

Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 1800 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

1865 kcal ● 159g protéine (34%) ● 67g lipides (32%) ● 134g glucides (29%) ● 23g fibres (5%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



[Toast à l'avocat avec œuf](#)

1 tranche(s)- 238 kcal

Déjeuner

505 kcal, 19g de protéines, 30g glucides nets, 32g de lipides



[Sandwich vegan à l'avocat écrasé](#)

1/2 sandwich(s)- 193 kcal



[Noix de cajou rôties](#)

3/8 tasse(s)- 313 kcal

Collations

220 kcal, 14g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides



[Yaourt grec allégé](#)

1 pot(s)- 155 kcal



[Pêche](#)

1 pêche(s)- 66 kcal

Dîner

520 kcal, 30g de protéines, 59g glucides nets, 16g de lipides



[Tenders de poulet croustillants](#)

7 tender(s)- 400 kcal



[Pamplemousse](#)

1 pamplemousse- 119 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

3 1/2 dose- 382 kcal

Day 2

1789 kcal ● 163g protéine (36%) ● 68g lipides (34%) ● 111g glucides (25%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



Toast à l'avocat avec œuf
1 tranche(s)- 238 kcal

Déjeuner

505 kcal, 19g de protéines, 30g glucides nets, 32g de lipides



Sandwich vegan à l'avocat écrasé
1/2 sandwich(s)- 193 kcal



Noix de cajou rôties
3/8 tasse(s)- 313 kcal

Collations

220 kcal, 14g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Dîner

445 kcal, 34g de protéines, 36g glucides nets, 17g de lipides



Couscous
100 kcal



Seitan à l'ail et au poivre
342 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 3

1780 kcal ● 159g protéine (36%) ● 21g lipides (10%) ● 207g glucides (47%) ● 32g fibres (7%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné vert
261 kcal

Déjeuner

455 kcal, 13g de protéines, 88g glucides nets, 3g de lipides



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal



Pâtes avec sauce du commerce
340 kcal

Collations

220 kcal, 14g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Dîner

460 kcal, 20g de protéines, 59g glucides nets, 11g de lipides



Lentilles crémeuses et patate douce
461 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 4

1804 kcal ● 174g protéine (39%) ● 22g lipides (11%) ● 199g glucides (44%) ● 28g fibres (6%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné vert
261 kcal

Déjeuner

455 kcal, 13g de protéines, 88g glucides nets, 3g de lipides



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal



Pâtes avec sauce du commerce
340 kcal

Collations

200 kcal, 9g de protéines, 31g glucides nets, 1g de lipides



Orange
1 orange(s)- 85 kcal



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



Fraises
1 tasse(s)- 52 kcal

Dîner

510 kcal, 40g de protéines, 49g glucides nets, 15g de lipides



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
2 moitié(s) de courgette- 192 kcal



Riz blanc
1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 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 5

1767 kcal ● 165g protéine (37%) ● 38g lipides (19%) ● 159g glucides (36%) ● 32g fibres (7%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 9g de protéines, 17g glucides nets, 8g de lipides



Nectarine
1 nectarine(s)- 70 kcal



Tomate farcie à l'œuf et au pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Déjeuner

485 kcal, 26g de protéines, 43g glucides nets, 20g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1 boîte(s)- 354 kcal

Collations

200 kcal, 9g de protéines, 31g glucides nets, 1g de lipides



Orange
1 orange(s)- 85 kcal



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



Fraises
1 tasse(s)- 52 kcal

Dîner

505 kcal, 35g de protéines, 64g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches
364 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 6

1796 kcal ● 174g protéine (39%) ● 38g lipides (19%) ● 156g glucides (35%) ● 34g fibres (8%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 9g de protéines, 17g glucides nets, 8g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Tomate farcie à l'œuf et au pesto

1 tomate(s)- 129 kcal

Collations

265 kcal, 11g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 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

450 kcal, 33g de protéines, 48g glucides nets, 8g de lipides



Toast au pois chiche écrasé

1 tartine(s)- 318 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Dîner

505 kcal, 35g de protéines, 64g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches

364 kcal

Day 7

1754 kcal ● 160g protéine (36%) ● 47g lipides (24%) ● 140g glucides (32%) ● 32g fibres (7%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 9g de protéines, 17g glucides nets, 8g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Tomate farcie à l'œuf et au pesto

1 tomate(s)- 129 kcal

Collations

265 kcal, 11g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 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

