

# Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 3200 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** 3170 kcal ● 251g protéine (32%) ● 96g lipides (27%) ● 278g glucides (35%) ● 48g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

490 kcal, 24g de protéines, 47g glucides nets, 21g de lipides



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait**  
329 kcal



**Œufs frits de base**  
2 œuf(s)- 159 kcal

## Collations

380 kcal, 14g de protéines, 30g glucides nets, 20g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

## Déjeuner

890 kcal, 57g de protéines, 100g glucides nets, 22g de lipides



**Jus de fruits**  
1 1/3 tasse(s)- 153 kcal



**Sandwich deli houmous & légumes**  
2 sandwich(s)- 739 kcal

## Dîner

975 kcal, 59g de protéines, 98g glucides nets, 32g de lipides



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



**Yaourt grec allégé**  
2 pot(s)- 310 kcal



**Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles**  
414 kcal

## Day 2

3170 kcal ● 251g protéine (32%) ● 96g lipides (27%) ● 278g glucides (35%) ● 48g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

490 kcal, 24g de protéines, 47g glucides nets, 21g de lipides



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait**  
329 kcal



**Oeufs frits de base**  
2 œuf(s)- 159 kcal

### Collations

380 kcal, 14g de protéines, 30g glucides nets, 20g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Déjeuner

890 kcal, 57g de protéines, 100g glucides nets, 22g de lipides



**Jus de fruits**  
1 1/3 tasse(s)- 153 kcal



**Sandwich deli houmous & légumes**  
2 sandwich(s)- 739 kcal

### Dîner

975 kcal, 59g de protéines, 98g glucides nets, 32g de lipides



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



**Yaourt grec allégé**  
2 pot(s)- 310 kcal



**Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles**  
414 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

## Day 3

3234 kcal ● 231g protéine (29%) ● 128g lipides (36%) ● 246g glucides (30%) ● 43g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

490 kcal, 24g de protéines, 47g glucides nets, 21g de lipides



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait**  
329 kcal



**Œufs frits de base**  
2 œuf(s)- 159 kcal

### Déjeuner

905 kcal, 48g de protéines, 49g glucides nets, 51g de lipides



**Bol salade coleslaw aux edamames**  
294 kcal



**Noix**  
1/2 tasse(s)- 350 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal

### Dîner

1025 kcal, 49g de protéines, 116g glucides nets, 35g de lipides



**Jus de fruits**  
1 2/3 tasse(s)- 191 kcal



**Nuggets Chik'n**  
12 nuggets- 662 kcal



**Salade edamame et betterave**  
171 kcal

### Collations

380 kcal, 14g de protéines, 30g glucides nets, 20g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

## Day 4

3161 kcal ● 282g protéine (36%) ● 115g lipides (33%) ● 202g glucides (26%) ● 48g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

435 kcal, 14g de protéines, 45g glucides nets, 20g de lipides



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Grande barre de granola**  
2 barre(s)- 352 kcal

### Collations

345 kcal, 70g de protéines, 6g glucides nets, 2g de lipides



**Double shake protéiné chocolat**  
343 kcal

### Déjeuner

925 kcal, 52g de protéines, 31g glucides nets, 56g de lipides



**Mélange de noix**  
1/3 tasse(s)- 290 kcal



**Crack slaw au tempeh**  
633 kcal

### Dîner

1025 kcal, 49g de protéines, 116g glucides nets, 35g de lipides



**Jus de fruits**  
1 2/3 tasse(s)- 191 kcal



**Nuggets Chik'n**  
12 nuggets- 662 kcal



**Salade edamame et betterave**  
171 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

## Day 5

3157 kcal ● 273g protéine (35%) ● 99g lipides (28%) ● 238g glucides (30%) ● 56g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

435 kcal, 14g de protéines, 45g glucides nets, 20g de lipides



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Grande barre de granola**  
2 barre(s)- 352 kcal

