

# Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 3500 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

3511 kcal ● 256g protéine (29%) ● 162g lipides (42%) ● 214g glucides (24%) ● 43g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

565 kcal, 36g de protéines, 57g glucides nets, 18g de lipides



[Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin](#)  
203 kcal



[Banane](#)  
1 banane(s)- 117 kcal



[Barre protéinée](#)  
1 barre- 245 kcal

### Collations

435 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 33g de lipides



[Céleri au beurre de cacahuète](#)  
436 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

1055 kcal, 39g de protéines, 92g glucides nets, 57g de lipides



[Lait](#)  
1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



[Pizza margherita sur pain plat](#)  
792 kcal

### Dîner

1080 kcal, 81g de protéines, 49g glucides nets, 53g de lipides



[Salade de seitan](#)  
1078 kcal

## Day 2

3471 kcal ● 226g protéine (26%) ● 124g lipides (32%) ● 280g glucides (32%) ● 82g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

565 kcal, 36g de protéines, 57g glucides nets, 18g de lipides



Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin  
203 kcal



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal



Barre protéinée  
1 barre- 245 kcal

### Collations

435 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 33g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète  
436 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

1055 kcal, 39g de protéines, 92g glucides nets, 57g de lipides



Lait  
1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



Pizza margherita sur pain plat  
792 kcal

### Dîner

1035 kcal, 51g de protéines, 116g glucides nets, 15g de lipides



Ragoût de haricots noirs et patate douce  
1037 kcal

## Day 3

3481 kcal ● 252g protéine (29%) ● 119g lipides (31%) ● 300g glucides (35%) ● 51g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

565 kcal, 36g de protéines, 57g glucides nets, 18g de lipides



Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin  
203 kcal



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal



Barre protéinée  
1 barre- 245 kcal

### Collations

390 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 26g de lipides



Fromage en ficelle  
4 bâton(s)- 331 kcal



Chocolat noir  
1 carré(s)- 60 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

1040 kcal, 65g de protéines, 102g glucides nets, 32g de lipides



Salade de pois chiches facile  
467 kcal



Tenders de poulet croustillants  
10 tender(s)- 571 kcal

### Dîner

1105 kcal, 39g de protéines, 129g glucides nets, 42g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate  
161 kcal



Pâtes épinards & houmous  
946 kcal

## Day 4

3470 kcal ● 252g protéine (29%) ● 128g lipides (33%) ● 271g glucides (31%) ● 57g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

565 kcal, 31g de protéines, 48g glucides nets, 25g de lipides



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



#### Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal



#### Flocons d'avoine protéinés à la banane et à la cannelle

269 kcal

### Collations

390 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 26g de lipides



#### Fromage en ficelle

4 bâton(s)- 331 kcal



#### Chocolat noir

1 carré(s)- 60 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

1040 kcal, 65g de protéines, 102g glucides nets, 32g de lipides



#### Salade de pois chiches facile

467 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

10 tender(s)- 571 kcal

### Dîner

1095 kcal, 44g de protéines, 108g glucides nets, 44g de lipides



#### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

637 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s)- 460 kcal

## Day 5

3430 kcal ● 238g protéine (28%) ● 104g lipides (27%) ● 326g glucides (38%) ● 62g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

565 kcal, 31g de protéines, 48g glucides nets, 25g de lipides



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



#### Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal



#### Flocons d'avoine protéinés à la banane et à la cannelle

269 kcal

### Collations

370 kcal, 20g de protéines, 52g glucides nets, 4g de lipides



#### Tranches de concombre

3/4 concombre- 45 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Fraises

3 3/4 tasse(s)- 195 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

1020 kcal, 58g de protéines, 115g glucides nets, 29g de lipides



#### Sub aux boulettes véganes

2 sub(s)- 936 kcal



#### Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s)- 83 kcal

### Dîner

1095 kcal, 44g de protéines, 108g glucides nets, 44g de lipides



#### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

637 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s)- 460 kcal

## Day 6

3487 kcal ● 262g protéine (30%) ● 132g lipides (34%) ● 254g glucides (29%) ● 61g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

