

Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 3100 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

3088 kcal ● 235g protéine (30%) ● 89g lipides (26%) ● 267g glucides (35%) ● 70g fibres (9%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 29g de protéines, 31g glucides nets, 29g de lipides



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal

Collations

305 kcal, 16g de protéines, 28g glucides nets, 12g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

950 kcal, 41g de protéines, 74g glucides nets, 42g de lipides



Salade tomate et avocat

293 kcal



Goulash haricots & tofu

656 kcal

Dîner

880 kcal, 52g de protéines, 130g glucides nets, 5g de lipides



Lentilles

347 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal

Day 2

3132 kcal ● 234g protéine (30%) ● 99g lipides (28%) ● 275g glucides (35%) ● 52g fibres (7%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 29g de protéines, 31g glucides nets, 29g de lipides



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal

Collations

305 kcal, 16g de protéines, 28g glucides nets, 12g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

995 kcal, 40g de protéines, 81g glucides nets, 51g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal



Riz brun au beurre

417 kcal

Dîner

880 kcal, 52g de protéines, 130g glucides nets, 5g de lipides



Lentilles

347 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal

Day 3

3121 kcal ● 242g protéine (31%) ● 113g lipides (33%) ● 230g glucides (29%) ● 53g fibres (7%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 28g de protéines, 14g glucides nets, 36g de lipides



Œuf dans une aubergine

361 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

335 kcal, 33g de protéines, 28g glucides nets, 9g de lipides



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



Shake protéiné (lait)

258 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

875 kcal, 44g de protéines, 109g glucides nets, 19g de lipides



Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Raisins

174 kcal

Dîner

965 kcal, 41g de protéines, 76g glucides nets, 47g de lipides



Poêlée sud-ouest de lentilles et pommes de terre

640 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

322 kcal

Day 4

3121 kcal ● 242g protéine (31%) ● 113g lipides (33%) ● 230g glucides (29%) ● 53g fibres (7%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 28g de protéines, 14g glucides nets, 36g de lipides



Euf dans une aubergine

361 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

335 kcal, 33g de protéines, 28g glucides nets, 9g de lipides



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



Shake protéiné (lait)

258 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

875 kcal, 44g de protéines, 109g glucides nets, 19g de lipides



Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Raisins

174 kcal

Dîner

965 kcal, 41g de protéines, 76g glucides nets, 47g de lipides



Poêlée sud-ouest de lentilles et pommes de terre

640 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

322 kcal

Day 5

3104 kcal ● 255g protéine (33%) ● 140g lipides (41%) ● 164g glucides (21%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 28g de protéines, 14g glucides nets, 36g de lipides



Euf dans une aubergine

361 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

305 kcal, 18g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



Pudding chia avocat chocolat

197 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

915 kcal, 59g de protéines, 95g glucides nets, 32g de lipides



Tenders de poulet croustillants

14 tender(s)- 800 kcal



Clémentine

3 clémentine(s)- 117 kcal

Dîner

935 kcal, 54g de protéines, 43g glucides nets, 53g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh- 651 kcal



Salade d'épinards aux canneberges

285 kcal

Day 6

3094 kcal ● 254g protéine (33%) ● 132g lipides (38%) ● 185g glucides (24%) ● 37g fibres (5%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 26g de protéines, 34g glucides nets, 28g de lipides



Canneberges séchées
1/4 tasse- 136 kcal



Œufs brouillés crémeux
364 kcal

Collations

305 kcal, 18g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides



Mélange de noix
1/8 tasse(s)- 109 kcal



Pudding chia avocat chocolat
197 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

915 kcal, 59g de protéines, 95g glucides nets, 32g de lipides



Tenders de poulet croustillants
14 tender(s)- 800 kcal



Clémentine
3 clémentine(s)- 117 kcal

Dîner

935 kcal, 54g de protéines, 43g glucides nets, 53g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète
6 once(s) de tempeh- 651 kcal



Salade d'épinards aux canneberges
285 kcal

Day 7

3067 kcal ● 227g protéine (30%) ● 108g lipides (32%) ● 228g glucides (30%) ● 69g fibres (9%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 26g de protéines, 34g glucides nets, 28g de lipides



