

# Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 2600 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

2576 kcal ● 259g protéine (40%) ● 86g lipides (30%) ● 149g glucides (23%) ● 44g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

370 kcal, 44g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



[Omelette aux blancs d'oeufs, tomates et champignons](#)

299 kcal



[Framboises](#)

1 tasse(s)- 72 kcal

### Déjeuner

695 kcal, 45g de protéines, 42g glucides nets, 34g de lipides



[Salade de seitan](#)

359 kcal



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)

1 pot- 131 kcal



[Salade simple de jeunes pousses](#)

203 kcal

### Dîner

690 kcal, 40g de protéines, 72g glucides nets, 24g de lipides



[Sub aux boulettes véganes](#)

1 sub(s)- 468 kcal



[Lait](#)

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

### Collations

275 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



[Pudding de chia cacao et framboise](#)

276 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

5 dose(s)- 545 kcal

## Day 2

2620 kcal ● 226g protéine (35%) ● 83g lipides (28%) ● 190g glucides (29%) ● 53g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

370 kcal, 44g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



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



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal

### Déjeuner

730 kcal, 25g de protéines, 73g glucides nets, 28g de lipides



**Carottes et houmous**  
246 kcal



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

### Collations

275 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



**Pudding de chia cacao et framboise**  
276 kcal

### Dîner

700 kcal, 27g de protéines, 82g glucides nets, 27g de lipides



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



**Pizza au fromage**  
1 pizza naan(s)- 488 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
136 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
5 dose- 545 kcal

## Day 3

2665 kcal ● 235g protéine (35%) ● 102g lipides (34%) ● 152g glucides (23%) ● 50g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

370 kcal, 44g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



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



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal

### Déjeuner

730 kcal, 30g de protéines, 39g glucides nets, 46g de lipides



**Grilled cheese aux tomates séchées et épinards**  
1 sandwich(s)- 547 kcal



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal

### Collations

275 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



**Pudding de chia cacao et framboise**  
276 kcal

### Dîner

745 kcal, 31g de protéines, 78g glucides nets, 28g de lipides



**Salade edamame et betterave**  
257 kcal



**Pâtes aux épinards et parmesan**  
488 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
5 dose- 545 kcal

## Day 4

2620 kcal ● 240g protéine (37%) ● 100g lipides (34%) ● 134g glucides (20%) ● 56g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 28g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



#### Orange

1 orange(s)- 85 kcal



#### Shake protéiné vert

130 kcal

### Déjeuner

730 kcal, 30g de protéines, 39g glucides nets, 46g de lipides



#### Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1 sandwich(s)- 547 kcal



#### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

### Collations

300 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 11g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Dîner

695 kcal, 43g de protéines, 34g glucides nets, 30g de lipides



#### Bowl taco au tempeh

693 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

## Day 5

2587 kcal ● 255g protéine (40%) ● 85g lipides (29%) ● 165g glucides (26%) ● 35g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 28g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



#### Orange

1 orange(s)- 85 kcal



#### Shake protéiné vert

130 kcal

### Déjeuner

705 kcal, 50g de protéines, 28g glucides nets, 40g de lipides



#### Seitan à l'ail et au poivre

456 kcal



#### Épinards sautés simples

249 kcal

### Collations

300 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 11g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Dîner

685 kcal, 38g de protéines, 77g glucides nets, 21g de lipides



#### Philly cheesesteak au seitan

1 sub(s)- 571 kcal



#### Poire

1 poire(s)- 113 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

## Day 6

2640 kcal ● 260g protéine (39%) ● 92g lipides (31%) ● 160g glucides (24%) ● 33g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 33g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides



Orange  
1 orange(s)- 85 kcal



Shake protéiné (lait)  
258 kcal

### Collations

315 kcal, 15g de protéines, 40g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt grec allégé  
1 pot(s)- 155 kcal



Framboises  
1/2 tasse(s)- 36 kcal



Chips cuites au four  
12 chips- 122 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, 50g de protéines, 28g glucides nets, 40g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre  
456 kcal



Épinards sautés simples  
249 kcal

### Dîner

735 kcal, 41g de protéines, 59g glucides nets, 33g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate  
363 kcal



Pilaf de riz avec boulettes végétales  
372 kcal

## Day 7

2582 kcal ● 232g protéine (36%) ● 71g lipides (25%) ● 221g glucides (34%) ● 32g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 33g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides



