

Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 2300 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

2312 kcal ● 204g protéine (35%) ● 72g lipides (28%) ● 175g glucides (30%) ● 37g fibres (6%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 19g de protéines, 28g glucides nets, 8g de lipides



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

220 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Muffin anglais beurré

1/2 muffin(s) anglais- 106 kcal



Parfait mûres et granola

115 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

675 kcal, 32g de protéines, 84g glucides nets, 16g de lipides



Haricots et légumes verts

546 kcal



Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal

Dîner

645 kcal, 33g de protéines, 37g glucides nets, 38g de lipides



Lentilles

116 kcal



Piccata de tofu

530 kcal

Day 2

2261 kcal ● 228g protéine (40%) ● 45g lipides (18%) ● 197g glucides (35%) ● 40g fibres (7%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 19g de protéines, 28g glucides nets, 8g de lipides



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

220 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Muffin anglais beurré

1/2 muffin(s) anglais- 106 kcal



Parfait mûres et granola

115 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

675 kcal, 32g de protéines, 84g glucides nets, 16g de lipides



Haricots et légumes verts

546 kcal



Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal

Dîner

595 kcal, 57g de protéines, 59g glucides nets, 10g de lipides



Seitan simple

5 oz- 305 kcal



Lentilles

289 kcal

Day 3

2286 kcal ● 223g protéine (39%) ● 56g lipides (22%) ● 187g glucides (33%) ● 36g fibres (6%)

Petit-déjeuner

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



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Collations

260 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Tacos fromage et guacamole

1 taco(s)- 175 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

675 kcal, 37g de protéines, 97g glucides nets, 9g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches

546 kcal

Dîner

595 kcal, 57g de protéines, 59g glucides nets, 10g de lipides



Seitan simple

5 oz- 305 kcal



Lentilles

289 kcal

Day 4

2253 kcal ● 217g protéine (39%) ● 62g lipides (25%) ● 179g glucides (32%) ● 28g fibres (5%)

Petit-déjeuner

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



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Collations

260 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Tacos fromage et guacamole

1 taco(s)- 175 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

675 kcal, 37g de protéines, 97g glucides nets, 9g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches

546 kcal

Dîner

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

Day 5

2227 kcal ● 203g protéine (37%) ● 89g lipides (36%) ● 128g glucides (23%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

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



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Collations

260 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Tacos fromage et guacamole

1 taco(s)- 175 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

615 kcal, 34g de protéines, 44g glucides nets, 30g de lipides



Tofu buffalo

355 kcal



Lentilles

260 kcal

Dîner

595 kcal, 41g de protéines, 53g glucides nets, 22g de lipides



Gyro de seitan

1 gyro(s)- 385 kcal



Salade grecque simple au concombre

211 kcal

Day 6

2283 kcal ● 204g protéine (36%) ● 63g lipides (25%) ● 191g glucides (33%) ● 35g fibres (6%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 8g de protéines, 58g glucides nets, 4g de lipides



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau
271 kcal



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Collations

280 kcal, 13g de protéines, 23g glucides nets, 12g de lipides



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



Grignotine croquante aux lentilles à l'ail
171 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

615 kcal, 34g de protéines, 44g glucides nets, 30g de lipides



Tofu buffalo
355 kcal



Lentilles
260 kcal

Dîner

570 kcal, 40g de protéines, 61g glucides nets, 14g de lipides



Sauté de "chik'n"
427 kcal



Salade grecque simple au concombre
141 kcal

Day 7

2259 kcal ● 206g protéine (36%) ● 54g lipides (22%) ● 200g glucides (35%) ● 37g fibres (7%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 8g de protéines, 58g glucides nets, 4g de lipides



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau
271 kcal



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Collations

280 kcal, 13g de protéines, 23g glucides nets, 12g de lipides



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



Grignotine croquante aux lentilles à l'ail
171 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

590 kcal, 36g de protéines, 54g glucides nets, 21g de lipides



Salade de tomates et concombre
71 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

