

# Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 2 900 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

2941 kcal ● 269g protéine (37%) ● 80g lipides (24%) ● 244g glucides (33%) ● 43g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 50g de protéines, 35g glucides nets, 4g de lipides



**Yaourt faible en matières grasses**

1 pot(s)- 181 kcal



**Double shake protéiné chocolat**

206 kcal

### Collations

365 kcal, 10g de protéines, 56g glucides nets, 8g de lipides



**Petit bagel grillé au beurre**

1 bagel(s)- 241 kcal



**Bâtonnets de carotte**

2 carotte(s)- 54 kcal



**Nectarine**

1 nectarine(s)- 70 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

845 kcal, 45g de protéines, 75g glucides nets, 33g de lipides



**Lait**

1 tasse(s)- 149 kcal



**Sandwich bagel tempeh bacon & avocat**

1 bagel(s)- 698 kcal

### Dîner

850 kcal, 54g de protéines, 74g glucides nets, 33g de lipides



**Tofu citron-poivre**

14 oz- 504 kcal



**Lentilles**

347 kcal

## Day 2

2941 kcal ● 269g protéine (37%) ● 80g lipides (24%) ● 244g glucides (33%) ● 43g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 50g de protéines, 35g glucides nets, 4g de lipides



**Yaourt faible en matières grasses**  
1 pot(s)- 181 kcal



**Double shake protéiné chocolat**  
206 kcal

### Collations

365 kcal, 10g de protéines, 56g glucides nets, 8g de lipides



**Petit bagel grillé au beurre**  
1 bagel(s)- 241 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
2 carotte(s)- 54 kcal



**Nectarine**  
1 nectarine(s)- 70 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

845 kcal, 45g de protéines, 75g glucides nets, 33g de lipides



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal



**Sandwich bagel tempeh bacon & avocat**  
1 bagel(s)- 698 kcal

### Dîner

850 kcal, 54g de protéines, 74g glucides nets, 33g de lipides



**Tofu citron-poivre**  
14 oz- 504 kcal



**Lentilles**  
347 kcal

## Day 3

2953 kcal ● 245g protéine (33%) ● 77g lipides (23%) ● 262g glucides (35%) ● 59g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

485 kcal, 27g de protéines, 55g glucides nets, 11g de lipides



**Bubble & squeak anglais**  
2 galettes- 215 kcal



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal



**Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner**  
2 galettes- 166 kcal

### Collations

365 kcal, 10g de protéines, 56g glucides nets, 8g de lipides



**Petit bagel grillé au beurre**  
1 bagel(s)- 241 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
2 carotte(s)- 54 kcal



**Nectarine**  
1 nectarine(s)- 70 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, 46g de protéines, 80g glucides nets, 26g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
11 tender(s)- 628 kcal



**Raisins**  
145 kcal

### Dîner

840 kcal, 53g de protéines, 67g glucides nets, 30g de lipides



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/6 tasse(s)- 153 kcal



**Soupe pois chiches & chou kale**  
546 kcal

## Day 4

2858 kcal ● 245g protéine (34%) ● 79g lipides (25%) ● 239g glucides (33%) ● 53g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

485 kcal, 27g de protéines, 55g glucides nets, 11g de lipides



**Bubble & squeak anglais**  
2 galettes- 215 kcal



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal



**Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner**  
2 galettes- 166 kcal

### Collations

270 kcal, 10g de protéines, 33g glucides nets, 10g de lipides



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



**Bagel moyen grillé au fromage à la crème**  
1/2 bagel(s)- 195 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, 46g de protéines, 80g glucides nets, 26g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
11 tender(s)- 628 kcal



**Raisins**  
145 kcal

### Dîner

840 kcal, 53g de protéines, 67g glucides nets, 30g de lipides



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/6 tasse(s)- 153 kcal



**Soupe pois chiches & chou kale**  
546 kcal

## Day 5

2974 kcal ● 249g protéine (33%) ● 95g lipides (29%) ● 199g glucides (27%) ● 81g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 36g de protéines, 26g glucides nets, 17g de lipides



**Shake protéiné (lait)**  
258 kcal



**Pomme et beurre de cacahuète**  
1/2 pomme(s)- 155 kcal

### Collations

270 kcal, 10g de protéines, 33g glucides nets, 10g de lipides



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



**Bagel moyen grillé au fromage à la crème**  
1/2 bagel(s)- 195 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

930 kcal, 45g de protéines, 52g glucides nets, 53g de lipides



**Curry palak au tofu**  
757 kcal



**Lentilles**  
174 kcal

### Dîner

870 kcal, 48g de protéines, 84g glucides nets, 13g de lipides



**Soupe aux haricots noirs et salsa**  
772 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**  
98 kcal

## Day 6

2855 kcal ● 235g protéine (33%) ● 74g lipides (23%) ● 198g glucides (28%) ● 113g fibres (16%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 36g de protéines, 26g glucides nets, 17g de lipides



