

Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 2700 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

2717 kcal ● 260g protéine (38%) ● 102g lipides (34%) ● 144g glucides (21%) ● 47g fibres (7%)

Petit-déjeuner

450 kcal, 25g de protéines, 46g glucides nets, 13g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s)- 206 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

Collations

200 kcal, 5g de protéines, 33g glucides nets, 5g de lipides



Yaourt glacé

199 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

800 kcal, 49g de protéines, 27g glucides nets, 45g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Crack slaw au tempeh

633 kcal

Dîner

725 kcal, 60g de protéines, 34g glucides nets, 36g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal

Day 2

2717 kcal ● 260g protéine (38%) ● 102g lipides (34%) ● 144g glucides (21%) ● 47g fibres (7%)

Petit-déjeuner

450 kcal, 25g de protéines, 46g glucides nets, 13g de lipides



Eufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s)- 206 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

Collations

200 kcal, 5g de protéines, 33g glucides nets, 5g de lipides



Yaourt glacé

199 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

800 kcal, 49g de protéines, 27g glucides nets, 45g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Crack slaw au tempeh

633 kcal

Dîner

725 kcal, 60g de protéines, 34g glucides nets, 36g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal

Day 3

2738 kcal ● 258g protéine (38%) ● 86g lipides (28%) ● 169g glucides (25%) ● 64g fibres (9%)

Petit-déjeuner

450 kcal, 25g de protéines, 46g glucides nets, 13g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s)- 206 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

Collations

270 kcal, 10g de protéines, 25g glucides nets, 12g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

770 kcal, 48g de protéines, 43g glucides nets, 35g de lipides



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal



Wrap de laitue au tempeh barbecue

6 wrap(s) de laitue- 494 kcal

Dîner

700 kcal, 55g de protéines, 51g glucides nets, 23g de lipides



Lentilles

231 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

471 kcal

Day 4

2662 kcal ● 245g protéine (37%) ● 101g lipides (34%) ● 151g glucides (23%) ● 42g fibres (6%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 28g de protéines, 15g glucides nets, 22g de lipides



Omelette aux légumes en bocal
2 bocal(x)- 310 kcal



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

Collations

270 kcal, 10g de protéines, 25g glucides nets, 12g de lipides



Graines de tournesol
90 kcal



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
5 dose- 545 kcal

Déjeuner

770 kcal, 48g de protéines, 43g glucides nets, 35g de lipides



Amandes rôties
1/3 tasse(s)- 277 kcal



Wrap de laitue au tempeh barbecue
6 wrap(s) de laitue- 494 kcal

Dîner

700 kcal, 38g de protéines, 64g glucides nets, 30g de lipides



Nuggets Chik'n
10 2/3 nuggets- 588 kcal



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Day 5

2746 kcal ● 232g protéine (34%) ● 119g lipides (39%) ● 151g glucides (22%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 28g de protéines, 15g glucides nets, 22g de lipides



Omelette aux légumes en bocal
2 bocal(x)- 310 kcal



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

Collations

270 kcal, 10g de protéines, 25g glucides nets, 12g de lipides



Graines de tournesol
90 kcal



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
5 dose- 545 kcal

Déjeuner

780 kcal, 32g de protéines, 32g glucides nets, 54g de lipides



Amandes rôties
1/2 tasse(s)- 388 kcal



Wrap César
1 wrap(s)- 393 kcal

Dîner

775 kcal, 41g de protéines, 76g glucides nets, 29g de lipides



Salade énergisante de lentilles à la méditerranéenne
525 kcal



Lait
1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

Day 6

2678 kcal ● 228g protéine (34%) ● 60g lipides (20%) ● 247g glucides (37%) ● 60g fibres (9%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 9g de protéines, 27g glucides nets, 6g de lipides



Mûres

1 tasse(s)- 70 kcal



Céréales riches en fibres

227 kcal

Collations

325 kcal, 33g de protéines, 25g glucides nets, 9g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Shake protéiné (lait)

