

Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 2800 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

2846 kcal ● 236g protéine (33%) ● 105g lipides (33%) ● 199g glucides (28%) ● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 16g de protéines, 51g glucides nets, 21g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal

Collations

330 kcal, 7g de protéines, 37g glucides nets, 16g de lipides



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



Bretzels

110 kcal



Chips de plantain

113 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

775 kcal, 50g de protéines, 76g glucides nets, 28g de lipides



Tenders de poulet croustillants

12 tender(s)- 686 kcal



Raisins

87 kcal

Dîner

775 kcal, 55g de protéines, 31g glucides nets, 39g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

628 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

145 kcal

Day 2

2846 kcal ● 236g protéine (33%) ● 105g lipides (33%) ● 199g glucides (28%) ● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 16g de protéines, 51g glucides nets, 21g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal

Collations

330 kcal, 7g de protéines, 37g glucides nets, 16g de lipides



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



Bretzels

110 kcal



Chips de plantain

113 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

775 kcal, 50g de protéines, 76g glucides nets, 28g de lipides



Tenders de poulet croustillants

12 tender(s)- 686 kcal



Raisins

87 kcal

Dîner

775 kcal, 55g de protéines, 31g glucides nets, 39g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

628 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

145 kcal

Day 3

2862 kcal ● 243g protéine (34%) ● 106g lipides (33%) ● 191g glucides (27%) ● 43g fibres (6%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 16g de protéines, 37g glucides nets, 21g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Céréales saines

201 kcal

Collations

330 kcal, 7g de protéines, 37g glucides nets, 16g de lipides



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



Bretzels

110 kcal



Chips de plantain

113 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

780 kcal, 51g de protéines, 69g glucides nets, 31g de lipides



Philly cheesesteak au seitan

1 sub(s)- 571 kcal



Salade grecque simple au concombre

211 kcal

Dîner

825 kcal, 61g de protéines, 44g glucides nets, 35g de lipides



Lentilles

174 kcal



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal

Day 4

2796 kcal ● 243g protéine (35%) ● 97g lipides (31%) ● 198g glucides (28%) ● 40g fibres (6%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 16g de protéines, 37g glucides nets, 21g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Céréales saines

201 kcal

Collations

265 kcal, 6g de protéines, 44g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt glacé

265 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

780 kcal, 51g de protéines, 69g glucides nets, 31g de lipides



Philly cheesesteak au seitan

1 sub(s)- 571 kcal



Salade grecque simple au concombre

211 kcal

Dîner

825 kcal, 61g de protéines, 44g glucides nets, 35g de lipides



Lentilles

174 kcal



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal

Day 5

2842 kcal ● 237g protéine (33%) ● 124g lipides (39%) ● 154g glucides (22%) ● 41g fibres (6%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 16g de protéines, 37g glucides nets, 21g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Céréales saines

201 kcal

Collations

265 kcal, 6g de protéines, 44g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt glacé

265 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

815 kcal, 49g de protéines, 43g glucides nets, 43g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Amandes rôties

3/8 tasse(s)- 333 kcal



Sandwich grillé aux épinards et artichauts (grilled cheese)

1 sandwich(s)- 342 kcal

Dîner

835 kcal, 56g de protéines, 26g glucides nets, 51g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

403 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh- 434 kcal

Day 6

2751 kcal ● 257g protéine (37%) ● 102g lipides (33%) ● 160g glucides (23%) ● 42g fibres (6%)

Petit-déjeuner

405 kcal, 11g de protéines, 48g glucides nets, 11g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Carottes et houmous

287 kcal

Collations

330 kcal, 13g de protéines, 15g glucides nets, 22g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Chips de fromage et guacamole

6 chips- 261 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

760 kcal, 52g de protéines, 38g glucides nets, 42g de lipides



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

3 brochette(s)- 350 kcal



Lait

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



Salade grecque simple au concombre

211 kcal

Dîner

765 kcal, 72g de protéines, 55g glucides nets, 25g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Lentilles

231 kcal

Day 7

2751 kcal ● 257g protéine (37%) ● 102g lipides (33%) ● 160g glucides (23%) ● 42g fibres (6%)