450 kcal, 33g de protéines, 48g glucides nets, 8g de lipides



Toast au pois chiche écrasé

1 tartine(s)- 318 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Dîner

460 kcal, 21g de protéines, 49g glucides nets, 16g de lipides



Bol automnal de betterave avec fromage de chèvre

461 kcal

Autre

- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
5 tranches (52g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
7 morceaux (179g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
5 conteneur (850g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 3/4 oz (192g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante
1 c. à café (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
3/8 pot (680 g) (289g)
- ☐ bouillon de légumes
1 tasse(s) (mL)
- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1 boîte (~539 g) (533g)
- ☐ sauce pesto
1 1/2 c. à soupe (24g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
5/6 avocat(s) (167g)
- ☐ pêche
3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)
- ☐ pamplemousse
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)
- ☐ banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
- ☐ orange
4 orange (616g)
- ☐ jus de fruit
16 fl oz (mL)
- ☐ fraises
2 tasse, entière (288g)
- ☐ jus de citron
1 1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ nectarine
3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)

Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé
5/6 boîte (165 g) (137g)
- ☐ seitan
4 oz (113g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
1/3 livres (152g)
- ☐ riz blanc à grain long
4 c. à c. (15g)
- ☐ riz sauvage, cru
2 3/4 c. à s. (27g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
3/4 oz (mL)
- ☐ huile
5 g (mL)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
- ☐ sel
1/8 c. à café (0g)
- ☐ cumin moulu
2 1/4 g (2g)
- ☐ poudre d'oignon
1 c. à café (2g)
- ☐ moutarde
1 c. à soupe (15g)
- ☐ vinaigre de cidre
1/2 c. à café (3g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1/2 tasse (96g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 2/3 boîte(s) (747g)

Confiseries

- ☐ miel
2 c. à café (14g)

Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties
3/4 tasse (103g)
- ☐ lait de coco en conserve
2 c. à s. (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- ☐ œufs
5 grand (250g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
- ☐ fromage de chèvre
2 oz (57g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
4 c. à soupe (70g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- ☐ eau
1 1/2 gallon (6029mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ ketchup
1 3/4 c. à soupe (30g)
- ☐ oignon
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (75g)
- ☐ poivron vert
1 c. à s., haché (9g)
- ☐ Ail
2 1/4 gousse(s) (7g)
- ☐ épinards frais
3 tasse(s) (90g)
- ☐ patates douces
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
- ☐ courgette
1 grand (323g)
- ☐ concombre
1/3 concombre (21 cm) (100g)
- ☐ tomates
5 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (599g)
- ☐ persil frais
2 2/3 brins (3g)
- ☐ céleri cru
2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 oz (57g)

☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)

2 betterave(s) (100g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s) - 238 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
œufs
1 grand (50g)
avocats, mûr, tranché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
œufs
2 grand (100g)
avocats, mûr, tranché
1/2 avocat(s) (101g)

1. Cuisinez l'œuf comme vous le préférez.
2. Grillez le pain.
3. Garnissez de purée d'avocat et écrasez-la à la fourchette sur le pain.
4. Ajoutez l'œuf cuit sur l'avocat. Servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Shake protéiné vert

261 kcal ● 27g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/4 tasse(s) (60mL)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
banane, congelé
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)
orange, épluché, tranché et épépiné
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

eau
1/2 tasse(s) (120mL)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
poudre de protéine, vanille
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
banane, congelé
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
orange, épluché, tranché et épépiné
2 orange (308g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal  2g protéine  1g lipides  13g glucides  2g fibres



Pour un seul repas :

nectarine, dénoyauté
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 3 repas :

nectarine, dénoyauté
3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Tomate farcie à l'œuf et au pesto

1 tomate(s) - 129 kcal  8g protéine  8g lipides  5g glucides  2g fibres



Pour un seul repas :

sauce pesto
1/2 c. à soupe (8g)
œufs
1 grand (50g)
tomates
1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (182g)

Pour les 3 repas :

sauce pesto
1 1/2 c. à soupe (24g)
œufs
3 grand (150g)
tomates
3 entier grand (≈7,6 cm diam.) (546g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le chapeau des tomates et évidez-les pour former des coupelles.
3. Placez les tomates dans un plat de cuisson.
4. Déposez du pesto au fond de chaque tomate puis cassez un œuf dans chacune.
5. Assaisonnez de sel et de poivre.
6. Faites cuire 20 minutes.
7. Servez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1/2 sandwich(s) - 193 kcal ● 11g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale

2 1/2 tranches (26g)

pain

1 tranche(s) (32g)

sauce piquante

1/2 c. à café (mL)

mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

avocats, épluché & épépiné

1/6 avocat(s) (34g)

Pour les 2 repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale

5 tranches (52g)

pain

2 tranche(s) (64g)

sauce piquante

1 c. à café (mL)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

avocats, épluché & épépiné

1/3 avocat(s) (67g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 313 kcal ● 8g protéine ● 24g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties

6 c. à s. (51g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties

3/4 tasse (103g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
16 fl oz (mL)

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

Pâtes avec sauce du commerce

340 kcal ● 12g protéine ● 2g lipides ● 63g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites
2 2/3 oz (76g)
sauce pour pâtes
1/6 pot (680 g) (112g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites
1/3 livres (152g)
sauce pour pâtes
1/3 pot (680 g) (224g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 1 pot portions

Cupelle 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.