258 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

765 kcal, 36g de protéines, 78g glucides nets, 29g de lipides



Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1/2 bagel(s)- 349 kcal



Lait

2 tasse(s)- 298 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

Dîner

745 kcal, 28g de protéines, 112g glucides nets, 14g de lipides



Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

414 kcal



Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



Jus de fruits

1 3/4 tasse(s)- 201 kcal

Day 7

2678 kcal ● 228g protéine (34%) ● 60g lipides (20%) ● 247g glucides (37%) ● 60g fibres (9%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 9g de protéines, 27g glucides nets, 6g de lipides



Mûres

1 tasse(s)- 70 kcal



Céréales riches en fibres

227 kcal

Collations

325 kcal, 33g de protéines, 25g glucides nets, 9g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Shake protéiné (lait)

258 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

765 kcal, 36g de protéines, 78g glucides nets, 29g de lipides



Sandwich bagel tempah bacon & avocat

1/2 bagel(s)- 349 kcal



Lait

2 tasse(s)- 298 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

Dîner

745 kcal, 28g de protéines, 112g glucides nets, 14g de lipides



Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

414 kcal



Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



Jus de fruits

1 3/4 tasse(s)- 201 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
37 boules (1/3 tasse chacun) (1147g)
- ☐ eau
41 tasse(s) (9779mL)

Confiseries

- ☐ yaourt glacé
1 3/4 tasse (305g)
- ☐ confiture
1 c. à café (7g)

Autre

- ☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)
- ☐ mélange pour coleslaw
9 tasse (810g)
- ☐ tzatziki
1/6 tasse(s) (42g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
10 2/3 nuggets (229g)
- ☐ céréales riches en fibres
1 1/3 tasse (80g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
3 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (465g)
- ☐ Ail
3 gousse (9g)
- ☐ laitue romaine
16 feuille intérieure (96g)
- ☐ poivron
3 1/2 petit (259g)
- ☐ oignon
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (80g)
- ☐ ketchup
2 2/3 c. à soupe (45g)
- ☐ concombre
1/2 tasse, tranches (52g)
- ☐ choux de Bruxelles
4 1/2 tasse, râpé (225g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
10 1/2 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1/2 livres (224g)
- ☐ tortillas de farine
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)
- ☐ pain naan
1 morceau(x) (90g)
- ☐ bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
3/4 boîte(s) (336g)
- ☐ tempeh
2 livres (964g)
- ☐ lentilles crues
1 1/2 tasse (304g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)
- ☐ pêche
5 moyen (6,5 cm diam.) (750g)
- ☐ jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ olives noires
2 c. à s. (17g)
- ☐ jus de fruit
28 fl oz (mL)
- ☐ avocats
1/2 avocat(s) (101g)
- ☐ pamplemousse
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)
- ☐ mûres
2 tasse (288g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1 1/2 tasse, entière (206g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 3/4 oz (79g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante
3 c. à café (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
3 c. à s. (mL)

- ☐ **huile**
2 1/4 oz (mL)
- ☐ **vinaigrette César**
1 c. à s. (15g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ **œufs**
16 grand (800g)
- ☐ **yaourt grec écrémé nature**
3 c. à s. (53g)
- ☐ **beurre**
4 c. à café (18g)
- ☐ **lait entier**
9 1/2 tasse(s) (2261mL)
- ☐ **fromage feta**
2 3/4 c. à s., émietté (25g)
- ☐ **parmesan**
1/2 c. à soupe (3g)

- ☐ **sauce barbecue**
6 c. à soupe (102g)

Épices et herbes

- ☐ **sel**
1/8 c. à café (0g)
 - ☐ **vinaigre de vin rouge**
1/2 c. à soupe (mL)
 - ☐ **moutarde de Dijon**
1/2 c. à café (3g)
 - ☐ **cumin moulu**
1/8 c. à café (0g)
 - ☐ **poudre d'oignon**
1/8 c. à café (0g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

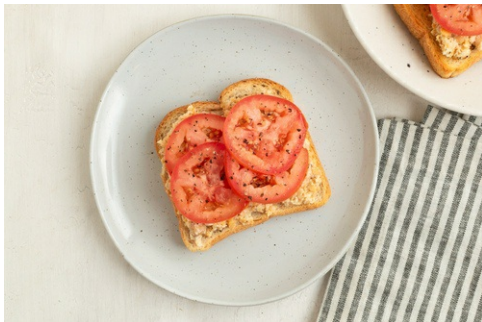
œufs

6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs préculs 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.

