

# Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 2100 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**      2122 kcal ● 185g protéine (35%) ● 60g lipides (26%) ● 185g glucides (35%) ● 25g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

310 kcal, 12g de protéines, 36g glucides nets, 11g de lipides



**Banane**  
1 banane(s)- 117 kcal



**Œufs frits de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal



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

## Collations

200 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Myrtilles**  
1/2 tasse(s)- 47 kcal

## Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

## Déjeuner

610 kcal, 15g de protéines, 106g glucides nets, 12g de lipides



**Jus de fruits**  
2 tasse(s)- 229 kcal



**Sandwich beurre de cacahuète et confiture**  
1 sandwich(s)- 382 kcal

## Dîner

565 kcal, 48g de protéines, 29g glucides nets, 25g de lipides



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



**Salade de seitan**  
359 kcal

## Day 2

2147 kcal ● 185g protéine (34%) ● 64g lipides (27%) ● 177g glucides (33%) ● 33g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 12g de protéines, 36g glucides nets, 11g de lipides



#### Banane

1 banane(s)- 117 kcal



#### Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



#### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

### Collations

200 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides



#### Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



#### Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



#### Myrtilles

1/2 tasse(s)- 47 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

640 kcal, 29g de protéines, 69g glucides nets, 23g de lipides



#### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



#### Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1 sandwich(s)- 485 kcal

### Dîner

560 kcal, 34g de protéines, 57g glucides nets, 17g de lipides



#### Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



#### Chili végétarien simple

431 kcal

## Day 3

2165 kcal ● 187g protéine (35%) ● 67g lipides (28%) ● 172g glucides (32%) ● 30g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 12g de protéines, 38g glucides nets, 10g de lipides



#### Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s)- 191 kcal



#### Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

255 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



#### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



#### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

605 kcal, 34g de protéines, 57g glucides nets, 25g de lipides



#### Nuggets Chik'n

11 nuggets- 607 kcal

### Dîner

560 kcal, 34g de protéines, 57g glucides nets, 17g de lipides



#### Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



#### Chili végétarien simple

431 kcal

## Day 4

2084 kcal ● 187g protéine (36%) ● 68g lipides (30%) ● 157g glucides (30%) ● 24g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 12g de protéines, 38g glucides nets, 10g de lipides



**Sandwich œuf & guacamole**  
1/2 sandwich(s)- 191 kcal



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

255 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



**Mélange de noix**  
1/8 tasse(s)- 109 kcal



**Toast au houmous**  
1 tranche(s)- 146 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

525 kcal, 43g de protéines, 29g glucides nets, 24g de lipides



**Salade œuf & avocat**  
266 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal

### Dîner

560 kcal, 25g de protéines, 69g glucides nets, 18g de lipides



**Mélange de riz aromatisé**  
191 kcal



**Tacos au tofu sriracha-gingembre**  
2 taco(s)- 370 kcal

## Day 5

2049 kcal ● 196g protéine (38%) ● 82g lipides (36%) ● 106g glucides (21%) ● 23g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 17g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



**Flocons d'avoine vanille et myrtilles**  
156 kcal



**Œufs frits de base**  
2 œuf(s)- 159 kcal

### Collations

255 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



**Mélange de noix**  
1/8 tasse(s)- 109 kcal



**Toast au houmous**  
1 tranche(s)- 146 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

525 kcal, 43g de protéines, 29g glucides nets, 24g de lipides



**Salade œuf & avocat**  
266 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal

### Dîner

515 kcal, 29g de protéines, 30g glucides nets, 29g de lipides



**Lentilles**  
174 kcal



**Tofu nature**  
8 oz- 342 kcal

## Day 6

2122 kcal ● 193g protéine (36%) ● 93g lipides (39%) ● 102g glucides (19%) ● 25g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 17g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



**Flocons d'avoine vanille et myrtilles**  
156 kcal



**Œufs frits de base**  
2 œuf(s)- 159 kcal

### Collations

210 kcal, 19g de protéines, 13g glucides nets, 7g de lipides



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal



**Carottes et houmous**  
82 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

645 kcal, 31g de protéines, 30g glucides nets, 41g de lipides



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Sandwich Caprese**  
1 sandwich(s)- 461 kcal

### Dîner

515 kcal, 29g de protéines, 30g glucides nets, 29g de lipides



**Lentilles**  
174 kcal



**Tofu nature**  
8 oz- 342 kcal

## Day 7

2091 kcal ● 190g protéine (36%) ● 93g lipides (40%) ● 99g glucides (19%) ● 23g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 17g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



