

# Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 2400 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**      2443 kcal ● 212g protéine (35%) ● 82g lipides (30%) ● 166g glucides (27%) ● 48g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

385 kcal, 16g de protéines, 16g glucides nets, 25g de lipides



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Bol œuf dur et avocat**  
320 kcal

## Collations

250 kcal, 10g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Petite barre de granola**  
1 barre(s)- 119 kcal



**Pamplemousse**  
1/2 pamplemousse- 59 kcal

## Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



**Shake protéiné**  
5 dose- 545 kcal

## Déjeuner

625 kcal, 34g de protéines, 56g glucides nets, 28g de lipides



**Lait**  
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



**Nuggets Chik'n**  
8 nuggets- 441 kcal

## Dîner

635 kcal, 31g de protéines, 63g glucides nets, 17g de lipides



**Pois chiches et pâtes de pois chiche**  
286 kcal



**Salade de pois chiches facile**  
350 kcal

## Day 2

2452 kcal ● 214g protéine (35%) ● 73g lipides (27%) ● 193g glucides (31%) ● 43g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 16g de protéines, 16g glucides nets, 25g de lipides



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



#### Bol œuf dur et avocat

320 kcal

### Collations

250 kcal, 10g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides



#### Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



#### Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Déjeuner

625 kcal, 34g de protéines, 56g glucides nets, 28g de lipides



#### Lait

1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



#### Nuggets Chik'n

8 nuggets- 441 kcal

### Dîner

645 kcal, 33g de protéines, 90g glucides nets, 8g de lipides



#### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal



#### Haricots lima au beurre

110 kcal

### Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



#### Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

## Day 3

2355 kcal ● 217g protéine (37%) ● 55g lipides (21%) ● 212g glucides (36%) ● 37g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 23g de protéines, 14g glucides nets, 22g de lipides



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



Lait  
1 tasse(s)- 149 kcal



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate  
124 kcal

### Collations

250 kcal, 10g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal



Petite barre de granola  
1 barre(s)- 119 kcal



Pamplemousse  
1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné  
5 dose- 545 kcal

### Déjeuner

565 kcal, 31g de protéines, 77g glucides nets, 12g de lipides



Pâtes aux épinards et ricotta  
564 kcal

### Dîner

645 kcal, 33g de protéines, 90g glucides nets, 8g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue  
535 kcal



Haricots lima au beurre  
110 kcal

## Day 4

2351 kcal ● 218g protéine (37%) ● 69g lipides (27%) ● 171g glucides (29%) ● 43g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 23g de protéines, 14g glucides nets, 22g de lipides



[Œufs frits de base](#)  
1 œuf(s)- 80 kcal



[Lait](#)  
1 tasse(s)- 149 kcal



[Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate](#)  
124 kcal

### Collations

250 kcal, 11g de protéines, 34g glucides nets, 6g de lipides



[Pamplemousse](#)  
1 pamplemousse- 119 kcal



[Chips de chou kale](#)  
69 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



[Shake protéiné](#)  
5 dose- 545 kcal

### Déjeuner

670 kcal, 29g de protéines, 82g glucides nets, 14g de lipides



[Riz brun](#)  
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



[Sauté de pois chiches teriyaki](#)  
554 kcal

### Dîner

535 kcal, 34g de protéines, 36g glucides nets, 25g de lipides



[Saucisse vegan et légumes sur plaque](#)  
480 kcal



[Salade de chou kale simple](#)  
1 tasse(s)- 55 kcal

**Day 5** 2416 kcal ● 233g protéine (38%) ● 80g lipides (30%) ● 148g glucides (25%) ● 42g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 16g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides



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



**Toast au beurre**  
2 tranche(s)- 227 kcal

### Collations

250 kcal, 11g de protéines, 34g glucides nets, 6g de lipides



**Pamplemousse**  
1 pamplemousse- 119 kcal



**Chips de chou kale**  
69 kcal



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

### Déjeuner

655 kcal, 45g de protéines, 51g glucides nets, 25g de lipides



**Salade simple mozzarella et tomate**  
161 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
2 boîte(s)- 494 kcal

### Dîner

610 kcal, 40g de protéines, 30g glucides nets, 30g de lipides



**Tempeh nature**  
6 oz- 443 kcal



**Pommes de terre rôties au parmesan et pesto**  
106 kcal



**Chou kale sauté**  
61 kcal

### Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



**Shake protéiné**  
5 dose- 545 kcal

**Day 6** 2400 kcal ● 222g protéine (37%) ● 91g lipides (34%) ● 137g glucides (23%) ● 37g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 16g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides



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



**Toast au beurre**  
2 tranche(s)- 227 kcal

### Collations

235 kcal, 6g de protéines, 25g glucides nets, 9g de lipides



**Toast à l'avocat**  
1 tranche(s)- 168 kcal



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal

### Déjeuner

655 kcal, 45g de protéines, 51g glucides nets, 25g de lipides



**Salade simple mozzarella et tomate**  
161 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
2 boîte(s)- 494 kcal

### Dîner

610 kcal, 34g de protéines, 28g glucides nets, 37g de lipides



**Tofu épicé sriracha-cacahuète**  
512 kcal



**Légumes mélangés**  
1 tasse(s)- 97 kcal

### Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



**Shake protéiné**  
5 dose- 545 kcal

## Day 7

2434 kcal ● 211g protéine (35%) ● 93g lipides (35%) ● 148g glucides (24%) ● 40g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 16g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides



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



**Toast au beurre**  
2 tranche(s)- 227 kcal

### Collations

235 kcal, 6g de protéines, 25g glucides nets, 9g de lipides



**Toast à l'avocat**  
1 tranche(s)- 168 kcal



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal

### Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



**Shake protéiné**  
5 dose- 545 kcal

### Déjeuner

690 kcal, 34g de protéines, 62g glucides nets, 28g de lipides



**Salade de seitan**  
359 kcal



**Pamplemousse**  
1 pamplemousse- 119 kcal



**Salade de tomates et concombre**  
212 kcal

### Dîner

610 kcal, 34g de protéines, 28g glucides nets, 37g de lipides



**Tofu épice sriracha-cacahuète**  
512 kcal



**Légumes mélangés**  
1 tasse(s)- 97 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
35 boules (1/3 tasse chacun) (1085g)
- eau  
36 tasse(s) (8581mL)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
14 grand (700g)
- beurre  
1/3 bâtonnet (40g)
- lait entier  
4 1/2 tasse(s) (1080mL)
- parmesan  
3 3/4 c. à soupe (19g)
- ricotta partiellement écrémée  
6 3/4 c. à s. (103g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1/2 tasse (113g)
- mozzarella fraîche  
2 2/3 oz (76g)

## Collations

- petite barre de granola  
3 barre (75g)

## Fruits et jus de fruits

- pamplemousse  
4 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (1494g)
- pêche  
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)
- avocats  
1 3/4 avocat(s) (352g)

## Autre

- pâtes de pois chiches  
1 oz (28g)
- levure nutritionnelle  
2 oz (62g)
- Nuggets végétaliens « chik'n »  
16 nuggets (344g)
- sauce teriyaki  
3 c. à s. (mL)
- mélange d'épices italien  
1/2 c. à café (2g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
1 3/4 boîte(s) (784g)
- tempeh  
6 oz (170g)
- beurre de cacahuète  
3 c. à soupe (48g)
- sauce soja (tamari)  
3 c. à café (mL)
- tofu ferme  
1 1/3 livres (595g)

## Épices et herbes

- vinaigre balsamique  
3/4 c. à soupe (mL)
- poivre noir  
1/8 oz (2g)
- sel  
1/2 oz (14g)
- basilic frais  
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
3/4 c. à soupe (mL)
- sauce barbecue  
1 tasse (286g)
- sauce pesto  
1 3/4 c. à soupe (28g)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
4 boîte (~539 g) (2104g)

## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites  
3 1/3 oz (95g)
- riz brun  
2 3/4 c. à s. (32g)
- seitan  
3 oz (85g)

## Confiseries

- miel  
2 c. à café (14g)

## Produits de boulangerie

- saucisse végétalienne**  
1 saucisse (100g)
- sauce sriracha**  
2 1/4 c. à soupe (34g)

- pain**  
8 tranche (256g)