Canneberges séchées
1/4 tasse- 136 kcal



Œufs brouillés crémeux
364 kcal

Collations

305 kcal, 18g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides



Mélange de noix
1/8 tasse(s)- 109 kcal



Pudding chia avocat chocolat
197 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

920 kcal, 35g de protéines, 101g glucides nets, 27g de lipides



Pois chiches à l'espagnole
746 kcal



Riz brun
3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal

Dîner

905 kcal, 51g de protéines, 80g glucides nets, 33g de lipides



Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal



Soupe pois chiches & chou kale
409 kcal



Pistaches
188 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (286g)
- ☐ tomates
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (502g)
- ☐ Ail
3 1/2 gousse(s) (11g)
- ☐ chou-fleur
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- ☐ poivron vert
1 c. à s., haché (9g)
- ☐ aubergine
9 tranche(s) 2,5 cm (540g)
- ☐ piment jalapeño
4 poivron(s) (56g)
- ☐ pommes de terre
4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)
- ☐ poivron
3 grand (492g)
- ☐ ketchup
7 c. à soupe (119g)
- ☐ épinards frais
5/6 paquet 285 g (241g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
- ☐ concentré de tomate
2 c. à soupe (32g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
2 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
1 1/3 avocat(s) (264g)
- ☐ nectarine
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)
- ☐ clémentines
14 fruit (1036g)
- ☐ raisins
6 tasse (552g)
- ☐ jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ canneberges séchées
3/4 tasse (120g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
3/4 oz (mL)
- ☐ huile
1/4 livres (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)
- ☐ œufs
25 grand (1250g)
- ☐ beurre
1/3 bâtonnet (36g)
- ☐ lait entier
6 tasse(s) (1440mL)
- ☐ crème aigre (sour cream)
8 c. à soupe (96g)
- ☐ mozzarella fraîche
1/3 livres (151g)
- ☐ yaourt grec faible en gras
6 c. à s. (105g)
- ☐ romano
3/4 c. à soupe (5g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
30 3/4 boules (1/3 tasse chacun) (953g)
- ☐ eau
2 1/4 gallon (8486mL)

Collations

- ☐ petite barre de granola
2 barre (50g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
1 tasse (286g)
- ☐ sauce pour pâtes
3/4 tasse (195g)
- ☐ bouillon de légumes
3 tasse(s) (mL)

Autre

- ☐ levure nutritionnelle
2 1/2 oz (69g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
3 petit pain(s) (255g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
12 boulette(s) (360g)
- ☐ poudre de cacao
1 1/2 c. à soupe (9g)

- ☐ vinaigrette balsamique
2 3/4 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigrette framboise et noix
4 c. à s. (mL)

Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
- ☐ sel
3 c. à café (17g)
- ☐ poivre noir
1 2/3 c. à café, moulu (4g)
- ☐ paprika
6 1/4 c. à café (14g)
- ☐ Thym frais
3/8 c. à café (0g)
- ☐ basilic frais
2 2/3 c. à soupe, haché (7g)
- ☐ cumin moulu
1 c. à soupe (6g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)
3/4 boîte(s) (329g)
- ☐ tofu ferme
1/3 livres (149g)
- ☐ lentilles crues
1 2/3 tasse (320g)
- ☐ tempeh
3/4 livres (340g)
- ☐ beurre de cacahuète
6 c. à s. (97g)
- ☐ sauce soja (tamari)
3 c. à café (mL)
- ☐ pois chiches en conserve
1 3/4 boîte(s) (784g)

- ☐ tenders chik'n sans viande
28 morceaux (714g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
4 oz (113g)
- ☐ riz brun
2/3 tasse (127g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix
6 c. à s. (50g)
- ☐ graines de chia
3 c. à soupe (43g)
- ☐ noix (anglaises)
4 c. à s., haché (29g)
- ☐ pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

clémentines
4 fruit (296g)

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

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

petite barre de granola
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
2 barre (50g)

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

Œufs brouillés de base

4 œuf(s) - 318 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
œufs
8 grand (400g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Œuf dans une aubergine

361 kcal ● 20g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

aubergine
3 tranche(s) 2,5 cm (180g)
huile
3 c. à café (mL)
œufs
3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

aubergine
9 tranche(s) 2,5 cm (540g)
huile
9 c. à café (mL)
œufs
9 grand (450g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Œufs brouillés crémeux