**Flocons d'avoine vanille et myrtilles**  
156 kcal



**Œufs frits de base**  
2 œuf(s)- 159 kcal

### Collations

210 kcal, 19g de protéines, 13g glucides nets, 7g de lipides



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal



**Carottes et houmous**  
82 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

645 kcal, 31g de protéines, 30g glucides nets, 41g de lipides



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Sandwich Caprese**  
1 sandwich(s)- 461 kcal

### Dîner

485 kcal, 27g de protéines, 27g glucides nets, 29g de lipides



**Seitan à la sauce aux cacahuètes**  
417 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal

# Liste de courses



## Autre

- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- mélange de jeunes pousses  
4 1/3 tasse (130g)
- levure nutritionnelle  
1 c. à café (1g)
- tomates en dés  
1/3 boîte 795 g (265g)
- mélange pour sauce ranch  
1/3 sachet (28 g) (9g)
- Nuggets végétaliens « chik'n »  
11 nuggets (237g)
- guacamole, acheté en magasin  
2 c. à soupe (31g)
- sauce sriracha  
1/6 c. à soupe (2g)
- huile de sésame  
1/3 c. à soupe (mL)
- mélange pour coleslaw  
1 1/3 oz (38g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)
- pâte de curry  
1/6 c. à café (1g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette  
4 c. à soupe (mL)
- huile  
2 oz (mL)
- spray de cuisson  
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)

## Légumes et produits à base de légumes

- épinards frais  
3/8 paquet 285 g (117g)
- tomates  
1 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (210g)
- oignon  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (42g)
- ketchup  
2 3/4 c. à soupe (47g)
- Ail  
5/6 gousse(s) (3g)
- gingembre frais  
4 g (4g)

## Produits de boulangerie

- pain  
17 oz (480g)
- pain naan  
1 morceau(x) (90g)
- tortillas de maïs  
2 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (52g)

## Boissons

- poudre de protéine  
29 boules (1/3 tasse chacun) (899g)
- eau  
2 gallon (7603mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- beurre de cacahuète  
4 c. à soupe (67g)
- miettes de burger végétarien  
1/3 paquet (340 g) (113g)
- haricots blancs (en conserve)  
1/3 boîte(s) (146g)
- haricots pour chili  
1/3 boîte (~454 g) (149g)
- houmous  
11 1/2 c. à soupe (173g)
- sauce soja (tamari)  
1/4 oz (mL)
- tofu ferme  
1 1/3 livres (586g)
- lentilles crues  
1/2 tasse (96g)

## Confiseries

- confiture  
2 c. à soupe (42g)
- sirop d'érable  
2 1/4 c. à café (mL)
- sucre  
1/2 c. à soupe (7g)

## Épices et herbes

- mélange d'assaisonnement pour tacos  
1/3 sachet (12g)
- poudre d'ail  
2/3 c. à café (2g)

- mini carottes**  
16 moyen (160g)
- oignons verts**  
2/3 moyen (10,5 cm long) (10g)

- extrait de vanille**  
2 1/4 c. à café (mL)
- sel**  
1/8 c. à café (1g)

## Céréales et pâtes

- seitan**  
5 2/3 oz (161g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats**  
1 avocat(s) (184g)
- banane**  
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)
- jus de fruit**  
32 fl oz (mL)
- myrtilles**  
1 1/2 tasse (231g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs**  
16 grand (800g)
- beurre**  
2 c. à café (9g)
- fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)
- Mélange de fromages mexicain**  
2 2/3 oz (76g)
- yaourt grec aromatisé allégé**  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
- yaourt grec écrémé nature**  
4 c. à c. (23g)
- lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)
- mozzarella fraîche**  
4 tranches (113g)

## Produits à base de noix et de graines

- mélange de noix**  
6 c. à s. (50g)
- graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)
- lait de coco en conserve**  
1/6 boîte (mL)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé**  
1/3 sachet (~159 g) (53g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
1 tasse(s) (91g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pesto**  
4 c. à soupe (64g)
- sauce chili à l'ail**  
1/8 c. à café (1g)
- sauce aux huîtres**  
1/8 c. à café (1g)

---

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Banane

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



Pour un seul repas :

**banane**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

**banane**

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

### Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

1 grand (50g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**œufs**

2 grand (100g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

### Toast au beurre

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



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s) - 191 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
1 grand (50g)  
**huile**  
1/4 c. à café (mL)  
**guacamole, acheté en magasin**  
1 c. à soupe (15g)  
**pain**  
1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**guacamole, acheté en magasin**  
2 c. à soupe (31g)  
**pain**  
2 tranche(s) (64g)

1. Faites griller le pain, si désiré.
2. Chauffez l'huile dans une petite poêle à feu moyen et ajoutez les œufs. Poivrez au goût et faites frire jusqu'à ce qu'ils soient cuits selon vos préférences.
3. Constituez le sandwich en plaçant les œufs sur une tranche de pain et le guacamole étalé sur l'autre.
4. Servez.