## Graisses et huiles

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

## Légumes et produits à base de légumes

- oignon**  
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (74g)

- Ail**  
5 1/3 gousse(s) (16g)

- tomates**  
9 1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (1164g)

- persil frais**  
2 1/4 brins (2g)

- poivron**  
2 c. à s., en dés (19g)

- ketchup**  
4 c. à soupe (68g)

- chou-fleur**  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

- haricots lima, surgelés**  
1/2 paquet (284 g) (142g)

- épinards frais**  
4 tasse(s) (120g)

- Épinards hachés surgelés**  
3/8 paquet 284 g (118g)

- feuilles de chou frisé (kale)**  
7 oz (193g)

- légumes mélangés surgelés**  
1 livres (483g)

- carottes**  
1 moyen (61g)

- brocoli**  
1 tasse, haché (91g)

- pommes de terre**  
1/2 lb (206g)

- oignon rouge**  
3/4 petit (53g)

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

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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 2 repas :

**pêche**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

### Bol œuf dur et avocat

320 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
1 c. à soupe, haché (10g)  
**poivron**  
1 c. à s., en dés (9g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
2 c. à soupe, haché (20g)  
**poivron**  
2 c. à s., en dés (19g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**œufs**  
4 grand (200g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**avocats, haché**  
1 avocat(s) (201g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Lait

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



Pour un seul repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

### Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

124 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
1 grand (50g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
1 tasse(s) (30g)  
**parmesan**  
1 c. à soupe (5g)  
**tomates, coupé en deux**  
2 c. à s. de tomates cerises (19g)  
**Ail, haché**  
1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
2 tasse(s) (60g)  
**parmesan**  
2 c. à soupe (10g)  
**tomates, coupé en deux**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**Ail, haché**  
1/2 c. à café (1g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 évitez-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.

### Toast au beurre

2 tranche(s) - 227 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**pain**  
6 tranche (192g)  
**beurre**  
6 c. à café (27g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1 1/4 tasse(s) (300mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
2 1/2 tasse(s) (600mL)

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

## Nuggets Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protéine ● 18g lipides ● 41g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**ketchup**  
2 c. à soupe (34g)  
**Nuggets végétaliens « chik'n »**  
8 nuggets (172g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**  
4 c. à soupe (68g)  
**Nuggets végétaliens « chik'n »**  
16 nuggets (344g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Pâtes aux épinards et ricotta

564 kcal ● 31g protéine ● 12g lipides ● 77g glucides ● 7g fibres



#### pâtes sèches non cuites

1/4 livres (95g)

#### ricotta partiellement écrémée

6 2/3 c. à s. (103g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### poivre noir

1/8 c. à soupe, moulu (1g)

#### Épinards hachés surgelés, décongelé et égoutté

3/8 paquet 284 g (118g)

#### Ail, haché

5/6 gousse(s) (3g)

#### parmesan, divisé

1 1/4 c. à soupe (6g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet ; égouttez.
2. Pendant que les pâtes cuisent, graissez une poêle avec un spray de cuisson. À feu moyen-doux, ajoutez les épinards et l'ail. Faites cuire environ 5 minutes en remuant fréquemment.
3. Incorporez la ricotta, la moitié du parmesan, du sel, du poivre et juste assez d'eau pour obtenir une consistance crémeuse.
4. Ajoutez les pâtes cuites dans la poêle et mélangez.
5. Servez et parsemez du reste de parmesan.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### 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.

### Sauté de pois chiches teriyaki

554 kcal ● 27g protéine ● 13g lipides ● 59g glucides ● 23g fibres



**légumes mélangés surgelés**  
3/4 paquet 285 g (213g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
3 c. à s. (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3/4 boîte(s) (336g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et remuez de temps en temps, faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajoutez les légumes surgelés avec un peu d'eau et faites cuire environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et chauds.
3. Incorporez la sauce teriyaki et faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple mozzarella et tomate

161 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette balsamique**  
2 c. à c. (mL)  
**basilic frais**  
2/3 c. à soupe, haché (2g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
1 1/3 oz (38g)  
**tomates, tranché**  
1/2 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.)  
(91g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette balsamique**  
4 c. à c. (mL)  
**basilic frais**  
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
2 2/3 oz (76g)  
**tomates, tranché**  
1 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.)  
(182g)

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

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
2 boîte (~539 g) (1052g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
4 boîte (~539 g) (2104g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### 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.