### Déjeuner

1020 kcal, 48g de protéines, 58g glucides nets, 59g de lipides



**Sandwich vegan à l'avocat écrasé**  
1 sandwich(s)- 387 kcal



**Lait**  
1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



**Céleri au beurre de cacahuète**  
436 kcal

### Dîner

920 kcal, 44g de protéines, 125g glucides nets, 15g de lipides



**Ailes de chou-fleur barbecue**  
803 kcal



**Tomates rôties**  
2 tomate(s)- 119 kcal

### Collations

345 kcal, 70g de protéines, 6g glucides nets, 2g de lipides



**Double shake protéiné chocolat**  
343 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

## Day 6

3199 kcal ● 259g protéine (32%) ● 97g lipides (27%) ● 271g glucides (34%) ● 51g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

525 kcal, 53g de protéines, 17g glucides nets, 27g de lipides



Œufs brouillés riches en protéines  
396 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal

### Collations

370 kcal, 11g de protéines, 64g glucides nets, 6g de lipides



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Bretzels  
293 kcal

### Déjeuner

945 kcal, 54g de protéines, 62g glucides nets, 47g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
227 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque  
720 kcal

### Dîner

920 kcal, 44g de protéines, 125g glucides nets, 15g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue  
803 kcal



Tomates rôties  
2 tomate(s)- 119 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
4 dose- 436 kcal

## Day 7

3206 kcal ● 267g protéine (33%) ● 88g lipides (25%) ● 276g glucides (34%) ● 59g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

525 kcal, 53g de protéines, 17g glucides nets, 27g de lipides



Œufs brouillés riches en protéines  
396 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal

### Collations

370 kcal, 11g de protéines, 64g glucides nets, 6g de lipides



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Bretzels  
293 kcal

### Déjeuner

945 kcal, 54g de protéines, 62g glucides nets, 47g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
227 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque  
720 kcal

### Dîner

930 kcal, 51g de protéines, 129g glucides nets, 7g de lipides



Jus de fruits  
1 1/2 tasse(s)- 172 kcal



Pâtes de lentilles  
757 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
4 dose- 436 kcal

# Liste de courses



## Fruits et jus de fruits

- jus de fruit**  
60 fl oz (mL)
- orange**  
3 orange (462g)
- avocats**  
1/3 avocat(s) (67g)

## Produits de boulangerie

- pain**  
14 2/3 oz (416g)

## Autre

- Tranches de charcuterie d'origine végétale**  
29 tranches (302g)
- mélange pour coleslaw**  
5 1/4 tasse (473g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits**  
4 conteneur (680g)
- Nuggets végétaliens « chik'n »**  
24 nuggets (516g)
- mélange de jeunes pousses**  
11 1/2 tasse (345g)
- poudre protéinée, chocolat**  
5 boules (1/3 tasse chacun) (155g)
- levure nutritionnelle**  
1 1/2 tasse (90g)
- mélange d'épices italien**  
1 1/2 c. à café (5g)
- saucisse végétalienne**  
3 saucisse (300g)
- Pâtes de lentilles**  
6 oz (170g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous**  
12 c. à soupe (180g)
- lentilles crues**  
3/4 tasse (144g)
- tempeh**  
6 oz (170g)
- beurre de cacahuète**  
4 c. à soupe (64g)

## Légumes et produits à base de légumes

## Produits laitiers et œufs

- beurre**  
3 c. à café (14g)
- lait entier**  
8 tasse(s) (1901mL)
- œufs**  
14 grand (700g)
- yaourt grec aromatisé allégé**  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- yaourt grec écrémé nature**  
10 c. à soupe (175g)
- fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1 tasse (226g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de citrouille grillées, non salées**  
3/4 tasse (89g)
- noix (anglaises)**  
1/2 tasse, décortiqué (50g)
- mélange de noix**  
1/3 tasse (45g)
- graines de tournesol décortiquées**  
1 1/2 c. à soupe (18g)

## Boissons

- poudre de protéine**  
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)
- eau**  
36 tasse(s) (8622mL)

## Confiseries

- sucré**  
3 c. à soupe (39g)
- poudre de cacao**  
5 c. à café (9g)