Dîner

570 kcal, 40g de protéines, 61g glucides nets, 14g de lipides



Sauté de "chik'n"
427 kcal



Salade grecque simple au concombre
141 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
3 tasse, haché (120g)
- ☐ Ail
4 1/2 gousse(s) (14g)
- ☐ échalotes
3/4 gousse(s) (43g)
- ☐ concombre
2 1/2 concombre (21 cm) (778g)
- ☐ tomates
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (168g)
- ☐ persil frais
4 brins (4g)
- ☐ oignon rouge
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (84g)
- ☐ poivron
1 1/2 moyen (179g)
- ☐ carottes
3 petit (14 cm de long) (150g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
3 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1/3 tasse (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ parmesan
1 1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ beurre
3/8 bâtonnet (40g)
- ☐ yaourt grec faible en gras
1/2 tasse (140g)
- ☐ fromage cheddar
3/4 tasse, râpé (85g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
14 c. à s. (245g)
- ☐ lait entier
1 tasse(s) (240mL)

Épices et herbes

- ☐ flocons de piment rouge
1 1/6 c. à café (2g)
- ☐ sel
2/3 c. à café (4g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)
1 1/2 boîte(s) (659g)
- ☐ lentilles crues
2 tasse (413g)
- ☐ tofu ferme
1 1/2 livres (695g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte(s) (448g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2 1/2 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain naan
1 morceau(x) (90g)
- ☐ muffins anglais
1 muffin(s) (57g)
- ☐ pain
2 tranche (64g)
- ☐ pain pita
1 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (50g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ granola
4 c. à s. (23g)
- ☐ quick oats
1 1/4 tasse (100g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ mûres
1 1/4 tasse (180g)
- ☐ jus de citron
3 c. à soupe (mL)
- ☐ pamplemousse
2 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (830g)

Boissons

- ☐ eau
42 1/2 tasse(s) (10210mL)
- ☐ poudre de protéine
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (977g)

Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs
1 1/2 c. à café (4g)

- ☐ câpres
1 1/2 c. à s., égoutté (13g)
- ☐ cumin moulu
1 1/3 c. à café (3g)
- ☐ poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
- ☐ origan séché
1/8 oz (1g)
- ☐ aneth séché
1 3/4 c. à café (2g)
- ☐ vinaigre de vin rouge
1 3/4 c. à café (mL)
- ☐ poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
- ☐ cannelle
2 1/2 c. à café (7g)

Graisses et huiles

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

- ☐ seitan
18 2/3 oz (529g)
- ☐ couscous instantané aromatisé
1 boîte (165 g) (164g)
- ☐ riz brun
3/4 tasse (139g)

Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
4 conteneur (680g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
6 c. à soupe (93g)
- ☐ sauce teriyaki
3 c. à soupe (mL)
- ☐ tzatziki
1 1/2 c. à soupe (21g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/2 livres (213g)

Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)
- ☐ mélange de noix
4 c. à s. (34g)

Confiseries

- ☐ sucre
2 1/2 c. à soupe (33g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Mûres

1/2 tasse(s) - 35 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mûres
1/2 tasse (72g)

Pour les 2 repas :

mûres
1 tasse (144g)

1. Rincez les mûres et servez.

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

pamplemousse

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

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

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 3 repas :

barre de granola riche en protéines

3 barre (120g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

271 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 47g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

quick oats
10 c. à s. (50g)
sucre
1 1/4 c. à soupe (16g)
cannelle
1 1/4 c. à café (3g)
eau
1 tasse(s) (225mL)

Pour les 2 repas :

quick oats
1 1/4 tasse (100g)
sucre
2 1/2 c. à soupe (33g)
cannelle
2 1/2 c. à café (7g)
eau
2 tasse(s) (449mL)

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

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)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Haricots et légumes verts

546 kcal ● 28g protéine ● 13g lipides ● 62g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
bouillon de légumes
1 tasse(s) (mL)
parmesan
3/4 c. à soupe (4g)
flocons de piment rouge
1/6 c. à café (0g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
3/4 boîte(s) (329g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
3 tasse, haché (120g)
bouillon de légumes
2 1/4 tasse(s) (mL)
parmesan
1 1/2 c. à soupe (8g)
flocons de piment rouge
3/8 c. à café (1g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
Ail, haché
3 gousse(s) (9g)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1 1/2 boîte(s) (659g)

1. Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
3. Ajouter les piments rouges concassés et une pincée de sel et de poivre. Cuire 30 secondes.
4. Ajouter le chou kale et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit légèrement flétri.
5. Ajouter les haricots blancs et le bouillon de légumes.
6. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. (Pour un ragoût plus épais, laisser la casserole découverte.)
7. Parsemer de parmesan et servir.

