

Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 3000 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

2969 kcal ● 231g protéine (31%) ● 69g lipides (21%) ● 299g glucides (40%) ● 56g fibres (8%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 18g de protéines, 45g glucides nets, 15g de lipides



Salade œuf & avocat sur toast
1 toast(s)- 212 kcal



Blancs d'œufs brouillés
61 kcal



Canneberges séchées
1/4 tasse- 136 kcal

Collations

370 kcal, 20g de protéines, 59g glucides nets, 4g de lipides



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Bretzels
193 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

835 kcal, 44g de protéines, 91g glucides nets, 23g de lipides



Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal



Myrtilles
1 tasse(s)- 95 kcal



Sandwich pois chiches écrasés et légumes
1 sandwich(s)- 432 kcal

Dîner

865 kcal, 41g de protéines, 100g glucides nets, 25g de lipides



Burger végétarien avec fromage
2 burger- 722 kcal



Pois
141 kcal

Day 2

2990 kcal ● 257g protéine (34%) ● 91g lipides (27%) ● 235g glucides (31%) ● 50g fibres (7%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 18g de protéines, 45g glucides nets, 15g de lipides



Salade œuf & avocat sur toast
1 toast(s)- 212 kcal



Blancs d'œufs brouillés
61 kcal



Canneberges séchées
1/4 tasse- 136 kcal

Collations

370 kcal, 20g de protéines, 59g glucides nets, 4g de lipides



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Bretzels
193 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

835 kcal, 44g de protéines, 91g glucides nets, 23g de lipides



Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal



Myrtilles
1 tasse(s)- 95 kcal



Sandwich pois chiches écrasés et légumes
1 sandwich(s)- 432 kcal

Dîner

885 kcal, 67g de protéines, 36g glucides nets, 46g de lipides



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal



Salade de seitan
718 kcal

Day 3

2993 kcal ● 252g protéine (34%) ● 130g lipides (39%) ● 168g glucides (23%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

405 kcal, 19g de protéines, 34g glucides nets, 20g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal



Kale et œufs

189 kcal

Collations

330 kcal, 7g de protéines, 48g glucides nets, 9g de lipides



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 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

885 kcal, 49g de protéines, 47g glucides nets, 53g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal



Sandwich à la salade d'œufs

1 sandwich(s)- 542 kcal

Dîner

885 kcal, 67g de protéines, 36g glucides nets, 46g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Salade de seitan

718 kcal

Day 4

3024 kcal ● 225g protéine (30%) ● 114g lipides (34%) ● 232g glucides (31%) ● 44g fibres (6%)

Petit-déjeuner

405 kcal, 19g de protéines, 34g glucides nets, 20g de lipides



Eufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal



Kale et œufs

189 kcal

Collations

330 kcal, 7g de protéines, 48g glucides nets, 9g de lipides



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 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

885 kcal, 49g de protéines, 47g glucides nets, 53g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal



Sandwich à la salade d'œufs

1 sandwich(s)- 542 kcal

Dîner

915 kcal, 40g de protéines, 100g glucides nets, 30g de lipides



Patates douces farcies aux crumbles à l'ail

2 patate(s) douce(s)- 602 kcal



Lait

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

Day 5

3022 kcal ● 227g protéine (30%) ● 92g lipides (27%) ● 273g glucides (36%) ● 48g fibres (6%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 18g de protéines, 54g glucides nets, 20g de lipides



Eufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s)- 391 kcal

Collations

310 kcal, 19g de protéines, 38g glucides nets, 8g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 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

935 kcal, 42g de protéines, 81g glucides nets, 36g de lipides



Pois chiches et pâtes de pois chiche

859 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Dîner

815 kcal, 40g de protéines, 96g glucides nets, 27g de lipides



Spaghetti et boulettes sans viande

443 kcal



Lait

2 1/2 tasse(s)- 373 kcal

Day 6

2966 kcal ● 241g protéine (32%) ● 81g lipides (25%) ● 286g glucides (39%) ● 33g fibres (4%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 18g de protéines, 54g glucides nets, 20g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s)- 391 kcal