Orange  
1 orange(s)- 85 kcal



Shake protéiné (lait)  
258 kcal

### Collations

315 kcal, 15g de protéines, 40g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt grec allégé  
1 pot(s)- 155 kcal



Framboises  
1/2 tasse(s)- 36 kcal



Chips cuites au four  
12 chips- 122 kcal

### Déjeuner

645 kcal, 21g de protéines, 89g glucides nets, 20g de lipides



Sandwich beurre de cacahuète et confiture  
1 1/2 sandwich(s)- 573 kcal



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Dîner

735 kcal, 41g de protéines, 59g glucides nets, 33g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate  
363 kcal



Pilaf de riz avec boulettes végétales  
372 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**  
37 boules (1/3 tasse chacun) (1147g)
- eau**  
2 1/4 gallon (8486mL)
- poudre de protéine, vanille**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de chia**  
6 c. à s. (85g)
- noix de pécan**  
1/2 tasse, moitiés (50g)

## Produits laitiers et œufs

- lait entier**  
6 tasse(s) (1440mL)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1 1/2 tasse (339g)
- blancs d'œufs**  
12 grand (396g)
- œufs**  
10 grand (500g)
- mozzarella râpée**  
1/3 tasse (29g)
- beurre**  
1 c. à soupe (14g)
- parmesan**  
2 3/4 c. à s. (17g)
- provolone**  
4 tranche(s) (112g)
- fromage**  
1 tranche (28 g chacune) (28g)
- yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- mozzarella fraîche**  
6 oz (170g)

## Autre

- poudre de cacao**  
3 3/4 c. à thé (8g)
- petit(s) pain(s) sub**  
2 petit pain(s) (170g)
- levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)
- boulettes végétaliennes surgelées**  
10 boulette(s) (300g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits**  
3 conteneur (510g)

## Épices et herbes

- poivre noir**  
2 1/2 c. à café, moulu (5g)
- sel**  
1 c. à café (6g)
- mélange d'assaisonnement pour tacos**  
1 1/4 c. à soupe (11g)
- basilic frais**  
3 c. à soupe, haché (8g)

## Légumes et produits à base de légumes

- champignons**  
1 tasse, morceaux ou tranches (70g)
- tomates**  
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (750g)
- épinards frais**  
3 paquet 285 g (800g)
- mini carottes**  
24 moyen (240g)
- edamame surgelé, décortiqué**  
3/4 tasse (89g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
3 betterave(s) (150g)
- Ail**  
6 1/2 gousse(s) (19g)
- tomates séchées au soleil**  
2 oz (57g)
- oignon**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (81g)
- poivron**  
1/2 petit (37g)
- poivron vert**  
2 3/4 c. à s., haché (25g)

## Graisses et huiles

- huile**  
1/2 oz (mL)
- vinaigrette**  
8 1/2 c. à soupe (mL)
- spray de cuisson**  
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)
- vinaigrette balsamique**  
2 1/3 oz (mL)
- huile d'olive**  
2 3/4 oz (mL)

## Céréales et pâtes

- seitan**  
16 2/3 oz (472g)
- pâtes sèches non cuites**  
2 2/3 oz (76g)

- mélange de jeunes pousses**  
9 1/2 tasse (289g)
- Chips cuits au four, toutes saveurs**  
24 crisps (56g)
- pois mange-tout**  
1/4 tasse (21g)

### Fruits et jus de fruits

- framboises**  
4 3/4 tasse (584g)
- avocats**  
1 1/2 avocat(s) (276g)
- banane**  
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)
- orange**  
5 orange (770g)
- poires**  
1 moyen (178g)

### Confiseries

- sirop**  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- confiture**  
3 c. à soupe (63g)

### Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes**  
4 c. à s. (65g)
- sauce pour pizza**  
4 c. à s. (63g)
- sauce pesto**  
2 c. à soupe (32g)
- salsa**  
3 3/4 c. à soupe (68g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous**  
6 c. à soupe (90g)
- beurre de cacahuète**  
3 1/2 c. à soupe (56g)
- tempeh**  
5 oz (142g)
- haricots frits (refried beans)**  
10 c. à s. (151g)

### Produits de boulangerie

- pain**  
11 tranche (352g)
- pain naan**  
1 large (126g)

### Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé**  
1/2 boîte (227 g) (113g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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.