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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

546 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 84g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

couscous instantané aromatisé

1/2 boîte (165 g) (82g)

huile

1/4 c. à café (mL)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

concombre, haché

1/4 concombre (21 cm) (75g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

tomates, haché

1/2 tomate Roma (40g)

persil frais, haché

2 brins (2g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé

1 boîte (165 g) (164g)

huile

1/2 c. à café (mL)

cumin moulu

1 c. à café (2g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

concombre, haché

1/2 concombre (21 cm) (151g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte(s) (448g)

tomates, haché

1 tomate Roma (80g)

persil frais, haché

4 brins (4g)

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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Tofu buffalo

355 kcal ● 16g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot

2 1/2 c. à s. (mL)

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

tofu ferme, séché et coupé en cubes

1/2 livres (198g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot

1/3 tasse (mL)

vinaigrette ranch

4 c. à soupe (mL)

huile

1 c. à soupe (mL)

tofu ferme, séché et coupé en cubes

14 oz (397g)

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.

Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

eau

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

sel

1/8 c. à café (1g)

lentilles crues, rincé

6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

eau

3 tasse(s) (718mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

lentilles crues, rincé

3/4 tasse (144g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



vinaigrette

1 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/4 petit (18g)

concombre, tranché finement

1/4 concombre (21 cm) (75g)

tomates, tranché finement

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Muffin anglais beurré

1/2 muffin(s) anglais - 106 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

muffins anglais

1/2 muffin(s) (29g)

beurre

1 petite portion (1" carr. x 1/3" haut)
(5g)

Pour les 2 repas :

muffins anglais

1 muffin(s) (57g)

beurre

2 petite portion (1" carr. x 1/3" haut)
(10g)

1. Couper le muffin anglais en deux.
2. Optionnel : toaster quelques minutes.
3. Tartiner du beurre sur chaque moitié.
4. Servir.

Parfait mûres et granola

115 kcal ● 9g protéine ● 4g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec faible en gras

4 c. à s. (70g)

granola

2 c. à s. (11g)

mûres, grossièrement haché

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec faible en gras

1/2 tasse (140g)

granola

4 c. à s. (23g)

mûres, grossièrement haché

4 c. à s. (36g)

1. Superposer les ingrédients selon vos envies, ou simplement tout mélanger.
2. Vous pouvez conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain ou l'emporter, mais le granola perdra son côté croustillant s'il est mélangé.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 3 repas :

noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)

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

Tacos fromage et guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

fromage cheddar
4 c. à s., râpé (28g)
guacamole, acheté en magasin
2 c. à soupe (31g)

Pour les 3 repas :

fromage cheddar
3/4 tasse, râpé (85g)
guacamole, acheté en magasin
6 c. à soupe (93g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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 2 repas :

mélange de noix
4 c. à s. (34g)

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

Grignotine croquante aux lentilles à l'ail

171 kcal ● 10g protéine ● 3g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/6 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
flocons de piment rouge
3/8 c. à café (1g)
origan séché
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (0g)
eau
3/8 tasse(s) (96mL)
lentilles crues, rincé
3 c. à s. (38g)

Pour les 2 repas :

huile
3/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
flocons de piment rouge
5/6 c. à café (1g)
origan séché
3/8 c. à café, moulu (1g)
sel
1/8 c. à café (1g)
eau
5/6 tasse(s) (192mL)
lentilles crues, rincé
6 1/2 c. à s. (77g)

1. Placez les lentilles rincées dans une casserole et ajoutez de l'eau. Couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et faites cuire 20 minutes en remuant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, préchauffez le four à 220 °C (425 °F).
3. Égouttez les lentilles, remettez-les dans la casserole et incorporez tous les ingrédients restants.
4. Recouvrez une plaque de cuisson (ou deux) de papier sulfurisé (ou de papier aluminium). Étalez les lentilles en une couche régulière. Enfournes 12 minutes, remuez les lentilles puis enfournes encore environ 12 minutes. Surveillez bien vers la fin pour éviter qu'elles ne brûlent, mais assurez-vous qu'elles soient complètement croustillantes et sans humidité avant de retirer.
5. Servez.
6. Pour conserver : laissez les lentilles refroidir complètement puis conservez-les dans un récipient hermétique. Elles se conservent jusqu'à 2 semaines.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Lentilles

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



eau

2/3 tasse(s) (160mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lentilles crues, rincé

2 2/3 c. à s. (32g)

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.

