

# Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 3400 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**      3343 kcal ● 255g protéine (31%) ● 146g lipides (39%) ● 196g glucides (23%) ● 56g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

465 kcal, 28g de protéines, 13g glucides nets, 31g de lipides



Œufs brouillés au pesto  
4 œuf(s)- 396 kcal



Bâtonnets de carotte  
2 1/2 carotte(s)- 68 kcal

## Collations

435 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 20g de lipides



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal



Chips de plantain  
226 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 1/2 dose- 382 kcal

## Déjeuner

995 kcal, 55g de protéines, 57g glucides nets, 55g de lipides



Amandes rôties  
1/2 tasse(s)- 443 kcal



Salade lentilles & kale  
292 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits  
2 pot- 261 kcal

## Dîner

1065 kcal, 60g de protéines, 89g glucides nets, 38g de lipides



Fromage en ficelle  
3 bâton(s)- 248 kcal



Soupe pois chiches & chou kale  
818 kcal

## Day 2

3444 kcal ● 265g protéine (31%) ● 135g lipides (35%) ● 221g glucides (26%) ● 71g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

465 kcal, 28g de protéines, 13g glucides nets, 31g de lipides



Œufs brouillés au pesto  
4 œuf(s)- 396 kcal



Bâtonnets de carotte  
2 1/2 carotte(s)- 68 kcal

### Collations

435 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 20g de lipides



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal



Chips de plantain  
226 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1100 kcal, 65g de protéines, 82g glucides nets, 44g de lipides



Amandes rôties  
3/8 tasse(s)- 370 kcal



Salade de pois chiches facile  
467 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits  
2 pot- 261 kcal

### Dîner

1065 kcal, 60g de protéines, 89g glucides nets, 38g de lipides



Fromage en ficelle  
3 bâton(s)- 248 kcal



Soupe pois chiches & chou kale  
818 kcal

## Day 3

3449 kcal ● 244g protéine (28%) ● 148g lipides (39%) ● 212g glucides (25%) ● 74g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

545 kcal, 32g de protéines, 42g glucides nets, 23g de lipides



**Toast à l'avocat avec œuf**  
1 tranche(s)- 238 kcal



**Chou kale sauté**  
61 kcal



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal

### Collations

355 kcal, 21g de protéines, 9g glucides nets, 26g de lipides



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**  
353 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1120 kcal, 57g de protéines, 62g glucides nets, 68g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Sandwich au fromage grillé**  
2 sandwich(s)- 990 kcal

### Dîner

1050 kcal, 48g de protéines, 96g glucides nets, 30g de lipides



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Ragoût de haricots noirs et patate douce**  
830 kcal

## Day 4

3449 kcal ● 244g protéine (28%) ● 148g lipides (39%) ● 212g glucides (25%) ● 74g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

545 kcal, 32g de protéines, 42g glucides nets, 23g de lipides



**Toast à l'avocat avec œuf**  
1 tranche(s)- 238 kcal



**Chou kale sauté**  
61 kcal



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal

### Collations

355 kcal, 21g de protéines, 9g glucides nets, 26g de lipides



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**  
353 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1120 kcal, 57g de protéines, 62g glucides nets, 68g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Sandwich au fromage grillé**  
2 sandwich(s)- 990 kcal

### Dîner

1050 kcal, 48g de protéines, 96g glucides nets, 30g de lipides



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Ragoût de haricots noirs et patate douce**  
830 kcal

## Day 5

3385 kcal ● 260g protéine (31%) ● 80g lipides (21%) ● 344g glucides (41%) ● 63g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

545 kcal, 32g de protéines, 42g glucides nets, 23g de lipides



**Toast à l'avocat avec œuf**  
1 tranche(s)- 238 kcal



**Chou kale sauté**  
61 kcal



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal

### Collations

355 kcal, 21g de protéines, 9g glucides nets, 26g de lipides



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**  
353 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1045 kcal, 74g de protéines, 113g glucides nets, 22g de lipides



