

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 1700 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 1671 kcal ● 108g protéine (26%) ● 88g lipides (47%) ● 93g glucides (22%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

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



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

250 kcal, 9g de protéines, 12g glucides nets, 17g de lipides



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal



Bouchées pêche et fromage de chèvre
1 pêche- 162 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

580 kcal, 37g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Amandes rôties
1/3 tasse(s)- 277 kcal



Sandwich grillé au fromage et champignons
162 kcal

Dîner

440 kcal, 14g de protéines, 41g glucides nets, 23g de lipides



Riz blanc
3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal



Coupes de laitue au tofu taïwanais
6 coupes de laitue- 279 kcal

Day 2

1659 kcal ● 114g protéine (28%) ● 95g lipides (52%) ● 65g glucides (16%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

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



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

250 kcal, 9g de protéines, 12g glucides nets, 17g de lipides



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal



Bouchées pêche et fromage de chèvre
1 pêche- 162 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

580 kcal, 37g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Amandes rôties
1/3 tasse(s)- 277 kcal



Sandwich grillé au fromage et champignons
162 kcal

Dîner

430 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 31g de lipides



Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tofu épice sriracha-cacahuète
341 kcal

Day 3

1705 kcal ● 106g protéine (25%) ● 103g lipides (54%) ● 60g glucides (14%) ● 29g fibres (7%)

Petit-déjeuner

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



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

250 kcal, 9g de protéines, 12g glucides nets, 17g de lipides



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal



Bouchées pêche et fromage de chèvre
1 pêche- 162 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

525 kcal, 26g de protéines, 17g glucides nets, 36g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Salade œuf & avocat
266 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Dîner

530 kcal, 23g de protéines, 17g glucides nets, 36g de lipides



Salade de tofu à la salsa verte
529 kcal

Day 4

1726 kcal ● 115g protéine (27%) ● 97g lipides (51%) ● 60g glucides (14%) ● 37g fibres (9%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Pudding de chia cacao et framboise
276 kcal

Déjeuner

525 kcal, 26g de protéines, 17g glucides nets, 36g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Salade œuf & avocat
266 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

235 kcal, 11g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides



Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Bouchées concombre-fromage de chèvre
118 kcal

Dîner

530 kcal, 32g de protéines, 19g glucides nets, 30g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki
314 kcal



Pois mange-tout au beurre
214 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 5

1678 kcal ● 113g protéine (27%) ● 83g lipides (45%) ● 82g glucides (20%) ● 37g fibres (9%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Pudding de chia cacao et framboise
276 kcal

Déjeuner

480 kcal, 24g de protéines, 39g glucides nets, 22g de lipides



Sandwich au fromage, champignons et romarin
1 sandwich(s)- 408 kcal



Nectarine
1 nectarine(s)- 70 kcal

Collations

235 kcal, 11g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides



Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Bouchées concombre-fromage de chèvre
118 kcal

Dîner

530 kcal, 32g de protéines, 19g glucides nets, 30g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki
314 kcal



Pois mange-tout au beurre
214 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 6

1697 kcal ● 120g protéine (28%) ● 75g lipides (40%) ● 102g glucides (24%) ● 33g fibres (8%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Fromage cottage et ananas
93 kcal

Collations

195 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides



Pudding chia avocat chocolat
197 kcal

Déjeuner

480 kcal, 24g de protéines, 39g glucides nets, 22g de lipides



Sandwich au fromage, champignons et romarin
1 sandwich(s)- 408 kcal



Nectarine
1 nectarine(s)- 70 kcal

Dîner

575 kcal, 25g de protéines, 36g glucides nets, 33g de lipides



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Salade tomate et avocat
235 kcal



Tenders de poulet croustillants
4 tender(s)- 229 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 7

1702 kcal ● 119g protéine (28%) ● 82g lipides (43%) ● 89g glucides (21%) ● 33g fibres (8%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Fromage cottage et ananas
93 kcal