Petit-déjeuner

405 kcal, 11g de protéines, 48g glucides nets, 11g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Carottes et houmous

287 kcal

Collations

330 kcal, 13g de protéines, 15g glucides nets, 22g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Chips de fromage et guacamole

6 chips- 261 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

760 kcal, 52g de protéines, 38g glucides nets, 42g de lipides



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

3 brochette(s)- 350 kcal



Lait

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



Salade grecque simple au concombre

211 kcal

Dîner

765 kcal, 72g de protéines, 55g glucides nets, 25g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Lentilles

231 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (977g)
- ☐ eau
36 tasse(s) (8663mL)
- ☐ lait d'amande non sucré
3/4 tasse(s) (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix
6 c. à s. (50g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
4 1/2 c. à soupe (33g)
- ☐ amandes
2 1/2 oz (74g)
- ☐ graines de chia
1 1/2 c. à soupe (21g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
3 oz (85g)
- ☐ chips de plantain
2 1/4 oz (64g)
- ☐ grande barre de granola
2 barre (74g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
1/2 tasse (mL)

Autre

- ☐ tzatziki
1/2 tasse(s) (112g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
24 morceaux (612g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
2 petit pain(s) (170g)
- ☐ levure nutritionnelle
1/2 c. à soupe (2g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
6 c. à soupe (93g)
- ☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)
- ☐ huile de sésame
1 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Haricots verts surgelés
2 2/3 tasse (323g)
- ☐ ketchup
6 c. à soupe (102g)
- ☐ tomates
3 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (410g)
- ☐ oignon
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
- ☐ poivron
1 petit (74g)
- ☐ oignon rouge
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- ☐ concombre
3 concombre (21 cm) (903g)
- ☐ artichauts en conserve
1/4 boîte, égouttée (60g)
- ☐ épinards frais
2 oz (57g)
- ☐ gingembre frais
1 pouce (2,5 cm) cube (5g)
- ☐ mini carottes
56 moyen (560g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
6 2/3 tasse(s) (1601mL)
- ☐ beurre
4 c. à café (18g)
- ☐ fromage
5 oz (140g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
1 1/2 tasse (420g)
- ☐ mozzarella fraîche
3 1/3 oz (95g)
- ☐ mozzarella râpée
1 oz (28g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 3/4 oz (192g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins
3 tasse (276g)
- ☐ orange
3 orange (462g)

- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/2 livres (227g)
- ☐ broche(s)
6 brochette(s) (6g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
3 1/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
5 c. à c. (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
2 1/4 livres (1021g)
- ☐ lentilles crues
56 c. à c. (224g)
- ☐ beurre de cacahuète
2 1/4 oz (64g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
- ☐ houmous
14 c. à soupe (210g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
2 trait (0g)
- ☐ sel
2 1/2 g (3g)
- ☐ aneth séché
3 c. à café (3g)
- ☐ vinaigre de vin rouge
3 c. à café (mL)
- ☐ basilic frais
1 2/3 c. à soupe, haché (4g)

- ☐ banane
2 3/4 moyen (18 à 20 cm) (325g)
- ☐ jus de citron
2 c. à soupe (mL)
- ☐ nectarine
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
6 oz (170g)

Confiseries

- ☐ yaourt glacé
2 1/3 tasse (406g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

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 2 repas :

pain

4 tranche (128g)

beurre

4 c. à café (18g)

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

Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :
grande barre de granola
1 barre (37g)

Pour les 2 repas :
grande barre de granola
2 barre (74g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :
lait entier
3 tasse(s) (720mL)

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

Orange

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



Pour un seul repas :
orange
1 orange (154g)

Pour les 3 repas :
orange
3 orange (462g)

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

Céréales saines

201 kcal ● 7g protéine ● 13g lipides ● 9g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées

1 1/2 c. à soupe (11g)

amandes

1 c. à s., émincé (7g)

graines de chia

1/2 c. à soupe (7g)

lait d'amande non sucré

1/4 tasse(s) (mL)

banane, tranché

1/4 moyen (18 à 20 cm) (30g)