Collations

310 kcal, 19g de protéines, 38g glucides nets, 8g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 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

880 kcal, 56g de protéines, 94g glucides nets, 24g de lipides



Burger végétal au curry

1 burger(s)- 314 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Barre protéinée

2 barre- 490 kcal

Dîner

815 kcal, 40g de protéines, 96g glucides nets, 27g de lipides



Spaghetti et boulettes sans viande

443 kcal



Lait

2 1/2 tasse(s)- 373 kcal

Day 7

2965 kcal ● 229g protéine (31%) ● 98g lipides (30%) ● 253g glucides (34%) ● 37g fibres (5%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 18g de protéines, 54g glucides nets, 20g de lipides



Eufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s)- 391 kcal

Collations

310 kcal, 19g de protéines, 38g glucides nets, 8g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 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

880 kcal, 56g de protéines, 94g glucides nets, 24g de lipides



Burger végétal au curry

1 burger(s)- 314 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Barre protéinée

2 barre- 490 kcal

Dîner

815 kcal, 29g de protéines, 64g glucides nets, 44g de lipides



Lentilles au curry

723 kcal



Chou kale sautéé

91 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ œufs
18 1/2 moyen (814g)
- ☐ blancs d'œufs
1/2 tasse (122g)
- ☐ fromage tranché
2 tranche (21 g chacune) (42g)
- ☐ fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)
- ☐ lait entier
6 1/3 tasse(s) (1519mL)
- ☐ beurre
5/8 bâtonnet (67g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
4 c. à soupe (70g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ myrtilles
2 tasse (296g)
- ☐ avocats
2 avocat(s) (368g)
- ☐ jus de citron
2 c. à café (mL)
- ☐ kiwi
5 fruit (345g)
- ☐ canneberges séchées
1 tasse (160g)
- ☐ nectarine
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
14 2/3 oz (416g)
- ☐ pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)
- ☐ bagel
3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (315g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ carottes
1/2 tasse, râpé (65g)
- ☐ ketchup
2 c. à soupe (34g)
- ☐ pois surgelés
1 1/3 tasse (179g)

Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail
1 c. à café (3g)
- ☐ sel
2 1/4 g (2g)
- ☐ poivre noir
2 trait (0g)
- ☐ paprika
2 trait (1g)
- ☐ moutarde jaune
1/2 c. à café ou 1 sachet (3g)
- ☐ curry en poudre
1 c. à café (2g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
4 c. à soupe (60g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 1/4 boîte(s) (576g)
- ☐ miettes de burger végétarien
4 oz (113g)
- ☐ lentilles crues
1/2 tasse (96g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
1/4 livres (99g)
- ☐ grande barre de granola
2 barre (74g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (977g)
- ☐ eau
32 1/2 tasse(s) (7784mL)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
19 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise
4 c. à soupe (mL)

Céréales et pâtes

☐ épinards frais
8 tasse(s) (240g)

☐ tomates
4 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (576g)

☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 1/2 tasse, haché (100g)

☐ céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)

☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (118g)

☐ patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

☐ Ail
4 gousse(s) (12g)

Autre

☐ mélange de jeunes pousses
3 2/3 paquet (156 g) (569g)

☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
5 conteneur (850g)

☐ galette de burger végétale
4 galette (284g)

☐ levure nutritionnelle
5 1/2 c. à café (7g)

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

☐ pâtes de pois chiches
3 oz (85g)

☐ boulettes végétaliennes surgelées
4 boulette(s) (120g)

☐ barre protéinée (20 g de protéines)
4 barre (200g)

☐ pâte de curry
1 c. à soupe (15g)

☐ seitan
3/4 livres (340g)

☐ pâtes sèches non cuites
1/3 livres (152g)

Confiseries

☐ confiture
3 c. à café (21g)

Soupes, sauces et jus

☐ sauce pour pâtes
1/3 pot (680 g) (224g)

Produits à base de noix et de graines

☐ lait de coco en conserve
3/4 tasse (mL)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s) - 212 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

2 2/3 c. à s. (5g)

avocats

1/6 avocat(s) (34g)

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

pain

1 tranche(s) (32g)

œufs, cuits durs et refroidis

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

1/3 tasse (10g)

avocats

1/3 avocat(s) (67g)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

pain

2 tranche(s) (64g)

œufs, cuits durs et refroidis

2 grand (100g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Faites griller le pain et garnissez de verdure et du mélange d'œufs. Servez.

