

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides à 1600 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

1566 kcal ● 105g protéine (27%) ● 79g lipides (45%) ● 86g glucides (22%) ● 22g fibres (6%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 11g de lipides



Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s)- 212 kcal

Déjeuner

510 kcal, 13g de protéines, 53g glucides nets, 25g de lipides



Jus de fruits

3/4 tasse(s)- 86 kcal



Pizza sur pain plat au brocoli

313 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

Collations

170 kcal, 9g de protéines, 2g glucides nets, 14g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal

Dîner

510 kcal, 36g de protéines, 15g glucides nets, 29g de lipides



Salade caprese

213 kcal



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Day 2

1550 kcal ● 111g protéine (29%) ● 83g lipides (48%) ● 68g glucides (18%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 11g de lipides



Salade œuf & avocat sur toast
1 toast(s)- 212 kcal

Collations

170 kcal, 9g de protéines, 2g glucides nets, 14g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

495 kcal, 19g de protéines, 36g glucides nets, 29g de lipides



Tofu du Général Tso
327 kcal



Salade simple de jeunes pousses
170 kcal

Dîner

510 kcal, 36g de protéines, 15g glucides nets, 29g de lipides



Salade caprese
213 kcal



Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Day 3

1596 kcal ● 110g protéine (28%) ● 81g lipides (46%) ● 86g glucides (22%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 13g de protéines, 12g glucides nets, 10g de lipides



Raisins
73 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

170 kcal, 9g de protéines, 2g glucides nets, 14g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

530 kcal, 33g de protéines, 28g glucides nets, 27g de lipides



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal



Galette de burger végétarien
2 galette- 254 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
121 kcal

Dîner

525 kcal, 19g de protéines, 42g glucides nets, 30g de lipides



Jus de fruits
1 1/4 tasse(s)- 143 kcal



Salade coleslaw au tofu buffalo
380 kcal

Day 4

1580 kcal ● 114g protéine (29%) ● 74g lipides (42%) ● 92g glucides (23%) ● 22g fibres (6%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 13g de protéines, 12g glucides nets, 10g de lipides



Raisins
73 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

220 kcal, 6g de protéines, 13g glucides nets, 15g de lipides



Croquettes de chou-fleur à la poêle
107 kcal



Chips de patate douce
15 chips- 116 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

530 kcal, 33g de protéines, 28g glucides nets, 27g de lipides



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal



Galette de burger végétarien
2 galette- 254 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
121 kcal

Dîner

455 kcal, 26g de protéines, 36g glucides nets, 22g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Nuggets Chik'n
3 nuggets- 165 kcal



Salade grecque simple au concombre
141 kcal

Day 5

1568 kcal ● 103g protéine (26%) ● 77g lipides (44%) ● 98g glucides (25%) ● 17g fibres (4%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Eufs brouillés crémeux
182 kcal



Framboises
2/3 tasse(s)- 48 kcal

Collations

220 kcal, 6g de protéines, 13g glucides nets, 15g de lipides



Croquettes de chou-fleur à la poêle
107 kcal



Chips de patate douce
15 chips- 116 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

500 kcal, 21g de protéines, 41g glucides nets, 26g de lipides



Wrap aux épinards et fromage de chèvre
1 wrap(s)- 427 kcal



Salade caprese
71 kcal

Dîner

455 kcal, 26g de protéines, 36g glucides nets, 22g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Nuggets Chik'n
3 nuggets- 165 kcal



Salade grecque simple au concombre
141 kcal

Day 6

1540 kcal ● 114g protéine (30%) ● 68g lipides (40%) ● 95g glucides (25%) ● 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Eufs brouillés crémeux
182 kcal



Framboises
2/3 tasse(s)- 48 kcal

Collations

110 kcal, 3g de protéines, 22g glucides nets, 1g de lipides



Bretzels
110 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

500 kcal, 21g de protéines, 41g glucides nets, 26g de lipides



Wrap aux épinards et fromage de chèvre
1 wrap(s)- 427 kcal



Salade caprese
71 kcal

Dîner

540 kcal, 40g de protéines, 25g glucides nets, 27g de lipides



Salade de seitan
539 kcal

Day 7

1599 kcal ● 117g protéine (29%) ● 78g lipides (44%) ● 81g glucides (20%) ● 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



[Eufs brouillés crémeux](#)

182 kcal



[Framboises](#)

2/3 tasse(s)- 48 kcal

Collations

110 kcal, 3g de protéines, 22g glucides nets, 1g de lipides



[Bretzels](#)

110 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

555 kcal, 24g de protéines, 27g glucides nets, 35g de lipides



[Panini fraise, avocat et fromage de chèvre](#)