364 kcal ● 26g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
4 grand (200g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
beurre
2 c. à café (9g)
lait entier
1/8 tasse(s) (30mL)

Pour les 2 repas :

œufs
8 grand (400g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
beurre
4 c. à café (18g)
lait entier
1/4 tasse(s) (60mL)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



oignon
1 1/4 c. à s., haché (19g)
jus de citron vert
1 1/4 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
5/8 avocat(s) (126g)
tomates, coupé en dés
5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (77g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Goulash haricots & tofu

656 kcal ● 37g protéine ● 19g lipides ● 65g glucides ● 19g fibres



huile
3/4 c. à soupe (mL)
paprika
2 1/4 c. à café (5g)
Thym frais
3/8 c. à café (0g)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
3/4 boîte(s) (329g)
oignon, coupé en dés
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
Ail, haché
3/4 gousse (2g)
tofu ferme, égoutté et coupé en dés
1/3 livres (149g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal ● 31g protéine ● 17g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



huile d'olive
1 c. à s. (mL)
oignon
2 c. à s., haché (20g)
poivron vert
1 c. à s., haché (9g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1/2 c. à soupe (8mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
seitan, façon poulet
4 oz (113g)
Ail, haché finement
1 1/4 gousse(s) (4g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



oignon
1 c. à s., haché (15g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1/2 avocat(s) (101g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Riz brun au beurre

417 kcal ● 6g protéine ● 17g lipides ● 58g glucides ● 3g fibres



beurre
1 1/4 c. à soupe (18g)
riz brun
6 2/3 c. à s. (79g)
sel
1/3 c. à café (2g)
eau
5/6 tasse(s) (200mL)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
 2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
 3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
 4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
 5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
 6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
 7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.
-

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protéine ● 18g lipides ● 81g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

petit(s) pain(s) sub

1 1/2 petit pain(s) (128g)

levure nutritionnelle

1 1/2 c. à café (2g)

sauce pour pâtes

6 c. à s. (98g)

boulettes végétaliennes surgelées

6 boulette(s) (180g)

Pour les 2 repas :

petit(s) pain(s) sub

3 petit pain(s) (255g)

levure nutritionnelle

3 c. à café (4g)

sauce pour pâtes

3/4 tasse (195g)

boulettes végétaliennes surgelées

12 boulette(s) (360g)

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

Raisins

174 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

raisins

3 tasse (276g)

Pour les 2 repas :

raisins

6 tasse (552g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tenders de poulet croustillants

14 tender(s) - 800 kcal ● 57g protéine ● 32g lipides ● 72g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande

14 morceaux (357g)

ketchup

3 1/2 c. à soupe (60g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande

28 morceaux (714g)

ketchup

7 c. à soupe (119g)

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

Clémentine

3 clémentine(s) - 117 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

clémentines

3 fruit (222g)

Pour les 2 repas :

clémentines

6 fruit (444g)

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

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Pois chiches à l'espagnole

746 kcal ● 31g protéine ● 26g lipides ● 66g glucides ● 31g fibres



concentré de tomate

2 c. à soupe (32g)

épinards frais

4 oz (113g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

huile

1 c. à soupe (mL)

paprika

2 c. à café (5g)

cumin moulu

1 c. à soupe (6g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte(s) (448g)

oignon, tranché

1 grand (150g)

poivron, épépiné et tranché

1 grand (164g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron et un peu de sel et de poivre. Faire sauter 8–10 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporer la pâte de tomate, le paprika et le cumin. Cuire 1–2 minutes.
3. Ajouter les pois chiches et l'eau. Réduire le feu et porter à frémissement, cuire jusqu'à réduction du liquide, environ 8–10 minutes.
4. Ajouter les épinards et cuire 1–2 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre. Servir.

Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Donne 3/4 tasse de riz brun cuit portions

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

riz brun

4 c. à s. (48g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

clémentines
4 fruit (296g)

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.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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.