**Wrap seitan et haricots**  
2 burrito(s)- 1046 kcal

### Dîner

1060 kcal, 48g de protéines, 178g glucides nets, 7g de lipides



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 kcal



**Pâtes lentilles & tomate**  
947 kcal

## Day 6

3421 kcal ● 250g protéine (29%) ● 107g lipides (28%) ● 308g glucides (36%) ● 57g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 19g de protéines, 24g glucides nets, 35g de lipides



**Céréales saines**  
536 kcal

### Collations

365 kcal, 16g de protéines, 29g glucides nets, 18g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



**Bouchées pêche et fromage de chèvre**  
2 pêche- 325 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1045 kcal, 74g de protéines, 113g glucides nets, 22g de lipides



**Wrap seitan et haricots**  
2 burrito(s)- 1046 kcal

### Dîner

1090 kcal, 57g de protéines, 139g glucides nets, 30g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
13 tender(s)- 743 kcal



**Banane**  
3 banane(s)- 350 kcal

# Day 7

3375 kcal ● 236g protéine (28%) ● 94g lipides (25%) ● 330g glucides (39%) ● 67g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

535 kcal, 19g de protéines, 24g glucides nets, 35g de lipides



Céréales saines  
536 kcal

## Collations

365 kcal, 16g de protéines, 29g glucides nets, 18g de lipides



Bâtonnets de carotte  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



Bouchées pêche et fromage de chèvre  
2 pêche- 325 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 1/2 dose- 382 kcal

## Déjeuner

1000 kcal, 60g de protéines, 135g glucides nets, 9g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
76 kcal



Soupe de lentilles et légumes  
925 kcal

## Dîner

1090 kcal, 57g de protéines, 139g glucides nets, 30g de lipides



Tenders de poulet croustillants  
13 tender(s)- 743 kcal



Banane  
3 banane(s)- 350 kcal

# Liste de courses



## Produits à base de noix et de graines

- amandes**  
1/2 livres (244g)
- graines de citrouille grillées, non salées**  
8 c. à soupe (59g)
- graines de chia**  
2 2/3 c. à soupe (38g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues**  
1 1/2 tasse (304g)
- pois chiches en conserve**  
4 boîte(s) (1792g)
- haricots noirs**  
3 2/3 boîte(s) (1624g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron**  
2 c. à soupe (mL)
- avocats**  
3/4 avocat(s) (151g)
- jus de fruit**  
8 fl oz (mL)
- banane**  
7 1/3 moyen (18 à 20 cm) (865g)
- pêche**  
4 moyen (6,5 cm diam.) (570g)

## Graisses et huiles

- huile**  
2 1/2 oz (mL)
- vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- feuilles de chou frisé (kale)**  
13 3/4 tasse, haché (552g)
- Ail**  
12 gousse(s) (35g)
- carottes**  
8 3/4 moyen (534g)
- oignon**  
1 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (185g)
- tomates**  
1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)
- persil frais**  
3 brins (3g)

## Boissons

- eau**  
30 tasse(s) (7163mL)
- poudre de protéine**  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- lait d'amande non sucré**  
1 1/3 tasse(s) (mL)

## Autre

- Coupelle de cottage cheese et fruits**  
6 conteneur (1020g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
2 contenant (300g)
- barre protéinée (20 g de protéines)**  
3 barre (150g)
- mélange de jeunes pousses**  
2 1/2 tasse (75g)
- levure nutritionnelle**  
11 1/2 g (11g)
- tenders chik'n sans viande**  
26 morceaux (663g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs**  
13 grand (650g)
- fromage en ficelle**  
6 bâtonnet (168g)
- fromage de chèvre**  
13 oz (367g)
- beurre**  
4 c. à soupe (57g)
- fromage tranché**  
8 tranche (28 g chacune) (224g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pesto**  
4 c. à soupe (64g)
- bouillon de légumes**  
15 1/3 tasse(s) (mL)
- vinaigre de cidre de pomme**  
1 c. à soupe (mL)
- salsa**  
1/2 tasse (130g)