## Épices et herbes

- cannelle**  
3 c. à café (8g)
- sel**  
1 1/2 c. à café (9g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- concombre**  
1 tasse, tranches (104g)
  - choux de Bruxelles**  
4 1/2 tasse, râpé (225g)
  - edamame surgelé, décortiqué**  
1 3/4 tasse (207g)
  - carottes**  
4 1/4 moyen (258g)
  - ketchup**  
6 c. à soupe (102g)
  - Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
4 betterave(s) (200g)
  - Ail**  
1 1/2 gousse (5g)
  - céleri cru**  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
  - chou-fleur**  
6 tête petite (10 cm diam.) (1590g)
  - tomates**  
4 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (588g)
  - brocoli**  
3 tasse, haché (273g)
  - pommes de terre**  
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)
- quick oats**  
1 1/2 tasse (120g)

## Graisses et huiles

- huile**  
3 oz (mL)
- vinaigrette**  
15 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique**  
2 c. à soupe (mL)

## Soupes, sauces et jus

- sauce piquante**  
3/8 fl oz (mL)
- sauce barbecue**  
1 1/2 tasse (429g)
- sauce pour pâtes**  
3/8 pot (680 g) (252g)

## Collations

- grande barre de granola**  
4 barre (148g)
- bretzels durs salés**  
1/3 livres (151g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

329 kcal ● 11g protéine ● 9g lipides ● 46g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**sucré**  
1 c. à soupe (13g)  
**cannelle**  
1 c. à café (3g)  
**lait entier**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**quick oats**  
1/2 tasse (40g)

Pour les 3 repas :

**sucré**  
3 c. à soupe (39g)  
**cannelle**  
3 c. à café (8g)  
**lait entier**  
2 1/4 tasse(s) (540mL)  
**quick oats**  
1 1/2 tasse (120g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez le lait dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

### Œufs frits de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)  
**huile**  
1 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.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

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

### Grande barre de granola

2 barre(s) - 352 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**grande barre de granola**  
2 barre (74g)

Pour les 2 repas :

**grande barre de granola**  
4 barre (148g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés riches en protéines

396 kcal ● 39g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
4 grand (200g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1/2 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
8 grand (400g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1 tasse (226g)

1. Battez ensemble les œufs et le cottage cheese dans un petit bol avec une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-doux et versez les œufs.
3. Quand les œufs commencent à prendre, brouillez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle 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.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Jus de fruits

1 1/3 tasse(s) - 153 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres

Pour un seul repas :



**jus de fruit**

10 2/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**

21 1/3 fl oz (mL)

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

### Sandwich deli houmous & légumes

2 sandwich(s) - 739 kcal ● 55g protéine ● 22g lipides ● 66g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

4 tranche(s) (128g)

**Tranches de charcuterie d'origine végétale**

12 tranches (125g)

**houmous**

6 c. à soupe (90g)

**concombre**

1/2 tasse, tranches (52g)

Pour les 2 repas :

**pain**

8 tranche(s) (256g)

**Tranches de charcuterie d'origine végétale**

24 tranches (250g)

**houmous**

12 c. à soupe (180g)

**concombre**

1 tasse, tranches (104g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez le houmous sur le pain.
3. Assemblez le reste des ingrédients pour former le sandwich.  
Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Bol salade coleslaw aux edamames

294 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 11g fibres



**edamame surgelé, décortiqué**  
3/4 tasse (89g)  
**mélange pour coleslaw**  
2 1/4 tasse (203g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)  
**carottes, coupé en julienne**  
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

1. Préparez les edamames selon les instructions du paquet.  
Préparez la salade en mélangeant le mélange pour coleslaw, les carottes, les edamames et la sauce. Servir.

### Noix

1/2 tasse(s) - 350 kcal ● 8g protéine ● 33g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

**noix (anglaises)**  
1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot portions

**Coupelle 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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Mélange de noix

1/3 tasse(s) - 290 kcal ● 9g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

#### mélange de noix

1/3 tasse (45g)

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

### Crack slaw au tempeh

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



#### mélange pour coleslaw

3 tasse (270g)

#### sauce piquante

1 1/2 c. à café (mL)

#### graines de tournesol décortiquées

1 1/2 c. à soupe (18g)

#### huile

3 c. à café (mL)

#### Ail, haché

1 1/2 gousse (5g)

#### tempeh, coupé en dés

6 oz (170g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1 sandwich(s) - 387 kcal ● 23g protéine ● 16g lipides ● 29g glucides ● 10g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**Tranches de charcuterie d'origine végétale**

5 tranches (52g)

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**sauce piquante**

1 c. à café (mL)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

**avocats, épluché & épépiné**

1/3 avocat(s) (67g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et 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.