Pudding chia avocat chocolat

197 kcal ● 15g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

graines de chia
1 c. à soupe (14g)
lait entier
1/4 tasse(s) (60mL)
poudre de cacao
1/2 c. à soupe (3g)
avocats
1/2 tranches (13g)
yaourt grec faible en gras
2 c. à s. (35g)
poudre de protéine
1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

Pour les 3 repas :

graines de chia
3 c. à soupe (43g)
lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)
poudre de cacao
1 1/2 c. à soupe (9g)
avocats
1 1/2 tranches (38g)
yaourt grec faible en gras
6 c. à s. (105g)
poudre de protéine
3/4 boules (1/3 tasse chacun) (23g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.\r\nCouvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.\r\nServez et dégustez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

sauce barbecue
1/2 tasse (143g)
sel
1/2 c. à café (3g)
levure nutritionnelle
1/2 tasse (30g)
chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

Pour les 2 repas :

sauce barbecue
1 tasse (286g)
sel
1 c. à café (6g)
levure nutritionnelle
1 tasse (60g)
chou-fleur
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Poêlée sud-ouest de lentilles et pommes de terre

640 kcal ● 22g protéine ● 25g lipides ● 67g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

lentilles crues
1/3 tasse (64g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
paprika
1 c. à café (2g)
crème aigre (sour cream)
4 c. à soupe (48g)
huile
1 c. à soupe (mL)
piment jalapeño, tranché
2 poivron(s) (28g)
pommes de terre, coupé en fines tranches
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)
poivron, épépiné et tranché
1 grand (164g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues
2/3 tasse (128g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
paprika
2 c. à café (5g)
crème aigre (sour cream)
8 c. à soupe (96g)
huile
2 c. à soupe (mL)
piment jalapeño, tranché
4 poivron(s) (56g)
pommes de terre, coupé en fines tranches
4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)
poivron, épépiné et tranché
2 grand (328g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mettez les lentilles et l'eau dans une petite casserole. Faites cuire selon les instructions du paquet. Égouttez l'excès d'eau. Réservez.
3. Enrobez séparément les pommes de terre et les poivrons d'huile et assaisonnez-les de paprika, de sel et de poivre. Disposez les tranches de pomme de terre sur un côté d'une plaque de cuisson et enfournez 10 minutes. Après ces 10 minutes initiales, ajoutez les poivrons de l'autre côté de la plaque. Poursuivez la cuisson des pommes de terre et des poivrons pendant 20 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Mélangez les poivrons cuits avec les lentilles et assaisonnez de sel et de poivre. Déposez les pommes de terre sur le mélange lentilles-poivrons, ajoutez la crème aigre et le jalapeño. Servez.

Salade simple mozzarella et tomate

322 kcal ● 19g protéine ● 23g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette balsamique
4 c. à c. (mL)
basilic frais
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)
mozzarella fraîche, tranché
2 2/3 oz (76g)
tomates, tranché
1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette balsamique
2 2/3 c. à s. (mL)
basilic frais
2 2/3 c. à soupe, haché (7g)
mozzarella fraîche, tranché
1/3 livres (151g)
tomates, tranché
2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (364g)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protéine ● 34g lipides ● 22g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
6 oz (170g)
beurre de cacahuète
3 c. à s. (48g)
jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
1 1/2 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
3/4 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

tempeh
3/4 livres (340g)
beurre de cacahuète
6 c. à s. (97g)
jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
3 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
1 1/2 c. à soupe (6g)

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.

Salade d'épinards aux canneberges

285 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

canneberges séchées
2 c. à s. (20g)
noix (anglaises)
2 c. à s., haché (15g)
épinards frais
3/8 paquet 170 g (64g)
vinaigrette framboise et noix
2 c. à s. (mL)
romano, finement râpé
3/8 c. à soupe (2g)

Pour les 2 repas :

canneberges séchées
4 c. à s. (40g)
noix (anglaises)
4 c. à s., haché (29g)
épinards frais
3/4 paquet 170 g (128g)
vinaigrette framboise et noix
4 c. à s. (mL)
romano, finement râpé
3/4 c. à soupe (5g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Yaourt grec allégé

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



Donne 2 pot(s) portions

yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

Soupe pois chiches & chou kale

409 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 42g glucides ● 16g fibres



bouillon de légumes
3 tasse(s) (mL)
huile
3/4 c. à café (mL)
feuilles de chou frisé (kale), coupé
1 1/2 tasse, haché (60g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
pois chiches en conserve, égoutté
3/4 boîte(s) (336g)

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.

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

eau

4 tasse(s) (958mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

28 boules (1/3 tasse chacun)

(868g)

eau

28 tasse(s) (6706mL)

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