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

**framboises**  
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

orange  
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange  
2 orange (308g)

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

### Shake protéiné vert

130 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/8 tasse(s) (30mL)  
**épinards frais**  
1/2 tasse(s) (15g)  
**poudre de protéine, vanille**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)  
**banane, congelé**  
1/4 moyen (18 à 20 cm) (30g)  
**orange, épluché, tranché et épépiné**  
1/2 orange (77g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**épinards frais**  
1 tasse(s) (30g)  
**poudre de protéine, vanille**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**banane, congelé**  
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)  
**orange, épluché, tranché et épépiné**  
1 orange (154g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
2 orange (308g)

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.

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1

### 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.

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 1 pot portions

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

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

### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2

### Carottes et houmous

246 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 20g glucides ● 12g fibres



**houmous**  
6 c. à soupe (90g)  
**mini carottes**  
24 moyen (240g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

### Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

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



Donne 1 sandwich(s) portions

**pain**  
2 tranche (64g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)  
**spray de cuisson**  
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)  
**banane, tranché**  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

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

## Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1 sandwich(s) - 547 kcal ● 27g protéine ● 28g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**sauce pesto**  
1 c. à soupe (16g)  
**tomates séchées au soleil**  
1 oz (28g)  
**épinards frais**  
1/4 tasse(s) (8g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**provolone**  
2 tranche(s) (56g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche (128g)  
**sauce pesto**  
2 c. à soupe (32g)  
**tomates séchées au soleil**  
2 oz (57g)  
**épinards frais**  
1/2 tasse(s) (15g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**provolone**  
4 tranche(s) (112g)

1. Répartir l'huile d'olive sur l'extérieur de chaque tranche de pain.
2. Sur une tranche, étaler le pesto puis disposer une tranche de fromage, garnie de tomates et d'épinards. Poser la seconde tranche de fromage par-dessus et refermer le sandwich.
3. Cuire les sandwichs dans une poêle à feu moyen, environ 2-4 minutes de chaque côté. Servir chaud.

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix de pécan**  
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**  
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

## Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Seitan à l'ail et au poivre

456 kcal ● 41g protéine ● 22g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
4 c. à c. (mL)  
**oignon**  
2 2/3 c. à s., haché (27g)  
**poivron vert**  
4 c. à c., haché (12g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
2/3 c. à soupe (10mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**seitan, façon poulet**  
1/3 livres (151g)  
**Ail, haché finement**  
1 2/3 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2 2/3 c. à s. (mL)  
**oignon**  
1/3 tasse, haché (53g)  
**poivron vert**  
2 2/3 c. à s., haché (25g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**eau**  
1 1/3 c. à soupe (20mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**seitan, façon poulet**  
2/3 livres (302g)  
**Ail, haché finement**  
3 1/3 gousse(s) (10g)

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.

### Épinards sautés simples

249 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 6g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
10 tasse(s) (300g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/4 gousse (4g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
5/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
5/8 c. à café (4g)  
**huile d'olive**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
20 tasse(s) (600g)  
**Ail, coupé en dés**  
2 1/2 gousse (8g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 1/2 sandwich(s) - 573 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 83g glucides ● 8g fibres

Donne 1 1/2 sandwich(s) portions



**beurre de cacahuète**  
1 1/2 c. à soupe (24g)  
**pain**  
3 tranche (96g)  
**confiture**  
3 c. à soupe (63g)

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

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions



**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)

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

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Pudding de chia cacao et framboise

276 kcal ● 10g protéine ● 13g lipides ● 17g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**graines de chia**  
2 c. à s. (28g)  
**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**poudre de cacao**  
1 1/4 c. à thé (3g)  
**framboises**  
4 c. à s. (31g)  
**sirop**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 3 repas :

**graines de chia**  
6 c. à s. (85g)  
**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)  
**poudre de cacao**  
3 3/4 c. à thé (8g)  
**framboises**  
3/4 tasse (92g)  
**sirop**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélangez soigneusement les graines de chia, le lait, la poudre de cacao et le sirop dans un petit contenant muni d'un couvercle.
2. Réfrigérez de 15 minutes à toute une nuit jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Servez avec des framboises.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### 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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

## 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.

## Chips cuites au four

12 chips - 122 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**Chips cuits au four, toutes saveurs**  
12 crisps (28g)