## Collations

- concombre**  
2 1/4 concombre (21 cm) (677g)
- concentré de tomate**  
3 1/2 c. à soupe (55g)
- patates douces**  
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)
- tomates concassées en conserve**  
3/4 boîte (304g)
- ketchup**  
6 1/2 c. à soupe (111g)
- légumes mélangés surgelés**  
2 1/2 tasse (337g)

### Épices et herbes

- flocons de piment rouge**  
3/8 c. à café (1g)
  - cumin moulu**  
6 3/4 c. à café (14g)
  - vinaigre balsamique**  
1 c. à soupe (mL)
  - aneth séché**  
4 1/2 c. à café (5g)
  - paprika**  
3/8 c. à café (1g)
  - sel**  
4 trait (2g)
- 

- chips de plantain**  
3 oz (85g)

### Produits de boulangerie

- pain**  
11 tranche (352g)
- tortillas de farine**  
4 tortilla (env. 25 cm diam.) (288g)

### Céréales et pâtes

- seitan**  
3/4 livres (340g)
- pâtes sèches non cuites**  
1/4 livres (96g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs brouillés au pesto

4 œuf(s) - 396 kcal ● 26g protéine ● 31g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

4 grand (200g)

**sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

8 grand (400g)

**sauce pesto**

4 c. à soupe (64g)

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le pesto jusqu'à homogénéité.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.  
Servir.

### Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s) - 68 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**

2 1/2 moyen (153g)

Pour les 2 repas :

**carottes**

5 moyen (305g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s) - 238 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 3 repas :

**pain**  
3 tranche (96g)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**avocats, mûr, tranché**  
3/4 avocat(s) (151g)

1. Cuisinez l'œuf comme vous le préférez.
2. Grillez le pain.
3. Garnissez de purée d'avocat et écrasez-la à la fourchette sur le pain.
4. Ajoutez l'œuf cuit sur l'avocat. Servez.

### Chou kale sauté

61 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
3 tasse, haché (120g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)

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

### Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
1 barre (50g)

Pour les 3 repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
3 barre (150g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Céréales saines

536 kcal ● 19g protéine ● 35g lipides ● 24g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à soupe (30g)  
**amandes**  
2 2/3 c. à s., émincé (18g)  
**graines de chia**  
1 1/3 c. à soupe (19g)  
**lait d'amande non sucré**  
2/3 tasse(s) (mL)  
**banane, tranché**  
2/3 moyen (18 à 20 cm) (79g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
8 c. à soupe (59g)  
**amandes**  
1/3 tasse, émincé (36g)  
**graines de chia**  
2 2/3 c. à soupe (38g)  
**lait d'amande non sucré**  
1 1/3 tasse(s) (mL)  
**banane, tranché**  
1 1/3 moyen (18 à 20 cm) (157g)

1. Ajouter le lait d'amande et les graines de chia dans un bol. Laisser reposer environ 4 minutes pour épaissir.
2. Pendant que ça épaissit, ajouter les graines de citrouille et les amandes dans un robot culinaire (ou hacher à la main). Mixer quelques secondes. Le mélange doit rester granuleux, de type granola.
3. Ajouter au lait et garnir de banane tranchée (ou tout autre fruit).
4. Servir.
5. (Pour une préparation en grande quantité : hacher les amandes et les graines de citrouille et conserver dans un contenant hermétique. Puis suivre les étapes avec le lait, les graines de chia et le fruit au moment de servir.)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 443 kcal ● 15g protéine ● 36g lipides ● 6g glucides ● 9g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

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

### Salade lentilles & kale

292 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres



**lentilles crues**  
3 c. à s. (36g)  
**jus de citron**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
3/4 c. à s., émincé (5g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (45g)  
**flocons de piment rouge**  
3/8 c. à café (1g)  
**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**cumin moulu**  
3/8 c. à café (1g)  
**Ail, coupé en dés**  
3/4 gousse(s) (2g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

## 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 2 ↗

Consommer les jour 2

### Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 370 kcal ● 13g protéine ● 30g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

