

Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 2 500 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 2532 kcal ● 227g protéine (36%) ● 87g lipides (31%) ● 173g glucides (27%) ● 37g fibres (6%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 7g de protéines, 60g glucides nets, 6g de lipides



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Banane
2 banane(s)- 233 kcal

Collations

270 kcal, 19g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides



Pudding chia avocat chocolat
197 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
5 dose- 545 kcal

Déjeuner

705 kcal, 23g de protéines, 58g glucides nets, 37g de lipides



Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète
1 sandwich(s)- 485 kcal



Mélange de noix
1/4 tasse(s)- 218 kcal

Dîner

665 kcal, 58g de protéines, 39g glucides nets, 28g de lipides



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal



Wedges de patate douce
130 kcal

Day 2

2504 kcal ● 227g protéine (36%) ● 62g lipides (22%) ● 220g glucides (35%) ● 39g fibres (6%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 7g de protéines, 60g glucides nets, 6g de lipides



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Banane
2 banane(s)- 233 kcal

Collations

270 kcal, 19g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides



Pudding chia avocat chocolat
197 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
5 dose- 545 kcal

Déjeuner

675 kcal, 23g de protéines, 104g glucides nets, 13g de lipides



Poire
1 poire(s)- 113 kcal



Raviolis au fromage
408 kcal



Petit pain
2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

Dîner

665 kcal, 58g de protéines, 39g glucides nets, 28g de lipides



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal



Wedges de patate douce
130 kcal

Day 3

2483 kcal ● 230g protéine (37%) ● 100g lipides (36%) ● 134g glucides (22%) ● 31g fibres (5%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



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



Oeufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

270 kcal, 19g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides



Pudding chia avocat chocolat
197 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
5 dose- 545 kcal

Déjeuner

655 kcal, 36g de protéines, 47g glucides nets, 32g de lipides



Wrap végétal simple
1 wrap(s)- 426 kcal



Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal

Dîner

685 kcal, 37g de protéines, 57g glucides nets, 32g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
227 kcal



Tenders de poulet croustillants
8 tender(s)- 457 kcal

Day 4

2512 kcal ● 220g protéine (35%) ● 92g lipides (33%) ● 164g glucides (26%) ● 37g fibres (6%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



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



Oeufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

300 kcal, 8g de protéines, 43g glucides nets, 5g de lipides



Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal



Poire
1 poire(s)- 113 kcal



Bâtonnets de carotte
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

Déjeuner

655 kcal, 36g de protéines, 47g glucides nets, 32g de lipides



Wrap végétal simple
1 wrap(s)- 426 kcal



Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal

Dîner

685 kcal, 37g de protéines, 57g glucides nets, 32g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
227 kcal



Tenders de poulet croustillants
8 tender(s)- 457 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
5 dose- 545 kcal

Day 5

2530 kcal ● 223g protéine (35%) ● 82g lipides (29%) ● 178g glucides (28%) ● 47g fibres (7%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Déjeuner

685 kcal, 35g de protéines, 76g glucides nets, 23g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Soupe de tomate

1 1/2 boîte(s)- 316 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal

Collations

300 kcal, 8g de protéines, 43g glucides nets, 5g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

Dîner

670 kcal, 40g de protéines, 42g glucides nets, 31g de lipides



Salade de seitan

359 kcal



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Framboises

1 1/4 tasse(s)- 90 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Day 6

2464 kcal ● 223g protéine (36%) ● 77g lipides (28%) ● 171g glucides (28%) ● 48g fibres (8%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 24g de protéines, 25g glucides nets, 15g de lipides



Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal



Toasts pois chiches & tomate
1 tartine(s)- 206 kcal

Collations

305 kcal, 16g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Avocat
176 kcal

Déjeuner

575 kcal, 22g de protéines, 85g glucides nets, 11g de lipides



Lentilles crémeuses et patate douce
461 kcal



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

670 kcal, 40g de protéines, 42g glucides nets, 31g de lipides



Salade de seitan
359 kcal



Lait
1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Framboises
1 1/4 tasse(s)- 90 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
5 dose- 545 kcal