### Céleri au beurre de cacahuète

436 kcal ● 15g protéine ● 33g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



**céleri cru**

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

**beurre de cacahuète**

4 c. à soupe (64g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**tomates**  
3/4 tasse de tomates cerises  
(112g)  
**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
9 tasse (270g)  
**tomates**  
1 1/2 tasse de tomates cerises  
(224g)  
**vinaigrette**  
9 c. à soupe (mL)

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

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal ● 49g protéine ● 32g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
3 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)  
**carottes, tranché**  
1 1/2 moyen (92g)  
**brocoli, haché**  
1 1/2 tasse, haché (137g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
1 1/2 saucisse (150g)  
**pommes de terre, coupé en quartiers**  
1 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (138g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
6 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
1 1/2 c. à café (5g)  
**carottes, tranché**  
3 moyen (183g)  
**brocoli, haché**  
3 tasse, haché (273g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
3 saucisse (300g)  
**pommes de terre, coupé en quartiers**  
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes.  
Servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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.

### Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

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

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

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

Pour les 3 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
3/4 tasse (89g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Double shake protéiné chocolat

343 kcal ● 70g protéine ● 2g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)  
**poudre de cacao**  
2 1/2 c. à café (5g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
5 c. à soupe (88g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(78g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
5 tasse(s) (1197mL)  
**poudre de cacao**  
5 c. à café (9g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
10 c. à soupe (175g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
5 boules (1/3 tasse chacun) (155g)

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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Bretzels

293 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 58g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :  
**bretzels durs salés**  
2 2/3 oz (76g)

Pour les 2 repas :  
**bretzels durs salés**  
1/3 livres (151g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

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



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1 2/3 tasse(s) (400mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
3 1/3 tasse(s) (800mL)

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

### 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.

### Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

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



Pour un seul repas :

**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**choux de Bruxelles**  
2 1/4 tasse, râpé (113g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**choux de Bruxelles**  
4 1/2 tasse, râpé (225g)  
**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
3/4 tasse (144g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Jus de fruits

1 2/3 tasse(s) - 191 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**jus de fruit**  
13 1/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
26 2/3 fl oz (mL)

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

### Nuggets Chik'n

12 nuggets - 662 kcal ● 37g protéine ● 27g lipides ● 62g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**ketchup**

3 c. à soupe (51g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

12 nuggets (258g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**

6 c. à soupe (102g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

24 nuggets (516g)

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

## Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

**vinaigrette balsamique**

1 c. à soupe (mL)

**edamame surgelé, décortiqué**

1/2 tasse (59g)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

2 betterave(s) (100g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

**vinaigrette balsamique**

2 c. à soupe (mL)

**edamame surgelé, décortiqué**

1 tasse (118g)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

4 betterave(s) (200g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal ● 42g protéine ● 6g lipides ● 120g glucides ● 26g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**  
3/4 tasse (215g)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**levure nutritionnelle**  
3/4 tasse (45g)  
**chou-fleur**  
3 tête petite (10 cm diam.) (795g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**  
1 1/2 tasse (429g)  
**sel**  
1 1/2 c. à café (9g)  
**levure nutritionnelle**  
1 1/2 tasse (90g)  
**chou-fleur**  
6 tête petite (10 cm diam.) (1590g)

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.

### Tomates rôties

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**tomates**  
2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(182g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
4 c. à café (mL)  
**tomates**  
4 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(364g)

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 4 ↗

Consommer les jour 7

### Jus de fruits

1 1/2 tasse(s) - 172 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres

Donne 1 1/2 tasse(s) portions



**jus de fruit**  
12 fl oz (mL)

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

### Pâtes de lentilles

757 kcal ● 49g protéine ● 6g lipides ● 91g glucides ● 36g fibres



**sauce pour pâtes**  
3/8 pot (680 g) (252g)  
**Pâtes de lentilles**  
6 oz (170g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

### 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.