## 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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Flocons d'avoine vanille et myrtilles

156 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
3/8 tasse(s) (30g)  
**myrtilles**  
3 c. à s. (28g)  
**extrait de vanille**  
3/4 c. à café (mL)  
**sirop d'érable**  
3/4 c. à café (mL)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (135mL)

Pour les 3 repas :

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
1 tasse(s) (91g)  
**myrtilles**  
1/2 tasse (83g)  
**extrait de vanille**  
2 1/4 c. à café (mL)  
**sirop d'érable**  
2 1/4 c. à café (mL)  
**eau**  
1 2/3 tasse(s) (404mL)

1. Ajouter tous les ingrédients et cuire au micro-ondes environ 2-3 minutes.
2. Remarque : vous pouvez mélanger les flocons d'avoine, les myrtilles, la vanille et le sirop d'érable et conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours (selon la fraîcheur des fruits). Quand vous êtes prêt à manger, ajouter de l'eau et réchauffer au micro-ondes.

### Œufs frits de base

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres

Donne 2 tasse(s) portions



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

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

### Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 sandwich(s) - 382 kcal ● 12g protéine ● 11g lipides ● 55g glucides ● 5g fibres

Donne 1 sandwich(s) portions



**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)  
**pain**  
2 tranche (64g)  
**confiture**  
2 c. à soupe (42g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Yaourt grec allégé

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

Donne 1 pot(s) portions



**yaourt grec aromatisé allégé**  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

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

### Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1 sandwich(s) - 485 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 53g glucides ● 9g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**pain**

2 tranche (64g)

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

**spray de cuisson**

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

**banane, tranché**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Nuggets Chik'n

11 nuggets - 607 kcal ● 34g protéine ● 25g lipides ● 57g glucides ● 6g fibres



Donne 11 nuggets portions

**ketchup**

2 3/4 c. à soupe (47g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

11 nuggets (237g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade œuf & avocat

266 kcal ● 15g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**poudre d'ail**  
2/3 c. à café (2g)  
**avocats**  
2/3 avocat(s) (134g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/3 tasse (40g)  
**œufs, cuits durs et refroidis**  
4 grand (200g)

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.

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
4 conteneur (680g)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

1/2 tasse (59g)

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

### Sandwich Caprese

1 sandwich(s) - 461 kcal ● 22g protéine ● 27g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**tomates**

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

**mozzarella fraîche**

2 tranches (57g)

**sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

**pain**

4 tranche(s) (128g)

**tomates**

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)

**mozzarella fraîche**

4 tranches (113g)

**sauce pesto**

4 c. à soupe (64g)

1. Griller le pain, si désiré.
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
2 grand (100g)

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.

### Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**myrtilles**

1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

**myrtilles**

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**

2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

**mélange de noix**

6 c. à s. (50g)

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

### Toast au houmous

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



Pour un seul repas :

**pain**

1 tranche (32g)

**houmous**

2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 3 repas :

**pain**

3 tranche (96g)

**houmous**

7 1/2 c. à soupe (113g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Shake protéiné (lait)

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



Pour un seul repas :

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

**poudre de protéine**

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

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

**poudre de protéine**

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

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

### Carottes et houmous

82 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**houmous**

2 c. à soupe (30g)

**mini carottes**

8 moyen (80g)

Pour les 2 repas :

**houmous**

4 c. à soupe (60g)

**mini carottes**

16 moyen (160g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Yaourt grec protéiné

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



Donne 1 pot portions

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**

1 contenant (150g)

1. Dégustez.

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Salade de seitan

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



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

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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
1 morceau(x) (90g)

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

### Chili végétarien simple

431 kcal ● 30g protéine ● 14g lipides ● 35g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**tomates en dés**  
1/6 boîte 795 g (132g)  
**mélange d'assaisonnement pour tacos**  
1/6 sachet (6g)  
**miettes de burger végétarien**  
1/6 paquet (340 g) (57g)  
**mélange pour sauce ranch**  
1/6 sachet (28 g) (5g)  
**Mélange de fromages mexicain**  
1 1/3 oz (38g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/6 petit (12g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté**  
1/6 boîte(s) (73g)  
**haricots pour chili, avec le liquide**  
1/6 boîte (~454 g) (75g)

Pour les 2 repas :