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1 boîte(s) - 354 kcal ● 12g protéine ● 17g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1 boîte (~539 g) (533g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast au pois chiche écrasé

1 tartine(s) - 318 kcal ● 19g protéine ● 6g lipides ● 35g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche(s) (32g)
poudre d'oignon
1/2 c. à café (1g)
moutarde
1/2 c. à soupe (8g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à soupe (35g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)
céleri cru, coupé en dés
1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
poudre d'oignon
1 c. à café (2g)
moutarde
1 c. à soupe (15g)
yaourt grec écrémé nature
4 c. à soupe (70g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)
céleri cru, coupé en dés
2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
2. Pendant ce temps, mettre la moitié des pois chiches (en réservant le reste) dans un bol et écraser avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtention d'une texture grossière. Incorporer le yaourt grec, la moutarde, la poudre d'oignon, le céleri et une pincée de sel/poivre et bien mélanger.
3. Ajouter les pois chiches entiers restants.
4. Garnir le toast du mélange de pois chiches et servir.

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

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

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

yaourt grec aromatisé allégé

3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

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

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pêche

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 3 repas :

pêche

3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Orange

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



Pour un seul repas :

orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange

2 orange (308g)

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

Cottage cheese et miel

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



Pour un seul repas :

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

4 c. à s. (57g)

miel

1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

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

1/2 tasse (113g)

miel

2 c. à café (14g)

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

Fraises

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



Pour un seul repas :

fraises

1 tasse, entière (144g)

Pour les 2 repas :

fraises

2 tasse, entière (288g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Barre de granola haute en protéines

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



Pour un seul repas :

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

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

Pamplemousse

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



Pour un seul repas :

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)

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Tenders de poulet croustillants

7 tender(s) - 400 kcal ● 28g protéine ● 16g lipides ● 36g glucides ● 0g fibres



Donne 7 tender(s) portions

tenders chik'n sans viande
7 morceaux (179g)
ketchup
1 3/4 c. à soupe (30g)

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

Pamplemousse

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



Donne 1 pamplemousse portions

pamplemousse

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

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Couscous

100 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



couscous instantané aromatisé

1/6 boîte (165 g) (27g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal ● 31g protéine ● 17g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



huile d'olive
1 c. à s. (mL)
oignon
2 c. à s., haché (20g)
poivron vert
1 c. à s., haché (9g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1/2 c. à soupe (8mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
seitan, façon poulet
4 oz (113g)
Ail, haché finement
1 1/4 gousse(s) (4g)

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Lentilles crémeuses et patate douce

461 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



lentilles crues
1/3 tasse (64g)
bouillon de légumes
1 tasse(s) (mL)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)
lait de coco en conserve
2 c. à s. (mL)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/8 c. à soupe (1g)
oignon, coupé en dés
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
patates douces, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen et ajoutez l'oignon coupé en dés. Faites revenir environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et tendre.
2. Ajoutez la patate douce, les lentilles, le cumin et le bouillon. Salez et poivrez selon votre goût. Couvrez et laissez mijoter environ 20 minutes.
3. Quand les lentilles et la patate douce sont tendres, ajoutez les épinards et le lait de coco dans la casserole et mélangez. Laissez mijoter encore quelques minutes, à découvert.
4. Servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

2 moitié(s) de courgette - 192 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Donne 2 moitié(s) de courgette portions

sauce pour pâtes

4 c. à s. (65g)

fromage de chèvre

1 oz (28g)

courgette

1 grand (323g)

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.

Riz blanc

1/4 tasse de riz cuit - 55 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Donne 1/4 tasse de riz cuit portions

eau

1/6 tasse(s) (40mL)

riz blanc à grain long

4 c. à c. (15g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot portions

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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Bowl taboulé épicé 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.

Dîner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Bol automnal de betterave avec fromage de chèvre

461 kcal ● 21g protéine ● 16g lipides ● 49g glucides ● 8g fibres



vinaigre de cidre
1/2 c. à café (3g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2 oz (57g)
lentilles crues
2 2/3 c. à s. (32g)
riz sauvage, cru
2 2/3 c. à s. (27g)
fromage de chèvre
1 oz (28g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en quartiers
2 betterave(s) (100g)

1. Faites cuire le riz sauvage et les lentilles selon les instructions du paquet. Égouttez si nécessaire et réservez.
Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajoutez l'ail et faites cuire 1 minute jusqu'à ce qu'il dégage son parfum. Ajoutez le kale et faites cuire 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit fané.
Incorporez les lentilles et le riz au kale, mélangez le tout. Faites cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud. Coupez le feu et incorporez le jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
Dans un petit bol, mélangez les quartiers de betterave avec le vinaigre de cidre. Assaisonnez de sel et de poivre.
Servez le mélange riz-lentilles garni des betteraves et du fromage de chèvre émietté. Bon appétit !

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.