Collations

195 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides



Pudding chia avocat chocolat
197 kcal

Déjeuner

480 kcal, 24g de protéines, 26g glucides nets, 29g de lipides



Sandwich au fromage grillé
1/2 sandwich(s)- 248 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1/2 boîte(s)- 124 kcal

Dîner

575 kcal, 25g de protéines, 36g glucides nets, 33g de lipides



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Salade tomate et avocat
235 kcal



Tenders de poulet croustillants
4 tender(s)- 229 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Liste de courses



Boissons

- poudre de protéine**
11 boules (1/3 tasse chacun) (341g)
- eau**
11 1/4 tasse(s) (2697mL)

Produits laitiers et œufs

- œufs**
7 grand (350g)
- fromage tranché**
1 3/4 oz (49g)
- fromage de chèvre**
5 oz (141g)
- lait entier**
5 tasse(s) (1200mL)
- beurre**
3/8 bâtonnet (43g)
- fromage**
1 tasse, râpé (113g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**
1 tasse (226g)
- yaourt grec faible en gras**
4 c. à s. (70g)

Produits de boulangerie

- pain**
2/3 livres (320g)

Fruits et jus de fruits

- avocats**
3 avocat(s) (586g)
- pêche**
3 moyen (6,5 cm diam.) (428g)
- framboises**
2 1/2 tasse (308g)
- nectarine**
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ananas en conserve**
4 c. à s., morceaux (45g)
- jus de citron vert**
2 c. à soupe (mL)

Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long**
4 c. à s. (46g)

Produits à base de noix et de graines

Légumes et produits à base de légumes

- laitue romaine**
6 feuille intérieure (36g)
- Ail**
1 3/4 gousse(s) (5g)
- gingembre frais**
3/4 c. à soupe (5g)
- champignons**
1/4 livres (120g)
- tomates**
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (320g)
- concombre**
1/2 concombre (21 cm) (151g)
- Pois mange-tout surgelés**
2 2/3 tasse (384g)
- oignon**
2 c. à s., haché (30g)
- ketchup**
2 c. à soupe (34g)

Graisses et huiles

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

Autre

- Yaourt grec protéiné, aromatisé**
2 contenant (300g)
- sauce sriracha**
3/4 c. à soupe (11g)
- mélange de jeunes pousses**
4 1/2 tasse (138g)
- poudre de cacao**
3/8 oz (11g)
- tzatziki**
1/4 tasse(s) (56g)
- tenders chik'n sans viande**
8 morceaux (204g)

Épices et herbes

- thym séché**
1 c. à café, moulu (1g)
- sel**
5 g (5g)
- cumin moulu**
1 1/2 c. à café (3g)

- amandes**
1/3 livres (148g)
- noix (anglaises)**
6 c. à s., décortiqué (38g)
- graines de citrouille grillées, non salées**
3 c. à soupe (22g)
- graines de chia**
3 oz (85g)

Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme**
1 c. à soupe (mL)
- salsa verte**
1 1/2 c. à soupe (24g)
- sauce Frank's RedHot**
4 c. à s. (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**
1/2 boîte (~539 g) (263g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- sauce soja (tamari)**
2 1/2 c. à café (mL)
- tofu ferme**
15 oz (431g)
- beurre de cacahuète**
3 c. à soupe (48g)
- haricots noirs**
3 c. à s. (45g)
- cacahuètes rôties**
4 c. à s. (37g)
- tempeh**
1/2 livres (227g)

- poudre d'ail**
1 1/6 c. à café (4g)
- aneth séché**
1 c. à café (1g)
- poivre noir**
1 1/2 g (1g)
- romarin séché**
1/2 c. à café (1g)

Confiseries

- sirop**
1 c. à soupe (mL)

Collations

- galettes de riz, toutes saveurs**
1 gâteaux (9g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

œufs

3 grand (150g)

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.