**amandes**  
6 2/3 c. à s., entière (60g)

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

### Salade de pois chiches facile

467 kcal ● 24g protéine ● 9g lipides ● 50g glucides ● 22g fibres



**vinaigre balsamique**  
1 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 boîte(s) (448g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/2 petit (35g)  
**tomates, coupé en deux**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**persil frais, haché**  
3 brins (3g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

## 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 3 et jour 4

## 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.

## Sandwich au fromage grillé

2 sandwich(s) - 990 kcal ● 43g protéine ● 65g lipides ● 49g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
4 tranche (128g)  
**beurre**  
2 c. à soupe (28g)  
**fromage tranché**  
4 tranche (28 g chacune) (112g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
8 tranche (256g)  
**beurre**  
4 c. à soupe (57g)  
**fromage tranché**  
8 tranche (28 g chacune) (224g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
  2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
  3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
  4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
  5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
-

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Wrap seitan et haricots

2 burrito(s) - 1046 kcal ● 74g protéine ● 22g lipides ● 113g glucides ● 24g fibres



Pour un seul repas :

**tortillas de farine**  
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)  
**haricots noirs**  
1/2 livres (227g)  
**salsa**  
4 c. à s. (65g)  
**cumin moulu**  
2 c. à café (4g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**seitan, coupé en lanières**  
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**tortillas de farine**  
4 tortilla (env. 25 cm diam.) (288g)  
**haricots noirs**  
1 livres (454g)  
**salsa**  
1/2 tasse (130g)  
**cumin moulu**  
4 c. à café (8g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**levure nutritionnelle**  
4 c. à café (5g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**seitan, coupé en lanières**  
3/4 livres (340g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter les lanières de seitan et cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, quelques minutes de chaque côté.
2. Retirer le seitan de la poêle et mettre de côté.
3. Ajouter les haricots noirs, la salsa, le cumin et la levure nutritionnelle dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce que le mélange soit réchauffé.
4. Sur la tortilla, placer les feuilles de salade au centre et ajouter le seitan, puis le mélange de haricots.
5. Enrouler la tortilla et servir.
6. Notes sur les restes : une fois que les ingrédients ont refroidi, vous pouvez préparer le burrito, l'envelopper dans du film alimentaire, le congeler et le réchauffer au micro-ondes quand vous êtes prêt. Alternativement, conserver les mélanges de seitan et de haricots dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis réchauffer et assembler le burrito au moment de consommer.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### 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.

### Soupe de lentilles et légumes

925 kcal ● 58g protéine ● 5g lipides ● 130g glucides ● 33g fibres



**lentilles crues**  
13 1/3 c. à s. (160g)  
**bouillon de légumes**  
3 1/3 tasse(s) (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 2/3 tasse, haché (67g)  
**levure nutritionnelle**  
1 2/3 c. à soupe (6g)  
**Ail**  
1 2/3 gousse(s) (5g)  
**légumes mélangés surgelés**  
2 1/2 tasse (337g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût.  
Servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

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

### 1. Dégustez.

## Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

## Chips de plantain

226 kcal ● 1g protéine ● 13g lipides ● 26g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**chips de plantain**  
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

**chips de plantain**  
3 oz (85g)

1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Bouchées concombre-fromage de chèvre

353 kcal ● 21g protéine ● 26g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**aneth séché**  
1 1/2 c. à café (2g)  
**fromage de chèvre**  
3 oz (85g)  
**concombre, tranché**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)

Pour les 3 repas :

**aneth séché**  
4 1/2 c. à café (5g)  
**fromage de chèvre**  
1/2 livres (255g)  
**concombre, tranché**  
2 1/4 concombre (21 cm) (677g)

1. Garnissez des tranches de concombre de fromage de chèvre et d'aneth.
2. Servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

**carottes**

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Bouchées pêche et fromage de chèvre

2 pêche - 325 kcal ● 15g protéine ● 17g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**

2 moyen (6,5 cm diam.) (285g)

**fromage de chèvre**

4 c. à soupe (56g)