560 kcal, 17g de protéines, 39g glucides nets, 32g de lipides



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal



**Nectarine**  
2 nectarine(s)- 140 kcal



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

### Collations

370 kcal, 20g de protéines, 52g glucides nets, 4g de lipides



**Tranches de concombre**  
3/4 concombre- 45 kcal



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



**Fraises**  
3 3/4 tasse(s)- 195 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

1095 kcal, 51g de protéines, 74g glucides nets, 58g de lipides



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/4 tasse(s)- 230 kcal



**Sandwich légumes et houmous**  
2 sandwich(s)- 727 kcal

### Dîner

1080 kcal, 89g de protéines, 86g glucides nets, 36g de lipides



**Saucisse végétalienne**  
3 saucisse(s)- 804 kcal



**Purée de patates douces**  
275 kcal

## Day 7

3487 kcal ● 262g protéine (30%) ● 132g lipides (34%) ● 254g glucides (29%) ● 61g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

560 kcal, 17g de protéines, 39g glucides nets, 32g de lipides



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal



**Nectarine**  
2 nectarine(s)- 140 kcal



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

### Collations

370 kcal, 20g de protéines, 52g glucides nets, 4g de lipides



**Tranches de concombre**  
3/4 concombre- 45 kcal



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



**Fraises**  
3 3/4 tasse(s)- 195 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

1095 kcal, 51g de protéines, 74g glucides nets, 58g de lipides



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/4 tasse(s)- 230 kcal



**Sandwich légumes et houmous**  
2 sandwich(s)- 727 kcal

### Dîner

1080 kcal, 89g de protéines, 86g glucides nets, 36g de lipides



**Saucisse végétalienne**  
3 saucisse(s)- 804 kcal



**Purée de patates douces**  
275 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
6 1/4 tasse(s) (1500mL)
- ☐ mozzarella râpée  
1 1/4 tasse (108g)
- ☐ œufs  
8 grand (400g)
- ☐ fromage en ficelle  
8 bâtonnet (224g)
- ☐ mozzarella fraîche  
1 1/3 oz (38g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain naan  
2 1/2 morceau(x) (225g)
- ☐ pain  
10 tranche (320g)

## Épices et herbes

- ☐ basilic frais  
1/3 oz (9g)
- ☐ vinaigre balsamique  
3 2/3 fl oz (mL)
- ☐ sel  
2 1/2 trait (1g)
- ☐ poivre noir  
2 1/2 trait (0g)
- ☐ romarin séché  
3/4 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu  
2 1/2 c. à café (5g)
- ☐ cannelle  
1 c. à café (3g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
7 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
2 c. à c. (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

## Fruits et jus de fruits

- ☐ banane  
4 moyen (18 à 20 cm) (472g)
- ☐ avocats  
1 1/4 avocat(s) (251g)
- ☐ jus de citron  
1 2/3 fl oz (mL)
- ☐ fraises  
11 1/4 tasse, entière (1620g)
- ☐ nectarine  
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

## Autre

- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)  
3 barre (150g)
- ☐ levure nutritionnelle  
5 c. à café (6g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
20 morceaux (510g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub  
2 petit pain(s) (170g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
8 boulette(s) (240g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
3 conteneur (510g)
- ☐ saucisse végétalienne  
6 saucisse (600g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète  
8 c. à soupe (128g)
- ☐ haricots noirs  
1 2/3 boîte(s) (732g)
- ☐ pois chiches en conserve  
3 boîte(s) (1419g)
- ☐ houmous  
6 1/2 oz (184g)
- ☐ cacahuètes rôties  
1 1/2 tasse (219g)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
1/2 livres (255g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
1/3 livres (152g)

☐ tomates  
13 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(1696g)

☐ Ail  
10 1/2 gousse(s) (31g)

☐ feuilles de chou frisé (kale)  
5 3/4 tasse, haché (230g)

☐ céleri cru  
8 tige, moyenne (19–20 cm de long) (320g)

