

Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 2200 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

2216 kcal ● 256g protéine (46%) ● 67g lipides (27%) ● 121g glucides (22%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 36g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Shake protéiné (lait)

258 kcal

Collations

195 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Framboises

3/4 tasse(s)- 54 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

560 kcal, 51g de protéines, 52g glucides nets, 16g de lipides



Ailes de seitan teriyaki

6 once(s) de seitan- 446 kcal



Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

Dîner

605 kcal, 47g de protéines, 45g glucides nets, 21g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Salade de seitan

359 kcal

Day 2

2216 kcal ● 256g protéine (46%) ● 67g lipides (27%) ● 121g glucides (22%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 36g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Shake protéiné (lait)

258 kcal

Collations

195 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Framboises

3/4 tasse(s)- 54 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

560 kcal, 51g de protéines, 52g glucides nets, 16g de lipides



Ailes de seitan teriyaki

6 once(s) de seitan- 446 kcal



Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

Dîner

605 kcal, 47g de protéines, 45g glucides nets, 21g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Salade de seitan

359 kcal

Day 3

2297 kcal ● 225g protéine (39%) ● 99g lipides (39%) ● 97g glucides (17%) ● 29g fibres (5%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 42g de protéines, 7g glucides nets, 11g de lipides



Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons
299 kcal

Déjeuner

550 kcal, 29g de protéines, 33g glucides nets, 31g de lipides



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Sandwich Caprese
1/2 sandwich(s)- 230 kcal

Collations

260 kcal, 8g de protéines, 34g glucides nets, 8g de lipides



Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Yaourt glacé
152 kcal

Dîner

695 kcal, 37g de protéines, 20g glucides nets, 47g de lipides



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal



Salade de tofu à la salsa verte
529 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 1/2 dose- 491 kcal

Day 4

2202 kcal ● 216g protéine (39%) ● 79g lipides (32%) ● 132g glucides (24%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 42g de protéines, 7g glucides nets, 11g de lipides



Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons
299 kcal

Déjeuner

550 kcal, 29g de protéines, 33g glucides nets, 31g de lipides



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Sandwich Caprese
1/2 sandwich(s)- 230 kcal

Collations

260 kcal, 8g de protéines, 34g glucides nets, 8g de lipides



Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Yaourt glacé
152 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 1/2 dose- 491 kcal

Dîner

600 kcal, 27g de protéines, 54g glucides nets, 27g de lipides



Tortellinis au pesto
478 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
121 kcal

Day 5

2196 kcal ● 211g protéine (38%) ● 71g lipides (29%) ● 137g glucides (25%) ● 41g fibres (7%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 42g de protéines, 7g glucides nets, 11g de lipides



Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons
299 kcal

Déjeuner

555 kcal, 24g de protéines, 41g glucides nets, 25g de lipides



Salade grecque pois chiches & tzatziki
553 kcal

Collations

230 kcal, 9g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Framboises
3/4 tasse(s)- 54 kcal



Toast au beurre et à la confiture
1/2 tranche(s)- 67 kcal

Dîner

620 kcal, 27g de protéines, 63g glucides nets, 24g de lipides



Pâtes aux épinards et parmesan
365 kcal



Salade edamame et betterave
257 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 1/2 dose- 491 kcal

Day 6

2243 kcal ● 219g protéine (39%) ● 83g lipides (33%) ● 113g glucides (20%) ● 43g fibres (8%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 24g de protéines, 3g glucides nets, 13g de lipides



Double shake protéiné chocolat
69 kcal



Blancs d'œufs brouillés
61 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

230 kcal, 9g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Framboises
3/4 tasse(s)- 54 kcal



Toast au beurre et à la confiture
1/2 tranche(s)- 67 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

660 kcal, 49g de protéines, 20g glucides nets, 35g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Dîner

620 kcal, 27g de protéines, 63g glucides nets, 24g de lipides



Pâtes aux épinards et parmesan
365 kcal



Salade edamame et betterave
257 kcal

Day 7

2224 kcal ● 225g protéine (41%) ● 78g lipides (31%) ● 113g glucides (20%) ● 43g fibres (8%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 24g de protéines, 3g glucides nets, 13g de lipides



Double shake protéiné chocolat
69 kcal



Blancs d'œufs brouillés
61 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

230 kcal, 9g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Framboises
3/4 tasse(s)- 54 kcal



Toast au beurre et à la confiture
1/2 tranche(s)- 67 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

660 kcal, 49g de protéines, 20g glucides nets, 35g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Dîner

605 kcal, 34g de protéines, 63g glucides nets, 19g de lipides



Riz brun
3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



Galette de burger végétarien
2 galette- 254 kcal



Salade caprese
178 kcal

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
18 oz (510g)
- ☐ riz brun
9 1/4 c. à s. (111g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)

