

# Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 3300 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** 3312 kcal ● 247g protéine (30%) ● 106g lipides (29%) ● 285g glucides (34%) ● 60g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

540 kcal, 25g de protéines, 38g glucides nets, 26g de lipides



### Framboises

3/4 tasse(s)- 54 kcal



### Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



### Tomate farcie à l'œuf et au pesto

2 tomate(s)- 259 kcal

## Collations

370 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 24g de lipides



### Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



### Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s)- 203 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

## Déjeuner

990 kcal, 35g de protéines, 118g glucides nets, 32g de lipides



### Salade simple de jeunes pousses

237 kcal



### Bol de pois chiches avec sauce yaourt épiceée

752 kcal

## Dîner

980 kcal, 76g de protéines, 108g glucides nets, 22g de lipides



### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



### Seitan teriyaki avec légumes et riz

902 kcal

## Day 2

3353 kcal ● 227g protéine (27%) ● 139g lipides (37%) ● 236g glucides (28%) ● 63g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

540 kcal, 25g de protéines, 38g glucides nets, 26g de lipides



#### Framboises

3/4 tasse(s)- 54 kcal



#### Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



#### Tomate farcie à l'œuf et au pesto

2 tomate(s)- 259 kcal

### Collations

370 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 24g de lipides



#### Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



#### Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s)- 203 kcal

### Déjeuner

990 kcal, 35g de protéines, 118g glucides nets, 32g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

237 kcal



#### Bol de pois chiches avec sauce yaourt épiceée

752 kcal

### Dîner

1020 kcal, 57g de protéines, 60g glucides nets, 55g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s)- 288 kcal



#### Soupe de tomate

1 boîte(s)- 211 kcal



#### Salade césar au brocoli et œufs durs

520 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

## Day 3

3305 kcal ● 254g protéine (31%) ● 164g lipides (45%) ● 149g glucides (18%) ● 55g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

445 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 27g de lipides



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Parfait yaourt chia**  
333 kcal

### Collations

330 kcal, 37g de protéines, 13g glucides nets, 11g de lipides



**Lait**  
2/3 tasse(s)- 99 kcal



**Mug cake protéiné au chocolat**  
1 mug cake(s)- 195 kcal



**Framboises**  
1/2 tasse(s)- 36 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1080 kcal, 46g de protéines, 57g glucides nets, 69g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
203 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Sandwich Caprese**  
1 1/2 sandwich(s)- 691 kcal

### Dîner

1020 kcal, 57g de protéines, 60g glucides nets, 55g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/3 tasse(s)- 288 kcal



**Soupe de tomate**  
1 boîte(s)- 211 kcal



**Salade césar au brocoli et œufs durs**  
520 kcal

## Day 4

3314 kcal ● 234g protéine (28%) ● 150g lipides (41%) ● 207g glucides (25%) ● 52g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

445 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 27g de lipides



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Parfait yaourt chia**  
333 kcal

### Collations

330 kcal, 37g de protéines, 13g glucides nets, 11g de lipides



**Lait**  
2/3 tasse(s)- 99 kcal



**Mug cake protéiné au chocolat**  
1 mug cake(s)- 195 kcal



**Framboises**  
1/2 tasse(s)- 36 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1080 kcal, 46g de protéines, 57g glucides nets, 69g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
203 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Sandwich Caprese**  
1 1/2 sandwich(s)- 691 kcal

### Dîner

1025 kcal, 36g de protéines, 119g glucides nets, 40g de lipides



**Pâtes aux épinards et parmesan**  
914 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
113 kcal

## Day 5

3272 kcal ● 257g protéine (31%) ● 154g lipides (42%) ● 157g glucides (19%) ● 56g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 38g de protéines, 9g glucides nets, 34g de lipides



**Fromage en ficelle**  
3 bâton(s)- 248 kcal



**Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate**  
249 kcal

### Collations

350 kcal, 23g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 148 kcal



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Shake protéiné (lait)**  
129 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, 33g de protéines, 82g glucides nets, 50g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)**  
2 1/2 boîte(s)- 884 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
113 kcal

### Dîner

995 kcal, 67g de protéines, 47g glucides nets, 52g de lipides



**Lait**  
2 1/4 tasse(s)- 335 kcal



**Tempeh nature**  
8 oz- 590 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal

## Day 6

3314 kcal ● 240g protéine (29%) ● 145g lipides (39%) ● 207g glucides (25%) ● 55g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 38g de protéines, 9g glucides nets, 34g de lipides