☐ épinards frais  
9 1/3 tasse(s) (280g)

☐ concentré de tomate  
1 2/3 c. à soupe (27g)

☐ patates douces  
4 patate douce, 12,5 cm de long (805g)

☐ oignon  
2 1/2 petit (175g)

☐ persil frais  
10 2/3 brins (11g)

☐ ketchup  
5 c. à soupe (85g)

☐ concombre  
3 concombre (21 cm) (853g)

☐ carottes  
4 petit (14 cm de long) (200g)

## Boissons

☐ eau  
1 3/4 gallon (6605mL)

☐ poudre de protéine  
25 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (791g)

☐ couscous instantané aromatisé  
1 1/6 boîte (165 g) (192g)

## Confiseries

☐ chocolat noir 70–85 %  
2 carré(s) (20g)

☐ sirop d'érable  
2 c. à café (mL)

## Soupes, sauces et jus

☐ vinaigre de cidre de pomme  
2 c. à soupe (mL)

☐ sauce pour pâtes  
1/2 tasse (130g)

## Produits à base de noix et de graines

☐ mélange de noix  
1/3 tasse (45g)

☐ noix de pécan  
1/2 tasse, moitiés (50g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
1/2 tasse (41g)

---



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal ● 15g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**eau**  
3 c. à soupe (45mL)  
**vinaigre balsamique**  
1 c. à café (mL)  
**romarin séché**  
1/4 c. à café (0g)  
**tomates**  
1/2 tasse, haché (90g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)

Pour les 3 repas :

**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**eau**  
9 c. à soupe (136mL)  
**vinaigre balsamique**  
3 c. à café (mL)  
**romarin séché**  
3/4 c. à café (1g)  
**tomates**  
1 1/2 tasse, haché (270g)  
**œufs**  
6 grand (300g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
3 tasse, haché (120g)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

## Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**banane**  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 3 repas :

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

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

## 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 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
2 tasse(s) (480mL)

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

### Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 145 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
2 2/3 c. à s. (22g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
1/3 tasse (45g)

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

### Flocons d'avoine protéinés à la banane et à la cannelle

269 kcal ● 18g protéine ● 5g lipides ● 33g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**cannelle**  
1/2 c. à café (1g)  
**sirop d'érable**  
1 c. à café (mL)  
**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
4 c. à s. (20g)  
**lait entier**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**poudre de protéine**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)  
**banane, tranché**  
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

Pour les 2 repas :

**cannelle**  
1 c. à café (3g)  
**sirop d'érable**  
2 c. à café (mL)  
**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
1/2 tasse (41g)  
**lait entier**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**poudre de protéine**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**banane, tranché**  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

1. Dans un bol adapté au micro-ondes, mélangez les flocons d'avoine, la poudre de protéine, la cannelle, le sirop d'érable et le lait.
2. Passez au micro-ondes pendant environ 1 à 1,5 minute.
3. Garnissez de tranches de banane.
4. Servez.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix de pécan**  
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**  
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

### Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**nectarine, dénoyauté**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Pour les 2 repas :

**nectarine, dénoyauté**  
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

## 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 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)

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.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1 3/4 tasse(s) (420mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
3 1/2 tasse(s) (840mL)

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

## Pizza margherita sur pain plat

792 kcal ● 26g protéine ● 43g lipides ● 71g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pain naan**  
1 1/4 morceau(x) (113g)  
**mozzarella râpée**  
10 c. à s. (54g)  
**basilic frais**  
7 1/2 feuilles (4g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)  
**tomates, coupé en fines tranches**  
1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (154g)  
**Ail, coupé en petits dés**  
3 3/4 gousse(s) (11g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
2 1/2 morceau(x) (225g)  
**mozzarella râpée**  
1 1/4 tasse (108g)  
**basilic frais**  
15 feuilles (8g)  
**huile d'olive**  
3 3/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
3 3/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
2 1/2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 1/2 trait (0g)  
**tomates, coupé en fines tranches**  
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (308g)  
**Ail, coupé en petits dés**  
7 1/2 gousse(s) (23g)