244 kcal



[Salade grecque simple au concombre](#)

141 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/6 tasse(s)- 173 kcal

Dîner

540 kcal, 40g de protéines, 25g glucides nets, 27g de lipides



[Salade de seitan](#)

539 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(326g)
- ☐ eau
10 1/2 tasse(s) (2515mL)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
2 1/2 paquet (156 g) (397g)
- ☐ mélange pour coleslaw
1 tasse (90g)
- ☐ galette de burger végétale
4 galette (284g)
- ☐ chips de patate douce
30 chips (43g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
6 nuggets (129g)
- ☐ poivrons rouges rôtis
4 c. à s., en dés (56g)
- ☐ levure nutritionnelle
3 c. à café (4g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
1 1/3 avocat(s) (268g)
- ☐ jus de fruit
16 fl oz (mL)
- ☐ raisins
2 1/2 tasse (230g)
- ☐ jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ framboises
2 tasse (246g)
- ☐ fraises
2 moyen (diam. 3,2 cm) (24g)

Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
- ☐ basilic frais
2/3 oz (19g)
- ☐ poivre noir
1/8 oz (1g)
- ☐ sel
2 1/2 g (2g)
- ☐ vinaigre de cidre
2/3 c. à soupe (10g)

Graisses et huiles

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

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
7 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (852g)
- ☐ brocoli
4 c. à s., haché (23g)
- ☐ Ail
3 3/4 gousse(s) (11g)
- ☐ gingembre frais
1 1/3 c. à soupe (8g)
- ☐ chou-fleur
1 tasse(s), en riz (128g)
- ☐ ketchup
1 1/2 c. à soupe (26g)
- ☐ oignon rouge
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
- ☐ concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)
- ☐ épinards frais
8 tasse(s) (240g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 1/3 c. à café (mL)
- ☐ tofu ferme
13 2/3 oz (387g)
- ☐ cacahuètes rôties
1/2 tasse (76g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pizza
2 c. à s. (32g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)

- ☐ aneth séché
1 1/2 c. à café (2g)
- ☐ vinaigre de vin rouge
1 1/2 c. à café (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1/4 livres (96g)
- ☐ pain naan
1/2 morceau(x) (45g)
- ☐ tortillas de farine
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
15 moyen (656g)
- ☐ mozzarella fraîche
6 oz (170g)
- ☐ fromage
6 c. à s., râpé (42g)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ lait entier
2 tasse(s) (526mL)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
3/4 tasse (210g)
- ☐ beurre
3 1/2 c. à café (16g)
- ☐ fromage de chèvre
2 1/2 oz (70g)

- ☐ sauce piquante
1/2 c. à soupe (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)

Confiseries

- ☐ sucre
2/3 c. à soupe (9g)

Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs
1 1/3 c. à soupe (11g)
- ☐ seitan
1/2 livres (255g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 oz (57g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s) - 212 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

2 2/3 c. à s. (5g)

avocats

1/6 avocat(s) (34g)

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

pain

1 tranche(s) (32g)

œufs, cuits durs et refroidis

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

1/3 tasse (10g)

avocats

1/3 avocat(s) (67g)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

pain

2 tranche(s) (64g)

œufs, cuits durs et refroidis

2 grand (100g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Faites griller le pain et garnissez de verdure et du mélange d'œufs. Servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Raisins

73 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

raisins

1 1/4 tasse (115g)

Pour les 2 repas :

raisins

2 1/2 tasse (230g)

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

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs préculs 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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Œufs brouillés crémeux

182 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
beurre
1 c. à café (5g)
lait entier
1/8 tasse(s) (15mL)

Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
beurre
3 c. à café (14g)
lait entier
1/6 tasse(s) (45mL)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Framboises

2/3 tasse(s) - 48 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

framboises
2/3 tasse (82g)

Pour les 3 repas :

framboises
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Jus de fruits

3/4 tasse(s) - 86 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

jus de fruit
6 fl oz (mL)

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

Pizza sur pain plat au brocoli

313 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 27g glucides ● 2g fibres



brocoli
4 c. à s., haché (23g)
sauce pour pizza
2 c. à s. (32g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
pain naan
1/2 morceau(x) (45g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)
Ail, coupé en petits dés
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four environ 5 minutes.
4. Retirer du four et étaler la sauce à pizza dessus, garnir de brocoli et de fromage, assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller le pain pendant la cuisson pour qu'il ne noircisse pas trop.
6. Retirer du four, arroser du reste d'huile d'olive, laisser refroidir suffisamment pour trancher. Servir.