**Fromage en ficelle**  
3 bâton(s)- 248 kcal



**Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate**  
249 kcal

### Collations

350 kcal, 23g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 148 kcal



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal

### Déjeuner

995 kcal, 33g de protéines, 82g glucides nets, 50g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)**  
2 1/2 boîte(s)- 884 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
113 kcal

### Dîner

1035 kcal, 50g de protéines, 97g glucides nets, 43g de lipides



**Bol de légumes verts kenyans et tofu**  
746 kcal



**Lentilles**  
289 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

## Day 7

3347 kcal ● 245g protéine (29%) ● 129g lipides (35%) ● 244g glucides (29%) ● 58g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 38g de protéines, 9g glucides nets, 34g de lipides



**Fromage en ficelle**  
3 bâton(s)- 248 kcal



**Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate**  
249 kcal

### Collations

350 kcal, 23g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 148 kcal



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1030 kcal, 38g de protéines, 120g glucides nets, 33g de lipides



**Patate douce farcie aux pois chiches**  
1 1/2 patate(s) douce(s)- 733 kcal



**Lait**  
2 tasse(s)- 298 kcal

### Dîner

1035 kcal, 50g de protéines, 97g glucides nets, 43g de lipides



**Bol de légumes verts kenyans et tofu**  
746 kcal



**Lentilles**  
289 kcal

# Liste de courses



## Autre

- mélange de jeunes pousses  
29 1/4 tasse (878g)
- sauce sriracha  
3 1/3 c. à café (17g)
- sauce teriyaki  
1/4 tasse (mL)
- poudre protéinée, chocolat  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- édulcorant sans calories  
4 c. à café (14g)
- tomates en dés  
2 boîte(s) (840g)
- Glaçage balsamique  
3/4 c. à soupe (mL)

## Graisses et huiles

- vinaigrette  
29 1/4 c. à soupe (mL)
- huile  
4 oz (mL)
- huile d'olive  
3 c. à café (mL)

## Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long  
56 c. à c. (216g)
- seitan  
1/2 livres (227g)
- pâtes sèches non cuites  
5 oz (143g)
- féculle de maïs  
4 c. à soupe (32g)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec écrémé nature  
10 2/3 c. à soupe (187g)
- beurre  
3/8 bâtonnet (45g)
- œufs  
20 grand (1000g)
- parmesan  
3 oz (81g)
- lait entier  
8 1/4 tasse(s) (1970mL)
- yaourt grec aromatisé allégé  
1/4 tasse (61g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
2 1/2 boîte(s) (1083g)
- cacahuètes rôties  
10 c. à s. (91g)
- tempeh  
1/2 livres (227g)
- tofu ferme  
1 1/4 livres (567g)
- lentilles crues  
13 1/4 c. à s. (160g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
1 tasse, entière (161g)
- beurre d'amande  
2 c. à soupe (32g)
- graines de lin  
2 pincée (2g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
3 oz (89g)
- graines de chia  
6 c. à s. (85g)

## Produits de boulangerie

- pain  
13 1/2 oz (384g)
- levure chimique  
1 c. à café (5g)

## Fruits et jus de fruits

- framboises  
1 1/2 livres (715g)
- jus de citron  
2 c. à soupe (mL)

## Boissons

- poudre de protéine  
29 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (915g)
- eau  
2 gallon (7565mL)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pesto  
8 c. à soupe (128g)

- mozzarella fraîche  
6 tranches (170g)
- fromage en ficelle  
9 bâtonnet (252g)
- soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)  
2 boîte (300 g) (596g)
- Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)  
5 boîte (~539 g) (2665g)

## Légumes et produits à base de légumes Épices et herbes

- oignon  
1 2/3 petit (117g)
- persil frais  
6 3/4 c. à s., haché (25g)
- tomates  
10 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1207g)
- légumes mélangés surgelés  
2/3 paquet (285 g chacun) (192g)
- laitue romaine  
8 tasse, râpé (376g)
- brocoli  
2 tasse, haché (182g)
- épinards frais  
1 1/4 paquet 285 g (358g)
- Ail  
6 2/3 gousse(s) (20g)
- blettes  
4 tasse, haché (144g)
- oignon rouge  
2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)
- gingembre frais  
2 oz (57g)
- échalotes  
3/4 gousse(s) (43g)
- patates douces  
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)
- moutarde de Dijon  
4 c. à café (20g)
- sel  
1/2 c. à café (3g)
- poivre noir  
1 1/4 c. à café, moulu (3g)
- cumin moulu  
2 c. à café (4g)
- coriandre moulue  
2 c. à café (4g)