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 3 repas :

pain

3 tranche(s) (96g)

yaourt grec écrémé nature

3 c. à s. (53g)

tomates

12 tranche(s), fine/petite (180g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (336g)

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.

Pomme

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



Pour un seul repas :

pommes

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

Pour les 3 repas :

pommes

3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Omelette aux légumes en bocal

2 bocal(x) - 310 kcal ● 26g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

œufs

4 grand (200g)

poivron, haché

1 petit (74g)

oignon, coupé en dés

1/2 petit (35g)

Pour les 2 repas :

œufs

8 grand (400g)

poivron, haché

2 petit (148g)

oignon, coupé en dés

1 petit (70g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

Toast au beurre et à la confiture

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)
confiture
1 c. à café (7g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Mûres

1 tasse(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

mûres
1 tasse (144g)

Pour les 2 repas :

mûres
2 tasse (288g)

1. Rincez les mûres et servez.

Céréales riches en fibres

227 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 21g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

céréales riches en fibres
2/3 tasse (40g)
lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

céréales riches en fibres
1 1/3 tasse (80g)
lait entier
1 tasse(s) (240mL)

1. Ajoutez les céréales et le lait dans un bol et servez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

Crack slaw au tempeh

633 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 24g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw

3 tasse (270g)

sauce piquante

1 1/2 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

1 1/2 c. à soupe (18g)

huile

3 c. à café (mL)

Ail, haché

1 1/2 gousse (5g)

tempeh, coupé en dés

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw

6 tasse (540g)

sauce piquante

3 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

3 c. à soupe (36g)

huile

6 c. à café (mL)

Ail, haché

3 gousse (9g)

tempeh, coupé en dés

3/4 livres (340g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

amandes

5 c. à s., entière (45g)

Pour les 2 repas :

amandes

10 c. à s., entière (89g)

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

Wrap de laitue au tempeh barbecue

6 wrap(s) de laitue - 494 kcal ● 38g protéine ● 13g lipides ● 39g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

huile

3/4 c. à café (mL)

mélange pour coleslaw

1 1/2 tasse (135g)

sauce barbecue

3 c. à soupe (51g)

laitue romaine

6 feuille intérieure (36g)

tempeh, coupé en cubes

6 oz (170g)

poivron, épépiné et tranché

3/4 petit (56g)

Pour les 2 repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

mélange pour coleslaw

3 tasse (270g)

sauce barbecue

6 c. à soupe (102g)

laitue romaine

12 feuille intérieure (72g)

tempeh, coupé en cubes

3/4 livres (340g)

poivron, épépiné et tranché

1 1/2 petit (111g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.\r\nMettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.\r\nAssemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 388 kcal ● 13g protéine ● 31g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

amandes

1/2 tasse, entière (63g)

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

Wrap César

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g protéine ● 23g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

parmesan

1/2 c. à soupe (3g)

oignon

1 c. à s., haché (10g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

vinaigrette César

1 c. à s. (15g)

tomates, tranché

1/2 tomate prune (31g)

œufs, cuits durs et tranchés

2 grand (100g)

laitue romaine, déchiré en morceaux de la taille d'une bouchée

4 feuille intérieure (24g)