**Shake protéiné (lait)**  
258 kcal



**Pomme et beurre de cacahuète**  
1/2 pomme(s)- 155 kcal

### Collations

230 kcal, 3g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
2 carotte(s)- 54 kcal



**Avocat**  
176 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

850 kcal, 39g de protéines, 74g glucides nets, 27g de lipides



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



**Ragoût de haricots noirs et patate douce**  
622 kcal

### Dîner

870 kcal, 48g de protéines, 84g glucides nets, 13g de lipides



**Soupe aux haricots noirs et salsa**  
772 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**  
98 kcal

## Day 7

2881 kcal ● 225g protéine (31%) ● 100g lipides (31%) ● 208g glucides (29%) ● 63g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 36g de protéines, 26g glucides nets, 17g de lipides



**Shake protéiné (lait)**  
258 kcal



**Pomme et beurre de cacahuète**  
1/2 pomme(s)- 155 kcal

### Collations

230 kcal, 3g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
2 carotte(s)- 54 kcal



**Avocat**  
176 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

850 kcal, 39g de protéines, 74g glucides nets, 27g de lipides



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



**Ragoût de haricots noirs et patate douce**  
622 kcal

### Dîner

895 kcal, 38g de protéines, 94g glucides nets, 38g de lipides



**Pâtes aux épinards et parmesan**  
548 kcal



**Lait**  
2 1/3 tasse(s)- 348 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
34 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1070g)
- ☐ eau  
43 tasse(s) (10298mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre  
2 1/2 c. à soupe (37g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé  
2 pot (170 g) (340g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
10 c. à soupe (175g)
- ☐ lait entier  
8 1/3 tasse(s) (1999mL)
- ☐ fromage à la crème  
2 c. à soupe (29g)
- ☐ crème aigre (sour cream)  
6 c. à soupe (72g)
- ☐ parmesan  
3 c. à s. (19g)

## Produits de boulangerie

- ☐ bagel  
5 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (522g)

## Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs  
4 c. à soupe (32g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
3 oz (86g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 3/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ poivre citronné  
1 c. à café (2g)
- ☐ sel  
1/2 c. à café (3g)
- ☐ cumin moulu  
3 1/4 c. à café (7g)
- ☐ poudre d'oignon  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ curry en poudre  
3 c. à café (6g)
- ☐ poivre noir  
3/4 c. à café, moulu (2g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ carottes  
10 1/2 moyen (641g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
5 1/2 tasse, haché (220g)
- ☐ Ail  
8 1/4 gousse(s) (25g)
- ☐ choux de Bruxelles  
2 tasse, râpé (100g)
- ☐ pommes de terre  
4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)
- ☐ ketchup  
5 1/2 c. à soupe (94g)
- ☐ laitue romaine  
1 cœurs (500g)
- ☐ tomates  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)
- ☐ concentré de tomate  
3 1/2 c. à soupe (56g)
- ☐ épinards frais  
1 paquet 285 g (277g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme  
2 1/2 livres (1091g)
- ☐ lentilles crues  
1 1/4 tasse (240g)
- ☐ tempeh  
1/2 livres (227g)
- ☐ cacahuètes rôties  
13 1/4 c. à s. (122g)
- ☐ pois chiches en conserve  
2 boîte(s) (896g)
- ☐ haricots noirs  
5 boîte(s) (2195g)
- ☐ beurre de cacahuète  
3 c. à soupe (48g)

## Confiseries

- ☐ poudre de cacao  
3 c. à café (5g)

## Autre

- ☐ oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (153g)
- ☐ piment jalapeño  
1 1/2 poivron(s) (21g)
- ☐ gingembre frais  
1 1/2 pouce (2,5 cm) cube (8g)
- ☐ patates douces  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ nectarine  
3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)
- ☐ citron  
2 petit (116g)
- ☐ avocats  
2 avocat(s) (402g)
- ☐ pommes  
3 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (637g)
- ☐ raisins  
5 tasse (460g)
- ☐ jus de citron  
1 1/2 fl oz (mL)

- ☐ poudre protéinée, chocolat  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner  
4 galettes (152g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
22 morceaux (561g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
10 1/4 tasse(s) (mL)
- ☐ salsa  
1 1/2 tasse (390g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve  
1/2 tasse (mL)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt aromatisé allégé**  
1 pot (170 g) (170g)

Pour les 2 repas :

**yaourt aromatisé allégé**  
2 pot (170 g) (340g)

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

### Double shake protéiné chocolat

206 kcal ● 42g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**poudre de cacao**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
3 c. à soupe (53g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**poudre de cacao**  
3 c. à café (5g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
6 c. à soupe (105g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.



## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Bubble & squeak anglais

2 galettes - 215 kcal ● 8g protéine ● 5g lipides ● 28g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

2 c. à soupe (35g)

**choux de Bruxelles, râpé**

1 tasse, râpé (50g)

**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**

2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 c. à café (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

4 c. à soupe (70g)

**choux de Bruxelles, râpé**

2 tasse, râpé (100g)

**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**

4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)

1. Ajouter les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau et faire bouillir 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette. Égoutter et écraser les pommes de terre à la fourchette. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans un grand bol, mélanger la purée de pommes de terre et les choux de Bruxelles. Assaisonner généreusement de sel et de poivre.
3. Former des galettes (utiliser le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Presser les galettes dans l'huile et laisser sans bouger jusqu'à ce qu'elles soient dorées d'un côté, environ 2 à 3 minutes. Retourner et cuire l'autre côté.
5. Servir avec une cuillerée de yaourt grec.

### 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 2 repas :

**pommes**

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

### Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

2 galettes - 166 kcal ● 18g protéine ● 6g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
2 galettes (76g)

Pour les 2 repas :

**galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
4 galettes (152g)

1. Faites cuire les galettes selon les instructions sur l'emballage.  
Servez.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 3 repas :

**lait entier**  
3 tasse(s) (720mL)  
**poudre de protéine**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s) - 155 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**  
1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)  
**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)

Pour les 3 repas :

**pommes**  
1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)  
**beurre de cacahuète**  
3 c. à soupe (48g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

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



Pour un seul repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

### Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1 bagel(s) - 698 kcal ● 37g protéine ● 25g lipides ● 63g glucides ● 17g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**bagel**

2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(210g)

**cumin moulu**

1/4 c. à café (1g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**poudre d'oignon**

1/4 c. à café (1g)

**avocats, tranché**

1 avocat(s) (201g)

**tempeh, coupé en lanières**

1/2 livres (227g)

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.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tenders de poulet croustillants

11 tender(s) - 628 kcal ● 45g protéine ● 25g lipides ● 57g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**

11 morceaux (281g)

**ketchup**

2 3/4 c. à soupe (47g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**

22 morceaux (561g)

**ketchup**

5 1/2 c. à soupe (94g)

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

### Raisins

145 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**

2 1/2 tasse (230g)

Pour les 2 repas :

**raisins**

5 tasse (460g)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Curry palak au tofu

757 kcal ● 34g protéine ● 53g lipides ● 27g glucides ● 11g fibres



**curry en poudre**  
3 c. à café (6g)  
**concentré de tomate**  
1 1/2 c. à soupe (24g)  
**lait de coco en conserve**  
1/2 tasse (mL)  
**épinards frais**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**eau**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**jus de citron**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**oignon, coupé en dés**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
2/3 livres (298g)  
**piment jalapeño, épépiné et haché**  
1 1/2 poivron(s) (21g)  
**gingembre frais, haché**  
1 1/2 pouce (2,5 cm) cube (8g)

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C).
2. Sur une plaque de cuisson, mettre le tofu, la moitié de la poudre de curry, la moitié de l'huile et un peu de sel et de poivre. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé. Cuire au four 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une assiette et réserver.
3. Chauffer le reste de l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon, le gingembre, le jalapeño et l'ail et cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 3 à 5 minutes.
4. Ajouter la pâte de tomate et l'autre moitié de la poudre de curry. Cuire jusqu'à ce que cela dégage son parfum, environ 1 minute.
5. Verser dans la casserole le lait de coco, l'eau et un peu de sel et de poivre. Porter à ébullition. Ajouter les épinards et remuer. Réduire le feu au minimum et couvrir. Cuire jusqu'à ce que les épinards flétrissent, environ 3 à 5 minutes.
6. Transférer la sauce palak dans un mixeur. Ajouter le jus de citron et un peu de sel et mixer par à-coups jusqu'à obtenir une texture partiellement lisse, environ 3 à 5 impulsions.
7. Servir le tofu avec la sauce palak.