Pour les 2 repas :

**Chips cuits au four, toutes saveurs**  
24 crisps (56g)

1. Dégustez.

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Sub aux boulettes véganes

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 54g glucides ● 8g fibres



Donne 1 sub(s) portions

**petit(s) pain(s) sub**  
1 petit pain(s) (85g)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à café (1g)  
**sauce pour pâtes**  
4 c. à s. (65g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
4 boulette(s) (120g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

---

## Lait

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



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

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

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions



**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)

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

### Pizza au fromage

1 pizza naan(s) - 488 kcal ● 20g protéine ● 14g lipides ● 67g glucides ● 4g fibres



Donne 1 pizza naan(s) portions

**pain naan**  
1 large (126g)  
**mozzarella râpée**  
1/3 tasse (29g)  
**sauce pour pizza**  
4 c. à s. (63g)

1. Préchauffez le four à 400°F.
2. Étalez la sauce à pizza sur le naan et garnissez de mozzarella râpée.
3. Placez la pizza sur une plaque de cuisson et enfournez 8-12 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.
4. Coupez et servez.

### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**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.

## Dîner 3

Consommer les jour 3

### Salade edamame et betterave

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



**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)

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.

### Pâtes aux épinards et parmesan

488 kcal ● 18g protéine ● 18g lipides ● 59g glucides ● 5g fibres



**pâtes sèches non cuites**

2 2/3 oz (76g)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**épinards frais**

1/3 paquet 285 g (95g)

**parmesan**

2 2/3 c. à s. (17g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**poivre noir**

2/3 c. à café, moulu (2g)

**eau**

1/8 tasse(s) (27mL)

**Ail, haché**

2/3 gousse(s) (2g)

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.

## Dîner 4

Consommer les jour 4

### Bowl taco au tempeh

693 kcal ● 43g protéine ● 30g lipides ● 34g glucides ● 29g fibres



**tempeh**  
5 oz (142g)  
**mélange d'assaisonnement pour tacos**  
1 1/4 c. à soupe (11g)  
**mélange de jeunes pousses**  
10 c. à s. (19g)  
**salsa**  
3 3/4 c. à soupe (68g)  
**haricots frits (refried beans)**  
10 c. à s. (151g)  
**huile**  
5/8 c. à café (mL)  
**avocats, coupé en cubes**  
5/8 avocat(s) (126g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frits au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frits, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frits dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

## Dîner 5

Consommer les jour 5

### Philly cheesesteak au seitan

1 sub(s) - 571 kcal ● 38g protéine ● 21g lipides ● 55g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sub(s) portions

**petit(s) pain(s) sub**

1 petit pain(s) (85g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**fromage**

1 tranche (28 g chacune) (28g)

**seitan, coupé en lanières**

3 oz (85g)

**oignon, haché**

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

**poivron, tranché**

1/2 petit (37g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

### 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.

## Dîner 6

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette balsamique**  
1 1/2 c. à s. (mL)  
**basilic frais**  
1 1/2 c. à soupe, haché (4g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
3 oz (85g)  
**tomates, tranché**  
1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (205g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette balsamique**  
3 c. à s. (mL)  
**basilic frais**  
3 c. à soupe, haché (8g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
6 oz (170g)  
**tomates, tranché**  
2 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (410g)

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

### Pilaf de riz avec boulettes végétales

372 kcal ● 21g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de riz aromatisé**  
1/4 boîte (227 g) (57g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
3 boulette(s) (90g)  
**tomates**  
3 tomates cerises (51g)  
**pois mange-tout, extrémités coupées**  
1/8 tasse (11g)

Pour les 2 repas :

**mélange de riz aromatisé**  
1/2 boîte (227 g) (113g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
6 boulette(s) (180g)  
**tomates**  
6 tomates cerises (102g)  
**pois mange-tout, extrémités coupées**  
1/4 tasse (21g)

1. Préparez le mélange pour riz selon les indications pour la cuisson sur la cuisinière, mais à mi-cuisson, incorporez les tomates et les pois mange-tout, et laissez cuire le reste du temps. Réservez.
2. Pendant ce temps, préparez les boulettes végétaliennes selon les instructions du paquet.
3. Dressez le riz et garnissez de boulettes végétaliennes. Servez.

## 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.