1. Mélangez la romaine, l'oignon, le fromage et la sauce pour bien enrober.
2. Étalez le mélange au centre de chaque tortilla. Ajoutez les tranches d'œufs durs et les tomates.
3. Repliez une extrémité de la tortilla sur la garniture d'environ 2,5 cm ; repliez ensuite les côtés droit et gauche par-dessus en chevauchant. Maintenez avec un cure-dent si nécessaire.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g protéine ● 13g lipides ● 32g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

bagel
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(53g)
cumin moulu
1/8 c. à café (0g)
huile
1/4 c. à café (mL)
poudre d'oignon
1/8 c. à café (0g)
avocats, tranché
1/4 avocat(s) (50g)
tempeh, coupé en lanières
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(105g)
cumin moulu
1/8 c. à café (0g)
huile
1/2 c. à café (mL)
poudre d'oignon
1/8 c. à café (0g)
avocats, tranché
1/2 avocat(s) (101g)
tempeh, coupé en lanières
4 oz (113g)

1. Faire griller le bagel (optionnel).
2. Enduire le tempeh d'huile et l'enrober uniformément d'épices et d'une pincée de sel. Faire frire dans une poêle quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Garnir le bagel d'avocat et de tempeh et servir.

Lait

2 tasse(s) - 298 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 23g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
4 tasse(s) (960mL)

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

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)

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt glacé

199 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 33g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt glacé

14 c. à s. (152g)

Pour les 2 repas :

yaourt glacé

1 3/4 tasse (305g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)

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

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 3 repas :

pêche
3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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

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 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
beurre
3 c. à café (14g)

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

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

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.
-

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.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)
tomates
1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)
vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

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.

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

471 kcal ● 39g protéine ● 22g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



sauce Frank's RedHot
3 c. à s. (mL)
tzatziki
1/6 tasse(s) (42g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
tempeh, grossièrement haché
6 oz (170g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g protéine ● 24g lipides ● 55g glucides ● 6g fibres



Donne 10 2/3 nuggets portions

ketchup

2 2/3 c. à soupe (45g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

10 2/3 nuggets (229g)

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

Lait

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



Donne 3/4 tasse(s) portions

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade énergisante de lentilles à la méditerranéenne

525 kcal ● 29g protéine ● 15g lipides ● 56g glucides ● 12g fibres



fromage feta

2 1/2 c. à s., émietté (25g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

eau

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

lentilles crues

1/2 tasse (96g)

vinaigre de vin rouge

1/2 c. à soupe (mL)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

moutarde de Dijon

1/2 c. à café (3g)

concombre, haché

1/2 tasse, tranches (52g)

olives noires, haché

2 c. à s. (17g)

tomates, haché

4 tomates cerises (68g)

1. Dans une casserole, couvrez les lentilles d'eau. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter couvert 20-30 minutes ou selon les indications du paquet. Égouttez et laissez refroidir.
2. Mélangez les lentilles avec tous les autres ingrédients dans un grand bol. Mélangez bien. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
3. Servez.

Lait

1 2/3 tasse(s) - 248 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres

Donne 1 2/3 tasse(s) portions

lait entier

1 2/3 tasse(s) (400mL)

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



Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

414 kcal ● 21g protéine ● 11g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

huile

3/8 c. à soupe (mL)

choux de Bruxelles

2 1/4 tasse, râpé (113g)

eau

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

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

lentilles crues

6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

huile

3/4 c. à soupe (mL)

choux de Bruxelles

4 1/2 tasse, râpé (225g)

eau

3 tasse(s) (718mL)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

lentilles crues

3/4 tasse (144g)

1. Faites cuire les lentilles dans l'eau selon les instructions du paquet, puis égouttez et réservez. \r\nFaites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les choux de Bruxelles râpés avec un peu de sel et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés, environ 4 à 5 minutes. \r\nAjoutez les lentilles cuites et faites cuire encore 1 à 2 minutes. \r\nMélangez avec la vinaigrette de votre choix, assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût et servez.

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.

Jus de fruits

1 3/4 tasse(s) - 201 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 44g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
14 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
28 fl oz (mL)

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

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.