**tomates en dés**  
1/3 boîte 795 g (265g)  
**mélange d'assaisonnement pour tacos**  
1/3 sachet (12g)  
**miettes de burger végétarien**  
1/3 paquet (340 g) (113g)  
**mélange pour sauce ranch**  
1/3 sachet (28 g) (9g)  
**Mélange de fromages mexicain**  
2 2/3 oz (76g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/3 petit (23g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté**  
1/3 boîte(s) (146g)  
**haricots pour chili, avec le liquide**  
1/3 boîte (~454 g) (149g)

1. Mélangez les tomates, l'oignon, les haricots blancs, les haricots chili, l'assaisonnement pour tacos et le mélange d'assaisonnement ranch dans une grande casserole à feu moyen. Portez à ébullition.
2. Réduisez le feu au minimum, incorporez les miettes de burger végétariennes et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le tout soit bien réchauffé.
3. Servez en ajoutant du fromage.

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Mélange de riz aromatisé

191 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 39g glucides ● 2g fibres



**mélange de riz aromatisé**  
1/3 sachet (~159 g) (53g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Tacos au tofu sriracha-gingembre

2 taco(s) - 370 kcal ● 19g protéine ● 17g lipides ● 30g glucides ● 4g fibres



Donne 2 taco(s) portions

**sauce sriracha**

1/6 c. à soupe (2g)

**beurre de cacahuète**

2/3 c. à soupe (11g)

**sauce soja (tamari)**

1/3 c. à soupe (mL)

**huile de sésame**

1/3 c. à soupe (mL)

**tortillas de maïs**

2 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.)

(52g)

**yaourt grec écrémé nature**

4 c. à c. (23g)

**mélange pour coleslaw**

1 1/3 oz (38g)

**Ail, haché**

1/3 gousse(s) (1g)

**gingembre frais, épluché et haché**

2/3 pouce (2,5 cm) cube (3g)

**eau, réchauffé**

2/3 c. à soupe (10mL)

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**

1/4 livres (132g)

1. Préparer la sauce en fouettant ensemble l'ail, le gingembre, la sriracha, la sauce soja, le beurre de cacahuète, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.

2. Chauffer l'huile de sésame dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, 3-5 minutes. Verser la sauce et cuire 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne croustillante par endroits.

3. Préparer une salade en mélangeant le mélange de coleslaw, le yaourt grec et un peu de sel et de poivre. Mélanger.

4. Garnir les tortillas de tofu et de salade. Servir.

## Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Lentilles

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



Pour un seul repas :

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**lentilles crues, rincé**

4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**lentilles crues, rincé**

1/2 tasse (96g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

### Tofu nature

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**huile**  
8 c. à café (mL)  
**tofu ferme**  
1 livres (454g)

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.

---

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

---

### Seitan à la sauce aux cacahuètes

417 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 22g glucides ● 3g fibres



**lait de coco en conserve**  
1/6 boîte (mL)  
**beurre de cacahuète**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**sucré**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**huile**  
1/6 c. à soupe (mL)  
**pâte de curry**  
1/6 c. à café (1g)  
**sauce soja (tamari)**  
1/6 c. à café (mL)  
**sauce chili à l'ail**  
1/8 c. à café (1g)  
**sauce aux huîtres**  
1/8 c. à café (1g)  
**gingembre frais, haché**  
1/3 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse(s) (2g)  
**seitan, façon poulet**  
2 2/3 oz (76g)  
**oignon, haché**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)  
**épinards frais, haché**  
1/6 botte (57g)  
**oignons verts, haché**  
2/3 moyen (10,5 cm long) (10g)

1. Mélangez le gingembre, l'ail et la pâte de curry dans un petit bol. Versez lentement 1/4 tasse de lait de coco en remuant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporez délicatement le seitan pour l'enrober de la marinade. Réfrigérez pendant 30 minutes à 1 heure. Plus il mariné, plus le seitan sera savoureux !
2. Mélangez le reste du lait de coco, le beurre de cacahuète, le sucre, l'huile végétale, la sauce soja, la sauce chili à l'ail et la sauce d'huître dans un bol moyen. Ne vous inquiétez pas si ce n'est pas parfaitement homogène : à la cuisson, les ingrédients se mélangeront bien. Réservez la sauce.
3. Huilez légèrement une grande poêle ; ajoutez l'oignon haché ; faites cuire à feu vif pendant 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez le seitan et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit bien chaud, environ 7 minutes. Versez la sauce et mélangez pour combiner. Ajoutez les épinards et les oignons verts ; faites cuire 3 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que les épinards soient cuits.

## Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

**eau**

4 tasse(s) (958mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)

**eau**

28 tasse(s) (6706mL)

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