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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Tofu du Général Tso

327 kcal ● 16g protéine ● 18g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



sauce soja (tamari)

1 1/3 c. à café (mL)

gingembre frais, haché

1 1/3 c. à soupe (8g)

sucré

2/3 c. à soupe (9g)

vinaigre de cidre

2/3 c. à soupe (10g)

fécule de maïs

1 1/3 c. à soupe (11g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

Ail, haché

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

tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes

6 2/3 oz (189g)

1. Dans un petit bol, fouettez le gingembre, l'ail, la sauce soja, le sucre et le vinaigre de cidre. Réservez.
2. Dans un grand bol, mélangez le tofu en cubes, la fécule de maïs et du sel et du poivre. Mélangez pour enrober.
3. Chauffez de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5 à 8 minutes.
4. Baissez le feu et versez la sauce. Remuez et faites cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 1 minute. Servez.

Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1/3 tasse (49g)

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

Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

galette de burger végétale
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

galette de burger végétale
4 galette (284g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette balsamique
1/2 c. à s. (mL)
basilic frais
1/2 c. à soupe, haché (1g)
mozzarella fraîche, tranché
1 oz (28g)
tomates, tranché
3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(68g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette balsamique
1 c. à s. (mL)
basilic frais
1 c. à soupe, haché (3g)
mozzarella fraîche, tranché
2 oz (57g)
tomates, tranché
3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(137g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais
1 tasse(s) (30g)
tomates
4 tomates cerises (68g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)
vinaigrette balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)
poivrons rouges rôtis
2 c. à s., en dés (28g)
fromage de chèvre, émietté
2 c. à soupe (28g)

Pour les 2 repas :

épinards frais
2 tasse(s) (60g)
tomates
8 tomates cerises (136g)
fromage
4 c. à s., râpé (28g)
vinaigrette balsamique
1 c. à soupe (mL)
tortillas de farine
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)
poivrons rouges rôtis
4 c. à s., en dés (56g)
fromage de chèvre, émietté
4 c. à soupe (56g)

1. Étalez la tortilla à plat et disposez les épinards au milieu. Saupoudrez les tomates cerises, le fromage de chèvre, le poivron rouge rôti et le fromage râpé de manière homogène sur les feuilles. Arrosez de vinaigrette balsamique.
2. Repliez le bas de la tortilla sur environ 5 cm pour enfermer la garniture, puis roulez le wrap serré.

Salade caprese

71 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mozzarella fraîche
1/2 oz (14g)
mélange de jeunes pousses
1/6 paquet (156 g) (26g)
basilic frais
4 c. à c. de feuilles, entières (2g)
vinaigrette balsamique
1/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche
1 oz (28g)
mélange de jeunes pousses
1/3 paquet (156 g) (52g)
basilic frais
2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)
vinaigrette balsamique
2/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1/3 tasse de tomates cerises (50g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

244 kcal ● 8g protéine ● 15g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



pain

1 tranche (32g)

fromage de chèvre

1/2 oz (14g)

beurre

1/2 c. à café (2g)

fraises, équeuté et coupé en fines tranches

2 moyen (diam. 3,2 cm) (24g)

avocats, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

1. Chauffer une petite poêle ou une plaque à feu moyen et graisser avec un spray de cuisson.
2. Beurrer un côté de chaque tranche de pain.
3. Étaler le fromage de chèvre sur le côté non beurré de chaque tranche de pain.
4. Répartir les fraises sur le fromage de chèvre sur les deux tranches.
5. Déposer l'avocat sur les fraises d'une des tranches, puis placer l'autre tranche par-dessus.
6. Déposer délicatement le sandwich dans la poêle ou sur la plaque et presser le dessus avec une spatule.
7. Retourner délicatement le sandwich au bout d'environ 2 minutes (le dessous doit être doré), puis presser de nouveau avec la spatule. Cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
8. Servir.

Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



yaourt grec écrémé nature
4 c. à s. (70g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
aneth séché
1/2 c. à café (1g)
vinaigre de vin rouge
1/2 c. à café (mL)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
oignon rouge, coupé en fines tranches
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
concombre, coupé en demi-lunes
1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

cacahuètes rôties
3 c. à s. (27g)



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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

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

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 3 repas :

noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Croquettes de chou-fleur à la poêle

107 kcal ● 5g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

chou-fleur
1/2 tasse(s), en riz (64g)
œufs
1/2 très grand (28g)
huile
1 c. à café (mL)
sauce piquante
1/4 c. à soupe (mL)
Ail, coupé en dés
1/2 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur
1 tasse(s), en riz (128g)
œufs
1 très grand (56g)
huile
2 c. à café (mL)
sauce piquante
1/2 c. à soupe (mL)
Ail, coupé en dés
1 c. à café (3g)