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
  2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
  3. Cuire au four pendant environ 5 minutes.
  4. Retirer du four et saupoudrer de fromage, puis disposer les tranches de tomate sur le fromage. Assaisonner de sel et de poivre.
  5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le grill. Surveiller la cuisson pour éviter que le pain ne noircisse trop.
  6. Pendant la cuisson, mélanger le vinaigre balsamique et le reste de l'huile jusqu'à homogénéité. Hacher le basilic.
  7. Une fois le pain plat sorti du four, arroser du mélange vinaigre-huile selon votre goût, ajouter les feuilles de basilic et trancher.
-



## Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade de pois chiches facile

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**vinaigre balsamique**

2 c. à soupe (mL)

**vinaigre de cidre de pomme**

2 c. à soupe (mL)

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

2 boîte(s) (896g)

**oignon, coupé en fines tranches**

1 petit (70g)

**tomates, coupé en deux**

2 tasse de tomates cerises (298g)

**persil frais, haché**

6 brins (6g)

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

### Tenders de poulet croustillants

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protéine ● 23g lipides ● 52g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**

10 morceaux (255g)

**ketchup**

2 1/2 c. à soupe (43g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**

20 morceaux (510g)

**ketchup**

5 c. à soupe (85g)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Sub aux boulettes véganes

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 108g glucides ● 16g fibres



Donne 2 sub(s) portions

**petit(s) pain(s) sub**

2 petit pain(s) (170g)

**levure nutritionnelle**

2 c. à café (3g)

**sauce pour pâtes**

1/2 tasse (130g)

**boulettes végétaliennes surgelées**

8 boulette(s) (240g)

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

### Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s) - 83 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 1/2 tasse, haché (60g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

## Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
1/2 tasse (73g)

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

## Sandwich légumes et houmous

2 sandwich(s) - 727 kcal ● 22g protéine ● 36g lipides ● 62g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
4 tranche (128g)  
**épinards frais**  
1 tasse(s) (30g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**houmous**  
3 c. à soupe (45g)  
**jus de citron**  
2 c. à café (mL)  
**tomates, tranches**  
2 tomate prune (124g)  
**carottes, épluché et râpé**  
2 petit (14 cm de long) (100g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
8 tranche (256g)  
**épinards frais**  
2 tasse(s) (60g)  
**huile d'olive**  
4 c. à soupe (mL)  
**houmous**  
6 c. à soupe (90g)  
**jus de citron**  
4 c. à café (mL)  
**tomates, tranches**  
4 tomate prune (248g)  
**carottes, épluché et râpé**  
4 petit (14 cm de long) (200g)

1. Griller le pain.
  2. Dans un petit bol, mélanger les épinards, la carotte, l'huile d'olive et le jus de citron.
  3. Étaler le houmous sur le pain et garnir du mélange d'épinards et de tranches de tomate.
  4. Poser l'autre tranche de pain par-dessus et servir.
-



## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Céleri au beurre de cacahuète

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



Pour un seul repas :

**céleri cru**

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

**beurre de cacahuète**

4 c. à soupe (64g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru**

8 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(320g)

**beurre de cacahuète**

8 c. à soupe (128g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Fromage en ficelle

4 bâton(s) - 331 kcal ● 27g protéine ● 22g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**

4 bâtonnet (112g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**

8 bâtonnet (224g)

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

### Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :  
**chocolat noir 70–85 %**  
1 carré(s) (10g)

Pour les 2 repas :  
**chocolat noir 70–85 %**  
2 carré(s) (20g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Tranches de concombre

3/4 concombre - 45 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :  
**concombre**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)

Pour les 3 repas :  
**concombre**  
2 1/4 concombre (21 cm) (677g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

### 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 3 repas :  
**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
3 conteneur (510g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

### Fraises

3 3/4 tasse(s) - 195 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 31g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**fraises**

3 3/4 tasse, entière (540g)

Pour les 3 repas :