Day 7

2494 kcal ● 233g protéine (37%) ● 83g lipides (30%) ● 167g glucides (27%) ● 37g fibres (6%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 24g de protéines, 25g glucides nets, 15g de lipides



Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal



Toasts pois chiches & tomate
1 tartine(s)- 206 kcal

Collations

305 kcal, 16g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Avocat
176 kcal

Déjeuner

575 kcal, 22g de protéines, 85g glucides nets, 11g de lipides



Lentilles crémeuses et patate douce
461 kcal



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

700 kcal, 50g de protéines, 38g glucides nets, 37g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal



Seitan à l'ail et au poivre
513 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
5 dose- 545 kcal

Liste de courses



Boissons

- poudre de protéine
35 3/4 boules (1/3 tasse chacun) (1108g)
- eau
35 tasse (8410mL)

Produits à base de noix et de graines

- graines de chia
3 c. à soupe (43g)
- mélange de noix
4 c. à s. (34g)
- lait de coco en conserve
4 c. à s. (mL)

Produits laitiers et œufs

- lait entier
5 1/4 tasse(s) (1260mL)
- yaourt grec faible en gras
6 c. à s. (105g)
- beurre
2 c. à café (9g)
- œufs
10 grand (500g)
- yaourt grec écrémé nature
2 c. à s. (35g)

Autre

- poudre de cacao
1 1/2 c. à soupe (9g)
- saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)
- mélange de jeunes pousses
13 3/4 tasse (413g)
- tenders chik'n sans viande
16 morceaux (408g)
- Tranches de charcuterie d'origine végétale
14 tranches (146g)
- levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

Fruits et jus de fruits

- avocats
2 1/2 avocat(s) (490g)

Épices et herbes

- sel
5/8 c. à café (4g)
- poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
- cumin moulu
1/4 c. à soupe (2g)

Légumes et produits à base de légumes

- patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- tomates
5 2/3 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (701g)
- ketchup
4 c. à soupe (68g)
- carottes
3 moyen (183g)
- épinards frais
6 tasse(s) (180g)
- oignon
1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (140g)
- poivron vert
1 1/2 c. à s., haché (14g)
- Ail
2 gousse(s) (6g)

Produits de boulangerie

- pain
3/4 livres (352g)
- Petit pain
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)
- tortillas de farine
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
- houmous
9 c. à soupe (135g)
- cacahuètes rôties
3/4 tasse (110g)
- lentilles crues
2/3 tasse (128g)
- pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)

Soupes, sauces et jus

banane
5 moyen (18 à 20 cm) (590g)

poires
3 moyen (534g)

framboises
2 1/2 tasse (308g)

jus de citron
1 c. à café (mL)

jus de fruit
16 fl oz (mL)

sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)

soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
1 1/2 boîte (300 g) (447g)

bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)

Repas, plats principaux et accompagnements

raviolis au fromage surgelés
6 oz (170g)

Graisses et huiles

huile
1 1/3 oz (mL)

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

vinaigrette
14 3/4 c. à soupe (mL)

huile d'olive
1 1/2 c. à s. (mL)

Céréales et pâtes

seitan
3/4 livres (340g)

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.

Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

banane
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Pour les 2 repas :

banane
4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

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

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
avocats, mûr, tranché
3/4 avocat(s) (151g)

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

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.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs brouillés de base

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaissoissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s) - 206 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 24g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche(s) (32g)
yaourt grec écrémé nature
1 c. à s. (18g)
tomates
4 tranche(s), fine/petite (60g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/4 boîte(s) (112g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à s. (35g)
tomates
8 tranche(s), fine/petite (120g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Dans un bol moyen, écrasez les pois chiches avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une texture légèrement crémeuse.
3. Incorporez le yaourt grec et ajoutez sel et poivre selon votre goût.
4. Étalez le mélange de pois chiches sur le pain et ajoutez des tranches de tomate. Servez.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

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.