---

## Lentilles

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





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

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.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Ragoût de haricots noirs et patate douce

622 kcal ● 31g protéine ● 9g lipides ● 69g glucides ● 35g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**cumin moulu**  
3/4 c. à café (2g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
3/4 tasse, haché (30g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**concentré de tomate**  
1 c. à soupe (16g)  
**haricots noirs, égoutté**  
1 boîte(s) (439g)  
**patates douces, coupé en cubes**  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)  
**oignon, haché**  
1/2 petit (35g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**cumin moulu**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/2 tasse, haché (60g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**concentré de tomate**  
2 c. à soupe (32g)  
**haricots noirs, égoutté**  
2 boîte(s) (878g)  
**patates douces, coupé en cubes**  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)  
**oignon, haché**  
1 petit (70g)  
**Ail, coupé en dés**  
2 gousse(s) (6g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
  2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
  3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
  4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
  5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.
-

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Petit bagel grillé au beurre

1 bagel(s) - 241 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**bagel**

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

Pour les 3 repas :

**beurre**

1 1/2 c. à soupe (21g)

**bagel**

3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**

2 moyen (122g)

Pour les 3 repas :

**carottes**

6 moyen (366g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### 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 3 repas :

**nectarine, dénoyauté**

3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)

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



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### Bagel moyen grillé au fromage à la crème

1/2 bagel(s) - 195 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)

**fromage à la crème**

1 c. à soupe (15g)

Pour les 2 repas :

**bagel**

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(105g)

**fromage à la crème**

2 c. à soupe (29g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le fromage à la crème.
3. Dégustez.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**  
2 moyen (122g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
4 moyen (244g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets 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

### Tofu citron-poivre

14 oz - 504 kcal ● 31g protéine ● 32g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**fécule de maïs**  
2 c. à soupe (16g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
1/2 c. à café (1g)  
**citron, zesté**  
1 petit (58g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
14 oz (397g)

Pour les 2 repas :

**fécule de maïs**  
4 c. à soupe (32g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
1 c. à café (2g)  
**citron, zesté**  
2 petit (116g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
1 3/4 livres (794g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

### Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**eau**  
4 tasse(s) (958mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**lentilles crues, rincé**  
1 tasse (192g)

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.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
1/3 tasse (49g)

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

### Soupe pois chiches & chou kale

546 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 56g glucides ● 21g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**

4 tasse(s) (mL)

**huile**

1 c. à café (mL)

**feuilles de chou frisé (kale), coupé**

2 tasse, haché (80g)

**Ail, haché**

2 gousse(s) (6g)

**pois chiches en conserve, égoutté**

1 boîte(s) (448g)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**

8 tasse(s) (mL)

**huile**

2 c. à café (mL)

**feuilles de chou frisé (kale), coupé**

4 tasse, haché (160g)

**Ail, haché**

4 gousse(s) (12g)

**pois chiches en conserve, égoutté**

2 boîte(s) (896g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Soupe aux haricots noirs et salsa

772 kcal ● 44g protéine ● 10g lipides ● 77g glucides ● 49g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**

1 tasse(s) (mL)

**haricots noirs**

1 1/2 boîte(s) (659g)

**cumin moulu**

3/4 c. à café (2g)

**crème aigre (sour cream)**

3 c. à soupe (36g)

**salsa, avec morceaux**

3/4 tasse (195g)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**

2 1/4 tasse(s) (mL)

**haricots noirs**

3 boîte(s) (1317g)

**cumin moulu**

1 1/2 c. à café (3g)

**crème aigre (sour cream)**

6 c. à soupe (72g)

**salsa, avec morceaux**

1 1/2 tasse (390g)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
1/4 moyen (15g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1/2 cœurs (250g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
1/2 moyen (31g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1 cœurs (500g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Pâtes aux épinards et parmesan

548 kcal ● 20g protéine ● 20g lipides ● 67g glucides ● 6g fibres



**pâtes sèches non cuites**  
3 oz (86g)  
**beurre**  
1 c. à soupe (16g)  
**épinards frais**  
3/8 paquet 285 g (107g)  
**parmesan**  
3 c. à s. (19g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)  
**eau**  
1/8 tasse(s) (30mL)  
**Ail, haché**  
3/4 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.

## Lait

2 1/3 tasse(s) - 348 kcal ● 18g protéine ● 18g lipides ● 27g glucides ● 0g fibres





Donne 2 1/3 tasse(s) portions

**lait entier**

2 1/3 tasse(s) (560mL)

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

---

## 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.

---