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

avocats, mûr, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 3 repas :

pain

3 tranche (96g)

avocats, mûr, tranché

3/4 avocat(s) (151g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Pudding de chia cacao et framboise

276 kcal ● 10g protéine ● 13g lipides ● 17g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

graines de chia
2 c. à s. (28g)
lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
poudre de cacao
1 1/4 c. à thé (3g)
framboises
4 c. à s. (31g)
sirop
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

graines de chia
4 c. à s. (57g)
lait entier
1 tasse(s) (240mL)
poudre de cacao
2 1/2 c. à thé (5g)
framboises
1/2 tasse (62g)
sirop
1 c. à soupe (mL)

1. Mélangez soigneusement les graines de chia, le lait, la poudre de cacao et le sirop dans un petit contenant muni d'un couvercle.
2. Réfrigérez de 15 minutes à toute une nuit jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Servez avec des framboises.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
galettes de riz, toutes saveurs
1/2 gâteaux (5g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
galettes de riz, toutes saveurs
1 gâteaux (9g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

Framboises

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



Pour un seul repas :

framboises

1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

framboises

2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Fromage cottage et ananas

93 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)

ananas en conserve, égoutté
2 c. à s., morceaux (23g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (226g)
ananas en conserve, égoutté
4 c. à s., morceaux (45g)

1. Égoutter le jus d'ananas et mélanger les morceaux d'ananas avec le fromage cottage.
2. N'hésitez pas à utiliser d'autres fruits : bananes, baies, pêches, melon, etc.

Déjeuner 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.

Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :
amandes
5 c. à s., entière (45g)

Pour les 2 repas :
amandes
10 c. à s., entière (89g)

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

Sandwich grillé au fromage et champignons

162 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :
champignons
4 c. à s., haché (18g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
thym séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
pain
1 tranche(s) (32g)
fromage tranché
1/2 tranche (21 g chacune) (11g)

Pour les 2 repas :
champignons
1/2 tasse, haché (35g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
thym séché
1 c. à café, moulu (1g)
pain
2 tranche(s) (64g)
fromage tranché
1 tranche (21 g chacune) (21g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

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.

Salade œuf & avocat

266 kcal ● 15g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
avocats
1/3 avocat(s) (67g)
mélange de jeunes pousses
2/3 tasse (20g)
œufs, cuits durs et refroidis
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail
2/3 c. à café (2g)
avocats
2/3 avocat(s) (134g)
mélange de jeunes pousses
1 1/3 tasse (40g)
œufs, cuits durs et refroidis
4 grand (200g)

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. Servez sur un lit de verdure.

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s) - 408 kcal ● 23g protéine ● 21g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
fromage
1/2 tasse, râpé (57g)
champignons
1 1/2 oz (43g)
romarin séché
1/4 c. à café (0g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
fromage
1 tasse, râpé (113g)
champignons
3 oz (85g)
romarin séché
1/2 c. à café (1g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

nectarine, dénoyauté
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 2 repas :

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

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

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 11g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres

Donne 1/2 sandwich(s) portions

pain
1 tranche (32g)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)
fromage tranché
1 tranche (28 g chacune) (28g)



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.

Amandes rôties

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

Donne 1/8 tasse(s) portions

amandes
2 c. à s., entière (18g)



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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres

Donne 1/2 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1/2 boîte (~539 g) (263g)



1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Noix

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.

Bouchées pêche et fromage de chèvre

1 pêche - 162 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pêche
1 moyen (6,5 cm diam.) (143g)
fromage de chèvre
2 c. à soupe (28g)
sel
1 trait (0g)

Pour les 3 repas :

pêche
3 moyen (6,5 cm diam.) (428g)
fromage de chèvre
6 c. à soupe (84g)
sel
3 trait (1g)

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.

Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

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

Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

aneth séché
1/2 c. à café (1g)
fromage de chèvre
1 oz (28g)
concombre, tranché
1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

aneth séché
1 c. à café (1g)
fromage de chèvre
2 oz (57g)
concombre, tranché
1/2 concombre (21 cm) (151g)

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

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Pudding chia avocat chocolat

197 kcal ● 15g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

graines de chia
1 c. à soupe (14g)
lait entier
1/4 tasse(s) (60mL)
poudre de cacao
1/2 c. à soupe (3g)
avocats
1/2 tranches (13g)
yaourt grec faible en gras
2 c. à s. (35g)
poudre de protéine
1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

Pour les 2 repas :

graines de chia
2 c. à soupe (28g)
lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
poudre de cacao
1 c. à soupe (6g)
avocats
1 tranches (25g)
yaourt grec faible en gras
4 c. à s. (70g)
poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.\r\nCouvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.\r\nServez et dégustez.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres



Donne 3/4 tasse de riz cuit portions

eau
1/2 tasse(s) (120mL)
riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Coupes de laitue au tofu taiwanais

6 coupes de laitue - 279 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 6 coupes de laitue portions

amandes

3/4 c. à s., émincé (5g)

vinaigre de cidre de pomme

1 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

1 1/2 c. à café (mL)

laitue romaine

6 feuille intérieure (36g)

huile

1 c. à soupe (mL)

Ail, haché

3/4 gousse(s) (2g)

eau

1/8 tasse(s) (22mL)

tofu ferme, séché avec du papier

absorbant et émietté

1/4 livres (106g)

gingembre frais, épluché et haché
finement

3/4 c. à soupe (5g)

1. Faites chauffer environ 2/3 de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu, salez et poivrez, et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré à certains endroits, environ 5-6 minutes. Transférez le tofu dans une assiette et essuyez la poêle.

2. Ajoutez le reste de l'huile dans la même poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail, le gingembre et les amandes, et remuez fréquemment jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme et que les amandes soient toastées, environ 1-2 minutes.

3. Incorporez le vinaigre de cidre, la sauce soja et l'eau, et faites cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement, environ 2-3 minutes.

4. Remettez le tofu dans la poêle et mélangez pour l'enrober.

5. Répartissez le mélange de tofu dans les coupes de laitue et servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 tomate(s) portions

huile

1 1/2 c. à café (mL)

tomates

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(137g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Tofu épicé sriracha-cacahuète

341 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



sauce sriracha

3/4 c. à soupe (11g)

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

sauce soja (tamari)

1 c. à café (mL)

eau

1/6 tasse(s) (40mL)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

tofu ferme, séché et coupé en cubes

1/2 livres (198g)

Ail, haché

1 gousse (3g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit croustillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3

Salade de tofu à la salsa verte

529 kcal ● 23g protéine ● 36g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



tofu ferme

1 1/2 tranche(s) (126g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

graines de citrouille grillées, non salées

3 c. à soupe (22g)

cumin moulu

1 1/2 c. à café (3g)

salsa verde

1 1/2 c. à soupe (24g)

avocats, tranché

3 tranches (75g)

haricots noirs, égoutté et rincé

3 c. à s. (45g)

tomates, haché

3/4 tomate Roma (60g)

1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verte. Servez.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal ● 26g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)
tzatziki
1/8 tasse(s) (28g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
tempeh, grossièrement haché
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)
tzatziki
1/4 tasse(s) (56g)
huile
1 c. à soupe (mL)
tempeh, grossièrement haché
1/2 livres (227g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

Pois mange-tout au beurre

214 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
beurre
4 c. à café (18g)
Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
beurre
8 c. à café (36g)
Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres

Pour un seul repas :



lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

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

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

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

oignon
1 c. à s., haché (15g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1/2 avocat(s) (101g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(62g)

Pour les 2 repas :

oignon
2 c. à s., haché (30g)
jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1 avocat(s) (201g)
tomates, coupé en dés
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(123g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Tenders de poulet croustillants

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protéine ● 9g lipides ● 21g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande
4 morceaux (102g)
ketchup
1 c. à soupe (17g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande
8 morceaux (204g)
ketchup
2 c. à soupe (34g)

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

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.