Piccata de tofu

530 kcal ● 25g protéine ● 38g lipides ● 20g glucides ● 2g fibres

**câpres**

1 1/2 c. à s., égoutté (13g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

féculé de maïs

1 1/2 c. à café (4g)

jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

tofu ferme, coupé en planches

2/3 livres (298g)

bouillon de légumes, réchauffé

3/4 tasse(s) (mL)

échalotes, finement tranché

3/4 gousse(s) (43g)

1. Dans un bol, fouettez le bouillon de légumes tiède, la féculé de maïs et le jus de citron. Réservez.\r\nFaites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Assaisonnez les tranches de tofu d'une pincée de sel et ajoutez-les dans la poêle. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, 4 à 6 minutes de chaque côté. Transférez le tofu sur une assiette, couvrez pour garder au chaud. Essuyez la poêle.\r\nDans la même poêle, faites fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez l'ail, l'échalote et une pincée de sel et de poivre. Faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les arômes se dégagent. Incorporez le mélange de bouillon et portez à ébullition. Laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, 2 à 3 minutes. Incorporez les câpres.\r\nRemettez le tofu croustillant dans la poêle et nappez-le de sauce. Laissez chauffer 1 à 2 minutes, puis servez.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Seitan simple

5 oz - 305 kcal  38g protéine  10g lipides  17g glucides  1g fibres



Pour un seul repas :

seitan
5 oz (142g)
huile
1 1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

seitan
10 oz (284g)
huile
2 1/2 c. à café (mL)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

Lentilles

289 kcal  20g protéine  1g lipides  42g glucides  9g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

eau
3 1/3 tasse(s) (798mL)
sel
1/4 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
13 1/3 c. à s. (160g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Ailes de seitan teriyaki

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



Donne 6 once(s) de seitan portions

seitan

6 oz (170g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

3 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



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.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Gyro de seitan

1 gyro(s) - 385 kcal ● 27g protéine ● 11g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Donne 1 gyro(s) portions

pain pita

1 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (50g)

oignon rouge

2 tranche, fine (18g)

tzatziki

1 1/2 c. à soupe (21g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

origan séché

1/6 c. à café, feuilles (0g)

cumin moulu

1/3 c. à café (1g)

concombre, finement tranché

1/8 concombre (21 cm) (25g)

seitan, finement tranché

2 2/3 oz (76g)

tomates, finement tranché

1/3 tomate Roma (27g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le seitan et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant par endroits, environ 4 à 6 minutes. Assaisonnez d'origan, de cumin, de sel et de poivre et faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les arômes se dégagent, environ 1 minute.
2. Garnissez les pitas de seitan, concombre, oignon et tomate. Arrosez de tzatziki. Repliez et servez.

Salade grecque simple au concombre

211 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



yaourt grec écrémé nature

6 c. à s. (105g)

jus de citron

3/8 c. à soupe (mL)

aneth séché

3/4 c. à café (1g)

vinaigre de vin rouge

3/4 c. à café (mL)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

concombre, coupé en demi-lunes

3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Sauté de "chik'n"

427 kcal ● 31g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

riz brun

1/4 tasse (53g)

eau

1/2 tasse(s) (135mL)

sauce soja (tamari)

1 1/4 c. à soupe (mL)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

1/4 livres (106g)

poivron, épépiné et coupé en fines lanières

3/4 moyen (89g)

carottes, coupé en fines lanières

1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

Pour les 2 repas :

riz brun

1/2 tasse (107g)

eau

1 tasse(s) (269mL)

sauce soja (tamari)

2 1/2 c. à soupe (mL)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

1/2 livres (213g)

poivron, épépiné et coupé en fines lanières

1 1/2 moyen (179g)

carottes, coupé en fines lanières

3 petit (14 cm de long) (150g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature
4 c. à s. (70g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
aneth séché
1/2 c. à café (1g)
vinaigre de vin rouge
1/2 c. à café (mL)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
oignon rouge, coupé en fines tranches
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
concombre, coupé en demi-lunes
1/2 concombre (21 cm) (151g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature
1/2 tasse (140g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
aneth séché
1 c. à café (1g)
vinaigre de vin rouge
1 c. à café (mL)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
oignon rouge, coupé en fines tranches
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
concombre, coupé en demi-lunes
1 concombre (21 cm) (301g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

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



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.
-