Mélange de noix

1/4 tasse(s) - 218 kcal ● 7g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

mélange de noix

4 c. à s. (34g)

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

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Donne 1 poire(s) portions

poires

1 moyen (178g)

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

Raviolis au fromage

408 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 56g glucides ● 6g fibres



sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)
raviolis au fromage surgelés
6 oz (170g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Donne 2 petit(s) pain(s) portions

Petit pain
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)
(56g)

1. Dégustez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Wrap végétal simple

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale
7 tranches (73g)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
tomates
2 tranche(s), fine/petite (30g)
houmous
2 c. à soupe (30g)

Pour les 2 repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale
14 tranches (146g)
tortillas de farine
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
tomates
4 tranche(s), fine/petite (60g)
houmous
4 c. à soupe (60g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)

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

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

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.

Soupe de tomate

1 1/2 boîte(s) - 316 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 63g glucides ● 5g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

soupe de tomates condensée
(CAMPBELL'S)
1 1/2 boîte (300 g) (447g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

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

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Lentilles crémeuses et patate douce

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

lentilles crues
2/3 tasse (128g)
bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
lait de coco en conserve
4 c. à s. (mL)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/4 c. à soupe (2g)
oignon, coupé en dés
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)
patates douces, coupé en
morceaux de la taille d'une bouchée
1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

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

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.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Pudding chia avocat chocolat

197 kcal ● 15g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

graines de chia
1 c. à soupe (14g)
lait entier
1/4 tasse(s) (60mL)
poudre de cacao
1/2 c. à soupe (3g)
avocats
1/2 tranches (13g)
yaourt grec faible en gras
2 c. à s. (35g)
poudre de protéine
1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

Pour les 3 repas :

graines de chia
3 c. à soupe (43g)
lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)
poudre de cacao
1 1/2 c. à soupe (9g)
avocats
1 1/2 tranches (38g)
yaourt grec faible en gras
6 c. à s. (105g)
poudre de protéine
3/4 boules (1/3 tasse chacun) (23g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.\r\nCouvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.\r\nServez et dégustez.

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 3 repas :

lait entier
1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

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 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
houmous
5 c. à soupe (75g)

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

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poires
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires
2 moyen (356g)

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

Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

carottes
1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

carottes
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

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

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

Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

avocats
1 avocat(s) (201g)
jus de citron
1 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/8 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
patates douces, coupé en quartiers
1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(105g)

Pour les 2 repas :

huile
3/4 c. à soupe (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
tomates
3/4 tasse de tomates cerises
(112g)
vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
9 tasse (270g)
tomates
1 1/2 tasse de tomates cerises
(224g)
vinaigrette
9 c. à soupe (mL)

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

Tenders de poulet croustillants

8 tender(s) - 457 kcal ● 32g protéine ● 18g lipides ● 41g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande
8 morceaux (204g)
ketchup
2 c. à soupe (34g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande
16 morceaux (408g)
ketchup
4 c. à soupe (68g)

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

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

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, émietté 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, émietté 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.

Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1 1/2 tasse(s) (360mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
3 tasse(s) (720mL)

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

Framboises

1 1/4 tasse(s) - 90 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

framboises

1 1/4 tasse (154g)

Pour les 2 repas :

framboises

2 1/2 tasse (308g)

1. Rincez les framboises et servez.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

tomates

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

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

Seitan à l'ail et au poivre

513 kcal ● 46g protéine ● 25g lipides ● 25g glucides ● 2g fibres



huile d'olive
1 1/2 c. à s. (mL)
oignon
3 c. à s., haché (30g)
poivron vert
1 1/2 c. à s., haché (14g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
eau
3/4 c. à soupe (11mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
seitan, façon poulet
6 oz (170g)
Ail, haché finement
2 gousse(s) (6g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

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.