Pour les 3 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

4 1/2 c. à soupe (33g)

amandes

3 c. à s., émincé (20g)

graines de chia

1 1/2 c. à soupe (21g)

lait d'amande non sucré

3/4 tasse(s) (mL)

banane, tranché

3/4 moyen (18 à 20 cm) (89g)

1. Ajouter le lait d'amande et les graines de chia dans un bol. Laisser reposer environ 4 minutes pour épaissir.
2. Pendant que ça épaissit, ajouter les graines de citrouille et les amandes dans un robot culinaire (ou hacher à la main). Mixer quelques secondes. Le mélange doit rester granuleux, de type granola.
3. Ajouter au lait et garnir de banane tranchée (ou tout autre fruit).
4. Servir.
5. (Pour une préparation en grande quantité : hacher les amandes et les graines de citrouille et conserver dans un contenant hermétique. Puis suivre les étapes avec le lait, les graines de chia et le fruit au moment de servir.)

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

Carottes et houmous

287 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 24g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

houmous

7 c. à soupe (105g)

mini carottes

28 moyen (280g)

Pour les 2 repas :

houmous

14 c. à soupe (210g)

mini carottes

56 moyen (560g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tenders de poulet croustillants

12 tender(s) - 686 kcal ● 49g protéine ● 27g lipides ● 62g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande

12 morceaux (306g)

ketchup

3 c. à soupe (51g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande

24 morceaux (612g)

ketchup

6 c. à soupe (102g)

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

Raisins

87 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

raisins

1 1/2 tasse (138g)

Pour les 2 repas :

raisins

3 tasse (276g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Philly cheesesteak au seitan

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

petit(s) pain(s) sub

2 petit pain(s) (170g)

huile

1 c. à soupe (mL)

fromage

2 tranche (28 g chacune) (56g)

seitan, coupé en lanières

6 oz (170g)

oignon, haché

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

poivron, tranché

1 petit (74g)

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 !

Salade grecque simple au concombre

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



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature
6 c. à s. (105g)
jus de citron
3/8 c. à soupe (mL)
aneth séché
3/4 c. à café (1g)
vinaigre de vin rouge
3/4 c. à café (mL)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
oignon rouge, coupé en fines tranches
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
concombre, coupé en demi-lunes
3/4 concombre (21 cm) (226g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature
3/4 tasse (210g)
jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
aneth séché
1 1/2 c. à café (2g)
vinaigre de vin rouge
1 1/2 c. à café (mL)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
oignon rouge, coupé en fines tranches
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
concombre, coupé en demi-lunes
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

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.

Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 333 kcal ● 11g protéine ● 27g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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

Sandwich grillé aux épinards et artichauts (grilled cheese)

1 sandwich(s) - 342 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 30g glucides ● 9g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

huile

1 c. à café (mL)

artichauts en conserve

1/4 boîte, égouttée (60g)

épinards frais

2 oz (57g)

pain

2 tranche(s) (64g)

mozzarella râpée

1 oz (28g)

1. Faites chauffer seulement la moitié de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les cœurs d'artichaut et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer par endroits, environ 5 à 6 minutes.
 2. Ajoutez les épinards et un peu de sel et de poivre dans la poêle et remuez jusqu'à ce que les épinards tombent, environ 2 minutes.
 3. Transférez le mélange épinards-artichauts dans un bol et essuyez la poêle.
 4. Déposez le mélange épinards-artichauts et le fromage sur une tranche de pain et couvrez avec l'autre tranche.
 5. Faites chauffer le reste de l'huile dans la poêle à feu moyen. Ajoutez le sandwich et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, 2 à 3 minutes de chaque côté.
 6. Coupez le sandwich en deux et servez.
-

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

3 brochette(s) - 350 kcal ● 28g protéine ● 21g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

jus de citron vert

3/4 c. à soupe (mL)

huile de sésame

1/2 c. à soupe (mL)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

4 oz (113g)

broche(s)

3 brochette(s) (3g)

gingembre frais, râpé ou haché

1/2 pouce (2,5 cm) cube (3g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

huile de sésame

1 c. à soupe (mL)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

1/2 livres (227g)

broche(s)