Graisses et huiles

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

Autre

- ☐ sauce teriyaki
6 c. à soupe (mL)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 paquet (156 g) (312g)
- ☐ tzatziki
2 1/4 c. à soupe (32g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
- ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)

Épices et herbes

- ☐ sel
2/3 c. à café (4g)
- ☐ poivre noir
5 g (5g)
- ☐ cumin moulu
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ basilic frais
1/4 oz (6g)

Boissons

- ☐ eau
34 tasse(s) (8102mL)
- ☐ poudre de protéine
33 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1039g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises
4 3/4 tasse (584g)
- ☐ pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ avocats
7/8 avocat(s) (176g)
- ☐ olives noires
6 petites olives (19g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais
1 paquet 285 g (262g)
- ☐ tomates
5 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (641g)
- ☐ champignons
1 tasse, morceaux ou tranches (70g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
3/8 paquet 285 g (107g)
- ☐ concombre
3/8 concombre (21 cm) (113g)
- ☐ Ail
1 gousse(s) (3g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
1 1/2 tasse (177g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
6 betterave(s) (300g)

Confiseries

- ☐ yaourt glacé
1 1/3 tasse (232g)
- ☐ confiture
1 1/2 c. à café (11g)
- ☐ poudre de cacao
1 c. à café (2g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
4 oz (112g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
2 oz (55g)
- ☐ salsa verde
1 1/2 c. à soupe (24g)

Légumineuses et produits à base de

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
14 c. à s., entière (125g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
3 c. à soupe (22g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
5 1/4 tasse(s) (1260mL)
- ☐ œufs
10 grand (500g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)
- ☐ blancs d'œufs
15 2/3 grand (518g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ mozzarella fraîche
1/4 livres (120g)
- ☐ fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- ☐ mozzarella râpée
3 c. à s. (16g)
- ☐ beurre
1/4 bâtonnet (28g)
- ☐ fromage feta
3/4 oz (21g)
- ☐ parmesan
4 c. à s. (25g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
2 c. à soupe (35g)

légumineuses

- ☐ tofu ferme
1 1/2 tranche(s) (126g)
- ☐ haricots noirs
3 c. à s. (45g)
- ☐ pois chiches en conserve
3/4 boîte(s) (336g)
- ☐ tempeh
1 livres (454g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ tortellinis au fromage surgelés
1/4 livres (128g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

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.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons

299 kcal ● 42g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
blancs d'œufs
4 grand (132g)
œufs
2 grand (100g)
champignons, haché
1/3 tasse, morceaux ou tranches (23g)
tomates, haché
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

Pour les 3 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)
poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
blancs d'œufs
12 grand (396g)
œufs
6 grand (300g)
champignons, haché
1 tasse, morceaux ou tranches (70g)
tomates, haché
1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

1. Mélanger tous les œufs, le fromage cottage et le poivre et battre à la fourchette.
2. Vaporiser une poêle avec un spray antiadhésif et placer sur feu moyen.
3. Verser le mélange d'œufs dans la poêle en veillant à bien l'étaler, puis parsemer de champignons et de tomates.
4. Cuire jusqu'à ce que les œufs deviennent opaques et qu'ils soient pris. Replier une moitié de l'omelette sur l'autre.
5. Servir.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Double shake protéiné chocolat

69 kcal ● 14g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/2 tasse(s) (120mL)
poudre de cacao
1/2 c. à café (1g)
yaourt grec écrémé nature
1 c. à soupe (18g)
poudre protéinée, chocolat
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
poudre de cacao
1 c. à café (2g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à soupe (35g)
poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

Blancs d'œufs brouillés

61 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

blancs d'œufs

4 c. à s. (61g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

blancs d'œufs

1/2 tasse (122g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Ailes de seitan teriyaki

6 once(s) de seitan - 446 kcal ● 48g protéine ● 15g lipides ● 28g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

seitan
6 oz (170g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

seitan
3/4 livres (340g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
6 c. à soupe (mL)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

Riz brun

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (1g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
riz brun
1/3 tasse (63g)

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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

amandes

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

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.

Sandwich Caprese

1/2 sandwich(s) - 230 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche(s) (32g)

tomates

1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)

mozzarella fraîche

1 tranches (28g)

sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 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)

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade grecque pois chiches & tzatziki

553 kcal ● 24g protéine ● 25g lipides ● 41g glucides ● 17g fibres



olives noires
6 petites olives (19g)
fromage feta
3/4 oz (21g)
tzatziki
2 1/4 c. à soupe (32g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
concombre, haché
3/8 concombre (21 cm) (113g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
3/4 boîte(s) (336g)
tomates, coupé en deux
6 c. à s. de tomates cerises (56g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et assaisonnez de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5-8 minutes. Réservez pour refroidir.
2. Ajoutez les pois chiches, le concombre, les tomates et les olives dans un bol. Garnissez de feta et de tzatziki. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

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

Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
1/2 livres (227g)
huile
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh
1 livres (454g)
huile
8 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Framboises

3/4 tasse(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

framboises
3/4 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

framboises
1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

framboises
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

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.