**fraises**

11 1/4 tasse, entière (1620g)

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

---

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

---

### Salade de seitan

1078 kcal ● 81g protéine ● 53g lipides ● 49g glucides ● 20g fibres



**huile**

3 c. à café (mL)

**levure nutritionnelle**

3 c. à café (4g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**épinards frais**

6 tasse(s) (180g)

**seitan, émietté ou tranché**

1/2 livres (255g)

**tomates, coupé en deux**

18 tomates cerises (306g)

**avocats, haché**

3/4 avocat(s) (151g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
  2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
  3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
  4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.
-

## Dîner 2

Consommer les jour 2

### Ragoût de haricots noirs et patate douce

1037 kcal ● 51g protéine ● 15g lipides ● 116g glucides ● 59g fibres



**eau**

2 1/2 tasse(s) (599mL)

**cumin moulu**

1 1/4 c. à café (3g)

**jus de citron**

5/6 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 1/4 tasse, haché (50g)

**huile**

5/6 c. à soupe (mL)

**concentré de tomate**

1 2/3 c. à soupe (27g)

**haricots noirs, égoutté**

1 2/3 boîte(s) (732g)

**patates douces, coupé en cubes**

5/6 patate douce, 12,5 cm de long  
(175g)

**oignon, haché**

5/6 petit (58g)

**Ail, coupé en dés**

1 2/3 gousse(s) (5g)

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 3

### Salade simple mozzarella et tomate

161 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



#### **vinaigrette balsamique**

2 c. à c. (mL)

#### **basilic frais**

2/3 c. à soupe, haché (2g)

#### **mozzarella fraîche, tranché**

1 1/3 oz (38g)

#### **tomates, tranché**

1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (91g)

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

### Pâtes épinards & houmous

946 kcal ● 30g protéine ● 30g lipides ● 125g glucides ● 13g fibres



#### **houmous**

3 1/3 oz (94g)

#### **huile**

1 1/3 c. à soupe (mL)

#### **épinards frais**

1 1/3 tasse(s) (40g)

#### **jus de citron**

2/3 c. à soupe (mL)

#### **pâtes sèches non cuites**

1/3 livres (152g)

#### **tomates, haché**

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

#### **Ail, coupé en dés**

1 1/3 gousse(s) (4g)

#### **oignon, coupé en dés**

2/3 petit (47g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen et faites cuire les oignons environ 5 minutes.
3. Ajoutez l'ail, les épinards, le jus de citron et les tomates et remuez, en cuisant environ 3 minutes.
4. Ajoutez le houmous et mélangez bien. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
5. Ajoutez les pâtes et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Servez.



## Dîner 4

Consommer les jour 4 et jour 5

### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

637 kcal ● 27g protéine ● 7g lipides ● 98g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

**couscous instantané aromatisé**

5/8 boîte (165 g) (96g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**cumin moulu**

5/8 c. à café (1g)

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

**concombre, haché**

1/4 concombre (21 cm) (88g)

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

5/8 boîte(s) (261g)

**tomates, haché**

5/8 tomate Roma (47g)

**persil frais, haché**

2 1/3 brins (2g)

Pour les 2 repas :

**couscous instantané aromatisé**

1 1/6 boîte (165 g) (192g)

**huile**

5/8 c. à café (mL)

**cumin moulu**

1 1/6 c. à café (2g)

**jus de citron**

5/8 c. à soupe (mL)

**concombre, haché**

5/8 concombre (21 cm) (176g)

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

1 1/6 boîte(s) (523g)

**tomates, haché**

1 1/6 tomate Roma (93g)

**persil frais, haché**

4 2/3 brins (5g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

### Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s) - 460 kcal ● 18g protéine ● 37g lipides ● 9g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**

1/2 tasse (73g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

1 tasse (146g)

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

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**saucisse végétalienne**  
3 saucisse (300g)

Pour les 2 repas :

**saucisse végétalienne**  
6 saucisse (600g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

### Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**patates douces**  
3 patate douce, 12,5 cm de long  
(630g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

# 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.
-