## Confiseries

- poudre de cacao  
4 c. à café (7g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Framboises

3/4 tasse(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
3/4 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Toast au beurre

2 tranche(s) - 227 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche (128g)  
**beurre**  
4 c. à café (18g)

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

### Tomate farcie à l'œuf et au pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**sauce pesto**  
1 c. à soupe (16g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**tomates**  
2 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.)  
(364g)

Pour les 2 repas :

**sauce pesto**  
2 c. à soupe (32g)  
**œufs**  
4 grand (200g)  
**tomates**  
4 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.)  
(728g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le chapeau des tomates et évidez-les pour former des coupelles.
3. Placez les tomates dans un plat de cuisson.
4. Déposez du pesto au fond de chaque tomate puis cassez un œuf dans chacune.
5. Assaisonnez de sel et de poivre.
6. Faites cuire 20 minutes.
7. Servez.

---

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

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

---

### Parfait yaourt chia

333 kcal ● 14g protéine ● 18g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

**graines de chia**  
3 c. à s. (43g)  
**lait entier**  
1/2 tasse(s) (135mL)  
**yaourt grec aromatisé allégé**  
1/8 tasse (31g)

Pour les 2 repas :

**graines de chia**  
6 c. à s. (85g)  
**lait entier**  
1 tasse(s) (270mL)  
**yaourt grec aromatisé allégé**  
1/4 tasse (61g)

1. Mélangez les graines de chia, le lait et une pincée de sel dans un grand bol ou un contenant hermétique. Remuez, couvrez et réfrigérez toute la nuit ou au moins 2 heures.
2. Garnissez le pudding de chia de yaourt grec. Servez.

---

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Fromage en ficelle

3 bâton(s) - 248 kcal ● 20g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**  
3 bâtonnet (84g)

Pour les 3 repas :

**fromage en ficelle**  
9 bâtonnet (252g)

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

---

### Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
2 tasse(s) (60g)  
**parmesan**  
2 c. à soupe (10g)  
**tomates, coupé en deux**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**Ail, haché**  
1/2 c. à café (1g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)  
**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
6 tasse(s) (180g)  
**parmesan**  
6 c. à soupe (30g)  
**tomates, coupé en deux**  
3/4 tasse de tomates cerises (112g)  
**Ail, haché**  
1 1/2 c. à café (4g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
5 1/4 tasse (158g)  
**vinaigrette**  
5 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
10 1/2 tasse (315g)  
**vinaigrette**  
10 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Bol de pois chiches avec sauce yaourt épiceée

752 kcal ● 31g protéine ● 16g lipides ● 103g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 2/3 c. à café (mL)  
**riz blanc à grain long**  
6 2/3 c. à s. (77g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
3 1/3 c. à soupe (58g)  
**sauce sriracha**  
1 2/3 c. à café (8g)  
**oignon, coupé en dés**  
5/6 petit (58g)  
**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
5/6 boîte(s) (373g)  
**persil frais, haché**  
1/4 tasse, haché (13g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
3 1/3 c. à café (mL)  
**riz blanc à grain long**  
13 1/3 c. à s. (154g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
6 2/3 c. à soupe (117g)  
**sauce sriracha**  
3 1/3 c. à café (17g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 2/3 petit (117g)  
**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
1 2/3 boîte(s) (747g)  
**persil frais, haché**  
6 2/3 c. à s., haché (25g)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
2. Mélangez le yaourt grec, la sriracha et un peu de sel dans un petit bol jusqu'à homogénéité. Réservez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
4. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Coupez le feu et incorporez le persil.
6. Servez le mélange de pois chiches sur le riz et versez la sauce épicee par-dessus.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### 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 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

1/2 tasse (59g)

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

## Sandwich Caprese

1 1/2 sandwich(s) - 691 kcal ● 34g protéine ● 40g lipides ● 42g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

3 tranche(s) (96g)

**tomates**

3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)

**mozzarella fraîche**

3 tranches (85g)

**sauce pesto**

3 c. à soupe (48g)

Pour les 2 repas :

**pain**

6 tranche(s) (192g)

**tomates**

6 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (162g)

**mozzarella fraîche**

6 tranches (170g)

**sauce pesto**

6 c. à soupe (96g)

1. Griller le pain, si désiré.
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)

2 1/2 boîte(s) - 884 kcal ● 31g protéine ● 43g lipides ● 75g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