Blancs d'œufs brouillés

61 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

blancs d'œufs

4 c. à s. (61g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

blancs d'œufs

1/2 tasse (122g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :
canneberges séchées
4 c. à s. (40g)

Pour les 2 repas :
canneberges séchées
1/2 tasse (80g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :
œufs
1 grand (50g)
huile
1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :
œufs
2 grand (100g)
huile
1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :
canneberges séchées
4 c. à s. (40g)

Pour les 2 repas :
canneberges séchées
1/2 tasse (80g)

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

Kale et œufs

189 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

sel

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

œufs

4 grand (200g)

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

sel

2 trait (1g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

huile

1/4 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

œufs

3 grand (150g)

huile

3/4 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s) - 391 kcal ● 11g protéine ● 14g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bagel

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

beurre

1 c. à soupe (14g)

Pour les 3 repas :

bagel

3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(315g)

beurre

3 c. à soupe (43g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé

4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

myrtilles

1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

myrtilles

2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Sandwich pois chiches écrasés et légumes

1 sandwich(s) - 432 kcal ● 18g protéine ● 15g lipides ● 41g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
avocats
1/4 avocat(s) (50g)
carottes
4 c. à s., râpé (33g)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
jus de citron
1 c. à café (mL)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
houmous
2 c. à soupe (30g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 tasse(s) (120g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)
carottes
1/2 tasse, râpé (65g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
jus de citron
2 c. à café (mL)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
houmous
4 c. à soupe (60g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 tasse(s) (240g)

1. Toastez le pain, si vous le souhaitez.
2. Dans un bol moyen, écrasez ensemble les pois chiches et l'avocat à l'aide du dos d'une fourchette. Incorporez les carottes râpées, le jus de citron, la poudre d'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
3. Étalez le mélange de pois chiches sur une tranche de pain et garnissez de jeunes pousses.
4. Étalez du houmous sur l'autre tranche de pain et refermez le sandwich. Servez.

Déjeuner 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.

Salade simple de jeunes pousses

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



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

9 tasse (270g)

vinaigrette

9 c. à soupe (mL)

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

Sandwich à la salade d'œufs

1 sandwich(s) - 542 kcal ● 25g protéine ● 36g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

œufs

3 moyen (132g)

mayonnaise

2 c. à soupe (mL)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

pain

2 tranche (64g)

paprika

1 trait (1g)

oignon, haché

1/4 petit (18g)

moutarde jaune

1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)

Pour les 2 repas :

œufs

6 moyen (264g)

mayonnaise

4 c. à soupe (mL)

sel

2 trait (1g)

poivre noir

2 trait (0g)

pain

4 tranche (128g)

paprika

2 trait (1g)

oignon, haché

1/2 petit (35g)

moutarde jaune

1/2 c. à café ou 1 sachet (3g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
 2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
 3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
 4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
 5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.
-

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Pois chiches et pâtes de pois chiche

859 kcal ● 40g protéine ● 31g lipides ● 76g glucides ● 29g fibres



pâtes de pois chiches

3 oz (85g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

beurre

3/4 c. à soupe (11g)

levure nutritionnelle

1 1/2 c. à café (2g)

oignon, coupé en fines tranches

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (336g)

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Burger végétal au curry

1 burger(s) - 314 kcal ● 14g protéine ● 10g lipides ● 37g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature

2 c. à soupe (35g)

curry en poudre

1/2 c. à café (1g)

galette de burger végétale

1 galette (71g)

mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

huile

1 c. à café (mL)

pains à hamburger

1 petit pain(s) (51g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature

4 c. à soupe (70g)

curry en poudre

1 c. à café (2g)

galette de burger végétale

2 galette (142g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

huile

2 c. à café (mL)

pains à hamburger

2 petit pain(s) (102g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt grec et la poudre de curry. Réservez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le burger végétal et faites cuire jusqu'à obtenir une belle coloration dorée selon le temps indiqué sur l'emballage.
3. Étalez la sauce au curry sur la moitié inférieure du pain. Ajoutez le burger végétal et les feuilles de salade, puis couvrez avec l'autre moitié du pain. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

Barre protéinée

2 barre - 490 kcal ● 40g protéine ● 10g lipides ● 52g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)

Pour les 2 repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
4 barre (200g)

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

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

Cupelle 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.