6 brochette(s) (6g)

gingembre frais, râpé ou haché

1 pouce (2,5 cm) cube (5g)

1. Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites. \r\nFrottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les. \r\nFaites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur. \r\nPendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré. \r\nServez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

Lait

1 1/3 tasse(s) - 199 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 1/3 tasse(s) (320mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

2 2/3 tasse(s) (640mL)

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

Salade grecque simple au concombre

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



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature
6 c. à s. (105g)
jus de citron
3/8 c. à soupe (mL)
aneth séché
3/4 c. à café (1g)
vinaigre de vin rouge
3/4 c. à café (mL)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
oignon rouge, coupé en fines tranches
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
concombre, coupé en demi-lunes
3/4 concombre (21 cm) (226g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature
3/4 tasse (210g)
jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
aneth séché
1 1/2 c. à café (2g)
vinaigre de vin rouge
1 1/2 c. à café (mL)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
oignon rouge, coupé en fines tranches
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
concombre, coupé en demi-lunes
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

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

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix
2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

mélange de noix
6 c. à s. (50g)

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

Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bretzels durs salés

1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

bretzels durs salés

3 oz (85g)

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

Chips de plantain

113 kcal ● 0g protéine ● 6g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

chips de plantain

3/4 oz (21g)

Pour les 3 repas :

chips de plantain

2 1/4 oz (64g)

1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Yaourt glacé

265 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 44g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt glacé

56 c. à c. (203g)

Pour les 2 repas :

yaourt glacé

2 1/3 tasse (406g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

nectarine, dénoyauté

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 2 repas :

nectarine, dénoyauté

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Chips de fromage et guacamole

6 chips - 261 kcal ● 11g protéine ● 22g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

fromage

6 c. à s., râpé (42g)

guacamole, acheté en magasin

3 c. à soupe (46g)

Pour les 2 repas :

fromage

3/4 tasse, râpé (84g)

guacamole, acheté en magasin

6 c. à soupe (93g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage en petits cercles dans la poêle, environ 1 c. à soupe par croustillant.
3. Faites cuire environ une minute, jusqu'à ce que les bords soient croustillants mais que le centre bouillonne et reste tendre.
4. À l'aide d'une spatule, transférez les croustillants sur une assiette et laissez-les refroidir et durcir pendant quelques minutes.
5. Servez avec du guacamole.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

628 kcal ● 52g protéine ● 29g lipides ● 23g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot

4 c. à s. (mL)

tzatziki

1/4 tasse(s) (56g)

huile

1 c. à soupe (mL)

tempeh, grossièrement haché

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot

1/2 tasse (mL)

tzatziki

1/2 tasse(s) (112g)

huile

2 c. à soupe (mL)

tempeh, grossièrement haché

1 livres (454g)

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.

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

145 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

Haricots verts surgelés

1 1/3 tasse (161g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir

2 trait (0g)

sel

2 trait (1g)

Haricots verts surgelés

2 2/3 tasse (323g)

huile d'olive

4 c. à café (mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

eau
2 tasse(s) (479mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

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 nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
1/2 livres (227g)
huile
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh
1 livres (454g)
huile
8 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.

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 c. à café (mL)

tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

tomates

2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple mozzarella et tomate

403 kcal ● 23g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



vinaigrette balsamique

5 c. à c. (mL)

basilic frais

1 2/3 c. à soupe, haché (4g)

mozzarella fraîche, tranché

1/4 livres (95g)

tomates, tranché

1 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (228g)

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

Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protéine ● 23g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Donne 4 once(s) de tempeh portions

tempeh

4 oz (113g)

beurre de cacahuète

2 c. à s. (32g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

1 c. à café (mL)

levure nutritionnelle

1/2 c. à soupe (2g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
 2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
 3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
 4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
 5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
 6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.
-

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Lentilles

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

eau
2 2/3 tasse(s) (638mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
2/3 tasse (128g)

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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

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



Pour un seul repas :

- poudre de protéine**
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(140g)
- eau**
4 1/2 tasse(s) (1078mL)

Pour les 7 repas :

- poudre de protéine**
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(977g)
- eau**
31 1/2 tasse(s) (7544mL)

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