

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



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 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

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

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

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

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 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

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

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

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

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



Eufs 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

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 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

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



Eufs 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

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 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

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

- ☐ sucre
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 :

sucre
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 :

sucre
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 frites 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 épaississent 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 :

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.

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.\r\nPréparez 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 « chick'n »

12 nuggets (258g)

Pour les 2 repas :

ketchup

6 c. à soupe (102g)

Nuggets végétaliens « chick'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.