1. Dans une poêle, chauffez un peu d'huile et faites cuire l'ail jusqu'à ce qu'il soit tendre et parfumé.
2. Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le chou-fleur en riz, l'œuf et un peu de sel et de poivre selon votre goût. Une fois l'ail prêt, ajoutez-le au bol et mélangez bien.
3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle. Avec les mains, façonnez le mélange de chou-fleur en petites bouchées. Le mélange peut ne pas bien tenir au départ, mais il se solidifiera en cuisant.
4. Placez les nuggets dans l'huile et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez et faites cuire encore quelques minutes.
5. Servez avec un peu de sauce piquante.
6. Pour conserver : gardez-les dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant un jour ou deux. Réchauffez doucement au micro-ondes avant de servir.

Chips de patate douce

15 chips - 116 kcal ● 1g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :
chips de patate douce
15 chips (21g)

Pour les 2 repas :
chips de patate douce
30 chips (43g)

1. Servez les chips dans un bol et dégustez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :
bretzels durs salés
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :
bretzels durs salés
2 oz (57g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade caprese

213 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mozzarella fraîche
1 1/2 oz (43g)
mélange de jeunes pousses
1/2 paquet (156 g) (78g)
basilic frais
4 c. à s. de feuilles, entières (6g)
vinaigrette balsamique
1 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1/2 tasse de tomates cerises (75g)

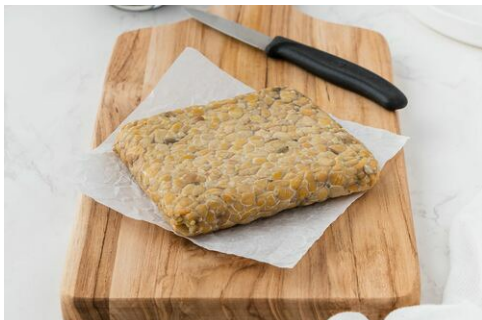
Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche
3 oz (85g)
mélange de jeunes pousses
1 paquet (156 g) (155g)
basilic frais
1/2 tasse de feuilles, entières (12g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1 tasse de tomates cerises (149g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
4 oz (113g)
huile
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

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. \r\nFaites 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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Jus de fruits

1 1/4 tasse(s) - 143 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

jus de fruit
10 fl oz (mL)

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

Salade coleslaw au tofu buffalo

380 kcal ● 17g protéine ● 29g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



mélange pour coleslaw

1 tasse (90g)

sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

2 c. à s. de tomates cerises (19g)

tofu ferme, essuyé avec du papier absorbant et coupé en dés

1/2 livres (198g)

1. Assaisonner les cubes de tofu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-grill à feu moyen. Ajouter le tofu et cuire 4–6 minutes, en tournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Retirer du feu, laisser refroidir légèrement, puis mélanger avec la sauce piquante.
3. Servir le tofu sur un lit de coleslaw et de tomates cerises. Arroser de sauce ranch et servir.
4. Conseil de préparation : Conserver le tofu et la sauce ranch séparément du coleslaw. Mélanger juste avant de servir pour garder le coleslaw frais et croquant.

Dîner 3 [🔗](#)

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.

Nuggets Chik'n

3 nuggets - 165 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

ketchup

3/4 c. à soupe (13g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

3 nuggets (65g)

Pour les 2 repas :

ketchup

1 1/2 c. à soupe (26g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

6 nuggets (129g)

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

Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature
4 c. à s. (70g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
aneth séché
1/2 c. à café (1g)
vinaigre de vin rouge
1/2 c. à café (mL)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
oignon rouge, coupé en fines tranches
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
concombre, coupé en demi-lunes
1/2 concombre (21 cm) (151g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature
1/2 tasse (140g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
aneth séché
1 c. à café (1g)
vinaigre de vin rouge
1 c. à café (mL)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
oignon rouge, coupé en fines tranches
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
concombre, coupé en demi-lunes
1 concombre (21 cm) (301g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de seitan

539 kcal ● 40g protéine ● 27g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 1/2 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
1 1/2 c. à café (2g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
épinards frais
3 tasse(s) (90g)
seitan, émietté ou tranché
1/4 livres (128g)
tomates, coupé en deux
9 tomates cerises (153g)
avocats, haché
3/8 avocat(s) (75g)

Pour les 2 repas :

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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

- poudre de protéine**
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)
- eau**
1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 7 repas :

- poudre de protéine**
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(326g)
- eau**
10 1/2 tasse(s) (2515mL)

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