s. (mL)  
**tzatziki**  
1/4 tasse(s) (56g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**tempeh, grossièrement haché**  
1/2 livres (227g)

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.

### Haricots verts

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



Pour un seul repas :

**Haricots verts surgelés**  
1 1/3 tasse (161g)

Pour les 2 repas :

**Haricots verts surgelés**  
2 2/3 tasse (323g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Cassoulet aux haricots blancs

385 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 47g glucides ● 14g fibres



#### bouillon de légumes

1/4 tasse(s) (mL)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### céleri cru, coupé en fines tranches

1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(20g)

#### carottes, épluché et tranché

1 grand (72g)

#### oignon, coupé en dés

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

#### Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

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

1/2 boîte(s) (220g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



#### Pour un seul repas :

#### mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

#### vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

#### edamame surgelé, décortiqué

1/2 tasse (59g)

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

2 betterave(s) (100g)

#### Pour les 2 repas :

#### mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

#### vinaigrette balsamique

2 c. à soupe (mL)

#### edamame surgelé, décortiqué

1 tasse (118g)

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

4 betterave(s) (200g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

## Tofu cajun

236 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**assaisonnement cajun**

3/4 c. à café (2g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**

1/2 livres (213g)

Pour les 2 repas :

**assaisonnement cajun**

1 1/2 c. à café (3g)

**huile**

3 c. à café (mL)

**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**

15 oz (425g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Bol grec quinoa & haricots blancs

326 kcal ● 14g protéine ● 10g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



**quinoa, cru**

3 c. à s. (32g)

**aneth séché**

1/8 c. à café (0g)

**tzatziki**

1/8 tasse(s) (14g)

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**origan séché**

1/8 c. à café, feuilles (0g)

**eau**

1/3 tasse(s) (75mL)

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

1/4 boîte(s) (110g)

1. Mettez le quinoa, l'eau et une pincée de sel dans une casserole à feu vif. Portez à ébullition, couvrez, réduisez le feu à doux et faites cuire jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que l'eau soit absorbée, environ 10-20 minutes (ou suivez les instructions du paquet). Réservez.

2. Dans un bol moyen, ajoutez les haricots blancs, l'aneth, l'origan, le jus de citron, l'huile d'olive et du sel et du poivre. Mélangez pour enrober les haricots.

3. Servez le quinoa avec les haricots blancs à la grecque et du tzatziki.

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)  
**céleri cru, haché**  
2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(27g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/3 paquet (156 g) (52g)  
**concombre, tranché**  
1/3 concombre (21 cm) (100g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (41g)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 7 repas :

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

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