Bretzels

193 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bretzels durs salés

1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés

1/4 livres (99g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

nectarine, dénoyauté
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

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

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits
3 conteneur (510g)

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

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 3 repas :

kiwi
3 fruit (207g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
beurre
3 c. à café (14g)
confiture
3 c. à café (21g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Burger végétarien avec fromage

2 burger - 722 kcal ● 32g protéine ● 24g lipides ● 83g glucides ● 11g fibres



Donne 2 burger portions

pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
ketchup
2 c. à soupe (34g)
mélange de jeunes pousses
2 oz (57g)
galette de burger végétale
2 galette (142g)
fromage tranché
2 tranche (21 g chacune) (42g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de fromage, de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

Pois

141 kcal ● 9g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres

pois surgelés
1 1/3 tasse (179g)



1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

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

Salade de seitan

718 kcal ● 54g protéine ● 35g lipides ● 33g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

huile
2 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
vinaigrette
2 c. à soupe (mL)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
seitan, émietté ou tranché
6 oz (170g)
tomates, coupé en deux
12 tomates cerises (204g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

huile
4 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
4 c. à café (5g)
vinaigrette
4 c. à soupe (mL)
épinards frais
8 tasse(s) (240g)
seitan, émietté ou tranché
3/4 livres (340g)
tomates, coupé en deux
24 tomates cerises (408g)
avocats, haché
1 avocat(s) (201g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Patates douces farcies aux crumbles à l'ail

2 patate(s) douce(s) - 602 kcal  28g protéine  12g lipides  76g glucides  19g fibres



Donne 2 patate(s) douce(s) portions

huile

1/2 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

patates douces

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

miettes de burger végétarien

4 oz (113g)

Ail, haché finement

1 gousse(s) (3g)

1. Piquez la/les patate(s) douce(s) avec une fourchette plusieurs fois. Placez la/les patate(s) sur une assiette et faites cuire au micro-ondes à puissance maximale environ 5 à 8 minutes par patate douce, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réservez. (Vous pouvez alternativement cuire les patates douces au four environ 40 à 75 minutes à 400 °F (200 °C) jusqu'à ce qu'elles soient tendres).
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail haché et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
3. Ajoutez la poudre d'ail et les crumbles et faites cuire les crumbles selon les instructions de leur paquet.
4. Une fois les crumbles bien cuits, fendez les patates douces avec un couteau et garnissez-les du mélange de crumbles à l'ail. Servez.

Lait

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

Donne 1 1/3 tasse(s) portions

lait entier

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



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

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal  2g protéine  7g lipides  8g glucides  2g fibres



mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
tomates
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Spaghetti et boulettes sans viande

443 kcal ● 21g protéine ● 7g lipides ● 67g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes
1/6 pot (680 g) (112g)
pâtes sèches non cuites
2 2/3 oz (76g)
boulettes végétaliennes surgelées
2 boulette(s) (60g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
1/3 pot (680 g) (224g)
pâtes sèches non cuites
1/3 livres (152g)
boulettes végétaliennes surgelées
4 boulette(s) (120g)

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Lait

2 1/2 tasse(s) - 373 kcal ● 19g protéine ● 20g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
5 tasse(s) (1200mL)

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Lentilles au curry

723 kcal ● 27g protéine ● 37g lipides ● 60g glucides ● 10g fibres



lentilles crues

1/2 tasse (96g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

lait de coco en conserve

3/4 tasse (mL)

pâte de curry

1 c. à soupe (15g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Chou kale sauté

91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

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.