**Soupe en conserve avec morceaux (variétés crèmeuses)**

2 1/2 boîte (~539 g) (1333g)

Pour les 2 repas :

**Soupe en conserve avec morceaux (variétés crèmeuses)**

5 boîte (~539 g) (2665g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 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)

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

---

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

---

### Patate douce farcie aux pois chiches

1 1/2 patate(s) douce(s) - 733 kcal ● 23g protéine ● 17g lipides ● 96g glucides ● 26g fibres



Donne 1 1/2 patate(s) douce(s)  
portions

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**Glaçage balsamique**

3/4 c. à soupe (mL)

**échalotes, haché**

3/4 gousse(s) (43g)

**patates douces, coupé en deux dans le sens de la longueur**

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

3/4 boîte(s) (336g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Frottez quelques gouttes d'huile sur les moitiés de patate douce et assaisonnez de sel et de poivre. Placez la patate douce, côté coupé vers le bas, sur une moitié de la plaque de cuisson. Faites rôtir au four pendant 20 minutes.
3. Dans un petit bol, mélangez les pois chiches et l'échalote avec le reste de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Retirez la plaque du four et ajoutez le mélange de pois chiches sur l'autre moitié de la plaque. Faites rôtir encore 18-20 minutes, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et que les échalotes commencent à roussir.
5. Transférez la patate douce sur une assiette et écrasez doucement la chair à l'intérieur de la peau. Creusez un puits dans la purée de patate douce et farcissez-le avec le mélange de pois chiches.
6. Arrosez de glaçage balsamique et servez.

---

## Lait

2 tasse(s) - 298 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 23g glucides ● 0g fibres

Donne 2 tasse(s) portions

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)



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

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres

Pour un seul repas :

**amandes**  
3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
6 c. à s., entière (54g)



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

### Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s) - 203 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche(s) (32g)  
**beurre d'amande**  
1 c. à soupe (16g)  
**graines de lin**  
1 pincée (1g)  
**framboises**  
10 framboises (19g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**beurre d'amande**  
2 c. à soupe (32g)  
**graines de lin**  
2 pincée (2g)  
**framboises**  
20 framboises (38g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
2. Étaler le beurre d'amande sur le pain. Disposer les framboises sur le beurre d'amande et les écraser délicatement avec le dos d'une fourchette. Saupoudrer de graines de lin et servir.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres

Pour un seul repas :



**lait entier**  
2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

### Mug cake protéiné au chocolat

1 mug cake(s) - 195 kcal ● 31g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poudre protéinée, chocolat**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**levure chimique**  
1/2 c. à café (3g)  
**poudre de cacao**  
2 c. à café (4g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**eau**  
2 c. à thé (10mL)  
**édulcorant sans calories**  
2 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

**poudre protéinée, chocolat**  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)  
**levure chimique**  
1 c. à café (5g)  
**poudre de cacao**  
4 c. à café (7g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**eau**  
4 c. à thé (20mL)  
**édulcorant sans calories**  
4 c. à café (14g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans une grande tasse. Veillez à laisser de l'espace en haut de la tasse car le gâteau va gonfler en cuisant.
2. Faites cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant environ 45-80 secondes, en vérifiant toutes les quelques secondes quand le gâteau approche de la cuisson. Le temps varie selon le micro-ondes. Attention à ne pas trop cuire, la texture deviendrait spongieuse. Servez.

### Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**

1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

**framboises**

1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**

2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 3 repas :

**amandes**

1/2 tasse, entière (72g)

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

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**

1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

**framboises**

3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

**poudre de protéine**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 3 repas :

**lait entier**

1 1/2 tasse(s) (360mL)

**poudre de protéine**

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

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

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### 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.

### Seitan teriyaki avec légumes et riz

902 kcal ● 75g protéine ● 17g lipides ● 103g glucides ● 10g fibres



**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**sauce teriyaki**

1/4 tasse (mL)

**légumes mélangés surgelés**

2/3 paquet (285 g chacun) (192g)

**riz blanc à grain long**

1/3 tasse (62g)

**seitan, coupé en lanières**

1/2 livres (227g)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 288 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
5 c. à s. (46g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
10 c. à s. (91g)

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

### Soupe de tomate

1 boîte(s) - 211 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**soupe de tomates condensée  
(CAMPBELL'S)**  
1 boîte (300 g) (298g)

Pour les 2 repas :