### 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)

### Salade de tomates et concombre

212 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 4g fibres



**vinaigrette**  
3 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
3/4 petit (53g)  
**concombre, tranché finement**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)  
**tomates, tranché finement**  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

**œufs**  
3 grand (150g)

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.

### Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**petite barre de granola**  
1 barre (25g)

Pour les 3 repas :

**petite barre de granola**  
3 barre (75g)

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 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)

---

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Pamplemousse

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



Pour un seul repas :

**pamplemousse**

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

Pour les 2 repas :

**pamplemousse**

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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)

---

### Chips de chou kale

69 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1/3 botte (57g)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2/3 botte (113g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

## 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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

### 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 2 repas :

**pêche**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Pois chiches et pâtes de pois chiche

286 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



#### pâtes de pois chiches

1 oz (28g)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**beurre**  
1/4 c. à soupe (4g)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 c. à café (1g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/4 boîte(s) (112g)

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

### Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



#### vinaigre balsamique

3/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3/4 boîte(s) (336g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
3/8 petit (26g)  
**tomates, coupé en deux**  
3/4 tasse de tomates cerises (112g)  
**persil frais, haché**  
2 1/4 brins (2g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**  
1/2 tasse (143g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 tasse (30g)  
**chou-fleur**  
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**  
1 tasse (286g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**levure nutritionnelle**  
1 tasse (60g)  
**chou-fleur**  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

### Haricots lima au beurre

110 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**haricots lima, surgelés**  
1/4 paquet (284 g) (71g)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**haricots lima, surgelés**  
1/2 paquet (284 g) (142g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

480 kcal ● 33g protéine ● 22g lipides ● 31g glucides ● 8g fibres



**huile**  
2 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
1/2 c. à café (2g)  
**carottes, tranché**  
1 moyen (61g)  
**brocoli, haché**  
1 tasse, haché (91g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
1 saucisse (100g)  
**pommes de terre, coupé en quartiers**  
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes.  
Servez.

### Salade de chou kale simple

1 tasse(s) - 55 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse(s) portions  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)  
**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Donne 6 oz portions

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3 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.

### Pommes de terre rôties au parmesan et pesto

106 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



**sauce pesto**  
1/4 c. à soupe (4g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**parmesan, râpé**  
1/2 c. à soupe (3g)  
**pommes de terre, lavé, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
1/4 lb (114g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre et le pesto jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
3. Étaler sur une plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
4. Cuire 20 minutes puis sortir du four.
5. Saupoudrer les pommes de terre de parmesan râpé et remettre au four pour 10-15 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et croustillantes. Servir.

### Chou kale sauté

61 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



### feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

#### huile

1 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tofu épice sriracha-cacahuète

512 kcal ● 30g protéine ● 36g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### sauce sriracha

1 c. à soupe (17g)

#### beurre de cacahuète

1 1/2 c. à soupe (24g)

#### sauce soja (tamari)

1 1/2 c. à café (mL)

#### eau

1/4 tasse(s) (60mL)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### tofu ferme, séché et coupé en cubes

2/3 livres (298g)

#### Ail, haché

1 1/2 gousse (5g)

Pour les 2 repas :

#### sauce sriracha

2 1/4 c. à soupe (34g)

#### beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

#### sauce soja (tamari)

3 c. à café (mL)

#### eau

1/2 tasse(s) (120mL)

#### huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### tofu ferme, séché et coupé en cubes

1 1/3 livres (595g)

#### Ail, haché

3 gousse (9g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit croustillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

### Légumes mélangés

1 tasse(s) - 97 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**légumes mélangés surgelés**  
1 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

**légumes mélangés surgelés**  
2 tasse (270g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

5 dose - 545 kcal ● 121g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**  
5 boules (1/3 tasse chacun) (155g)  
**eau**  
5 tasse(s) (1197mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**  
35 boules (1/3 tasse chacun) (1085g)  
**eau**  
35 tasse(s) (8382mL)

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