**sel**

2 trait (1g)

Pour les 2 repas :

**pêche**

4 moyen (6,5 cm diam.) (570g)

**fromage de chèvre**

8 c. à soupe (112g)

**sel**

4 trait (2g)

1. Coupez la pêche de haut en bas en fines lamelles.
2. Mettez du fromage de chèvre et une pincée de sel (le sel de mer est préférable, mais tout type conviendra) entre deux lamelles de pêche pour former un mini-sandwich. Servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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 2 repas :

**fromage en ficelle**  
6 bâtonnet (168g)

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

### Soupe pois chiches & chou kale

818 kcal ● 40g protéine ● 22g lipides ● 84g glucides ● 32g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**  
6 tasse(s) (mL)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**  
3 tasse, haché (120g)  
**Ail, haché**  
3 gousse(s) (9g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
1 1/2 boîte(s) (672g)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**  
12 tasse(s) (mL)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**  
6 tasse, haché (240g)  
**Ail, haché**  
6 gousse(s) (18g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
3 boîte(s) (1344g)

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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

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

### Ragoût de haricots noirs et patate douce

830 kcal ● 41g protéine ● 12g lipides ● 93g glucides ● 47g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**cumin moulu**  
1 c. à café (2g)  
**jus de citron**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
16 c. à s., haché (40g)  
**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**concentré de tomate**  
1 1/3 c. à soupe (21g)  
**haricots noirs, égoutté**  
1 1/3 boîte(s) (585g)  
**patates douces, coupé en cubes**  
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)  
**oignon, haché**  
2/3 petit (47g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/3 gousse(s) (4g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
4 tasse(s) (958mL)  
**cumin moulu**  
2 c. à café (4g)  
**jus de citron**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 tasse, haché (80g)  
**huile**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**concentré de tomate**  
2 2/3 c. à soupe (43g)  
**haricots noirs, égoutté**  
2 2/3 boîte(s) (1171g)  
**patates douces, coupé en cubes**  
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)  
**oignon, haché**  
1 1/3 petit (93g)  
**Ail, coupé en dés**  
2 2/3 gousse(s) (8g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres

Donne 1 tasse(s) portions



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

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

### Pâtes lentilles & tomate

947 kcal ● 46g protéine ● 7g lipides ● 152g glucides ● 24g fibres



**pâtes sèches non cuites**  
1/4 livres (96g)  
**lentilles crues**  
1/2 tasse (108g)  
**tomates concassées en conserve**  
3/4 boîte (304g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (157mL)  
**paprika**  
3/8 c. à café (1g)  
**cumin moulu**  
3/8 c. à café (1g)  
**huile**  
1/6 c. à soupe (mL)  
**concentré de tomate**  
3/4 c. à soupe (12g)  
**carottes, coupé**  
3/4 moyen (46g)  
**Ail, haché**  
3/4 gousse(s) (2g)  
**oignon, coupé en dés**  
3/8 grand (56g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole sur feu moyen. Ajoutez les oignons, l'ail et les carottes. Faites sauter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporez le cumin et le paprika et faites-les torréfier environ 1 minute, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum.
3. Ajoutez la pâte de tomate, les tomates concassées, l'eau et les lentilles.
4. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire environ 30-35 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
5. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon l'emballage et mettez-les de côté.
6. Mélangez les pâtes et la sauce ensemble et servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tenders de poulet croustillants

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protéine ● 29g lipides ● 67g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**  
13 morceaux (332g)  
**ketchup**  
3 1/4 c. à soupe (55g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**  
26 morceaux (663g)  
**ketchup**  
6 1/2 c. à soupe (111g)

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

### Banane

3 banane(s) - 350 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 72g glucides ● 9g fibres

Pour un seul repas :

**banane**  
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

Pour les 2 repas :

**banane**  
6 moyen (18 à 20 cm) (708g)



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

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(109g)

**eau**

3 1/2 tasse(s) (838mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(760g)

**eau**

24 1/2 tasse(s) (5868mL)

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