**soupe de tomates condensée  
(CAMPBELL'S)**  
2 boîte (300 g) (596g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Salade césar au brocoli et œufs durs

520 kcal ● 41g protéine ● 30g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**laitue romaine**  
4 tasse, râpé (188g)  
**œufs**  
4 grand (200g)  
**brocoli**  
1 tasse, haché (91g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
2 c. à soupe (35g)  
**moutarde de Dijon**  
2 c. à café (10g)  
**parmesan**  
2 c. à soupe (10g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
2 c. à soupe (15g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**laitue romaine**  
8 tasse, râpé (376g)  
**œufs**  
8 grand (400g)  
**brocoli**  
2 tasse, haché (182g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
4 c. à soupe (70g)  
**moutarde de Dijon**  
4 c. à café (20g)  
**parmesan**  
4 c. à soupe (20g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à soupe (30g)  
**jus de citron**  
2 c. à soupe (mL)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce et servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Pâtes aux épinards et parmesan

914 kcal ● 33g protéine ● 33g lipides ● 111g glucides ● 9g fibres



**pâtes sèches non cuites**  
5 oz (143g)  
**beurre**  
2 c. à soupe (27g)  
**épinards frais**  
5/8 paquet 285 g (178g)  
**parmesan**  
5 c. à s. (31g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1 1/4 c. à café, moulu (3g)  
**eau**  
1/6 tasse(s) (50mL)  
**Ail, haché**  
1 1/4 gousse(s) (4g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez les pâtes une fois cuites.
2. Dans la casserole où étaient les pâtes, mettez le beurre à feu moyen. Lorsqu'il est fondu, ajoutez l'ail et faites cuire une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les pâtes, l'eau et les épinards, mélangez et faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Incorporez le parmesan et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Servez.

## 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

### Lait

2 1/4 tasse(s) - 335 kcal ● 17g protéine ● 18g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres

Donne 2 1/4 tasse(s) portions

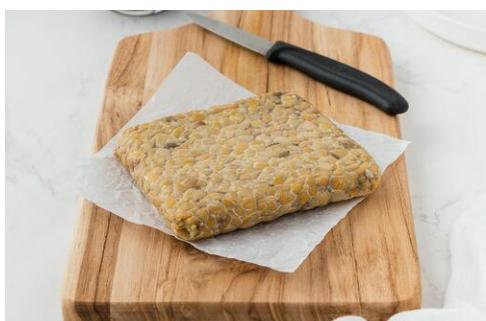


**lait entier**  
2 1/4 tasse(s) (540mL)

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

## Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Donne 8 oz portions

**tempeh**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

## Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bol de légumes verts kenyans et tofu

746 kcal ● 30g protéine ● 42g lipides ● 55g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**fécule de maïs**  
2 c. à soupe (16g)  
**cumin moulu**  
1 c. à café (2g)  
**coriandre moulue**  
1 c. à café (2g)  
**tomates en dés**  
1 boîte(s) (420g)  
**blettes**  
2 tasse, haché (72g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)  
**oignon rouge, coupé**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)  
**tofu ferme, séché et émietté**  
10 oz (284g)  
**gingembre frais, haché**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**fécule de maïs**  
4 c. à soupe (32g)  
**cumin moulu**  
2 c. à café (4g)  
**coriandre moulue**  
2 c. à café (4g)  
**tomates en dés**  
2 boîte(s) (840g)  
**blettes**  
4 tasse, haché (144g)  
**huile**  
4 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
4 gousse(s) (12g)  
**oignon rouge, coupé**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)  
**tofu ferme, séché et émietté**  
1 1/4 livres (567g)  
**gingembre frais, haché**  
2 oz (57g)

1. Dans un bol moyen, mélangez le tofu émietté et la fécul de maïs pour bien enrober.
2. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire 7 à 9 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez le cumin, la coriandre, le sel et le poivre, et faites cuire 1 minute jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum. Transférez le tofu dans une assiette et gardez au chaud. Essuyez la poêle.
3. Dans la même poêle, faites chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon, le gingembre et l'ail, et faites cuire 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
4. Ajoutez les tomates, les feuilles de chou cavalier (collard greens) et une pincée de sel. Couvrez, réduisez le feu à moyen-doux et laissez cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes verts soient tendres, environ 10 à 15 minutes.
5. Servez les légumes verts avec le tofu épice.

### Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 2/3 tasse(s) (399mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
3 1/3 tasse(s) (798mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
13 1/3 c. à s. (160g)

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.

## 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.