Yaourt glacé

152 kcal ● 3g protéine ● 4g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt glacé
2/3 tasse (116g)

Pour les 2 repas :

yaourt glacé
1 1/3 tasse (232g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Lait

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

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

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

Framboises

3/4 tasse(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

framboises
3/4 tasse (92g)

Pour les 3 repas :

framboises
2 1/4 tasse (277g)

1. Rincez les framboises et servez.

Toast au beurre et à la confiture

1/2 tranche(s) - 67 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

pain
1/2 tranche (16g)
beurre
1/2 c. à café (2g)
confiture
1/2 c. à café (4g)

Pour les 3 repas :

pain
1 1/2 tranche (48g)
beurre
1 1/2 c. à café (7g)
confiture
1 1/2 c. à café (11g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

Salade de seitan

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



Pour un seul repas :

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, émiétté ou tranché
3 oz (85g)
tomates, coupé en deux
6 tomates cerises (102g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

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

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 3

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 2 bâton(s) portions

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Salade de tofu à la salsa verde

529 kcal ● 23g protéine ● 36g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



tofu ferme
1 1/2 tranche(s) (126g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
graines de citrouille grillées, non salées
3 c. à soupe (22g)
cumin moulu
1 1/2 c. à café (3g)
salsa verde
1 1/2 c. à soupe (24g)
avocats, tranché
3 tranches (75g)
haricots noirs, égoutté et rincé
3 c. à s. (45g)
tomates, haché
3/4 tomate Roma (60g)

1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verde. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Tortellinis au pesto

478 kcal ● 20g protéine ● 18g lipides ● 51g glucides ● 7g fibres



sauce pesto
1 1/2 c. à s. (23g)
tortellinis au fromage surgelés
1/4 livres (128g)
poivre noir
3/8 trait (0g)
mozzarella râpée
3 c. à s. (16g)
légumes mélangés surgelés
3/8 paquet 285 g (107g)

1. Faites cuire les tortellinis et les légumes selon les indications sur les paquets.
2. Mélangez les tortellinis, les légumes, le poivre et le pesto dans une poêle à feu moyen. Remuez et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce que tout soit bien chaud.
3. Ajoutez du fromage au moment de servir.

Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



vinaigrette balsamique
1/2 c. à s. (mL)
basilic frais
1/2 c. à soupe, haché (1g)
mozzarella fraîche, tranché
1 oz (28g)
tomates, tranché
3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.) (68g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Pâtes aux épinards et parmesan

365 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)
beurre
3/4 c. à soupe (11g)
épinards frais
1/4 paquet 285 g (71g)
parmesan
2 c. à s. (13g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
eau
1/8 tasse(s) (20mL)
Ail, haché
1/2 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)
beurre
1 1/2 c. à soupe (21g)
épinards frais
1/2 paquet 285 g (142g)
parmesan
4 c. à s. (25g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
eau
1/6 tasse(s) (40mL)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez les pâtes une fois cuites.
2. Dans la casserole où étaient les pâtes, mettez le beurre à feu moyen. Lorsqu'il est fondu, ajoutez l'ail et faites cuire une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les pâtes, l'eau et les épinards, mélangez et faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Incorporez le parmesan et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Servez.

Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à soupe (mL)

edamame surgelé, décortiqué

3/4 tasse (89g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

3 betterave(s) (150g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

vinaigrette balsamique

3 c. à soupe (mL)

edamame surgelé, décortiqué

1 1/2 tasse (177g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

6 betterave(s) (300g)

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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Donne 3/4 tasse de riz brun cuit portions

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

riz brun

4 c. à s. (48g)

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.

Galette de burger végétarien

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



Donne 2 galette portions

galette de burger végétale

2 galette (142g)

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

Salade caprese

178 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



mozzarella fraîche

1 1/4 oz (35g)

mélange de jeunes pousses

3/8 paquet (156 g) (65g)

basilic frais

1/4 tasse de feuilles, entières (5g)

vinaigrette balsamique

5/6 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

6 2/3 c. à s. de tomates cerises (62g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

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



Pour un seul repas :

poudre de protéine

4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(140g)

eau

4 1/2 tasse(s) (1078mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

31 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(977g)

eau

31 1/2 tasse(s) (7544mL)

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