

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 1800 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

1826 kcal ● 122g protéine (27%) ● 96g lipides (47%) ● 92g glucides (20%) ● 26g fibres (6%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



Boules protéinées aux amandes

2 boule(s)- 270 kcal

Collations

205 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 11g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 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

615 kcal, 27g de protéines, 33g glucides nets, 36g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs

1 sandwich(s)- 542 kcal



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

Dîner

575 kcal, 33g de protéines, 43g glucides nets, 27g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Pâtes bolognaises sans viande

221 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal

Day 2

1768 kcal ● 131g protéine (30%) ● 89g lipides (45%) ● 84g glucides (19%) ● 28g fibres (6%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



Boules protéinées aux amandes
2 boule(s)- 270 kcal

Collations

205 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 11g de lipides



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 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

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



Salade de seitan
539 kcal

Dîner

590 kcal, 28g de protéines, 43g glucides nets, 30g de lipides



Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal



Nuggets Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal



Pistaches
188 kcal

Day 3

1808 kcal ● 127g protéine (28%) ● 92g lipides (46%) ● 92g glucides (20%) ● 26g fibres (6%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



Boules protéinées aux amandes
2 boule(s)- 270 kcal

Collations

255 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal



Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal

Déjeuner

525 kcal, 43g de protéines, 29g glucides nets, 24g de lipides



Salade œuf & avocat
266 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal

Dîner

590 kcal, 28g de protéines, 43g glucides nets, 30g de lipides



Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal



Nuggets Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal



Pistaches
188 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 4

1805 kcal ● 125g protéine (28%) ● 91g lipides (45%) ● 96g glucides (21%) ● 26g fibres (6%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 12g de lipides



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Toast au beurre et à la confiture
1 1/2 tranche(s)- 200 kcal

Collations

255 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal



Céleri au beurre de cacahuète
218 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, 43g de protéines, 29g glucides nets, 24g de lipides



Salade œuf & avocat
266 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal

Dîner

590 kcal, 25g de protéines, 26g glucides nets, 37g de lipides



Zoodles au sésame et cacahuète
588 kcal

Day 5

1763 kcal ● 118g protéine (27%) ● 89g lipides (45%) ● 100g glucides (23%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 12g de lipides



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Toast au beurre et à la confiture
1 1/2 tranche(s)- 200 kcal

Collations

255 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal



Céleri au beurre de cacahuète
218 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, 44g glucides nets, 29g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
271 kcal



Philly cheesesteak au seitan
1/2 sub(s)- 285 kcal

Dîner

515 kcal, 37g de protéines, 15g glucides nets, 30g de lipides



Tofu cuit au four
10 2/3 oz- 302 kcal



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle
2 tasse(s)- 215 kcal

Day 6

1787 kcal ● 131g protéine (29%) ● 91g lipides (46%) ● 80g glucides (18%) ● 30g fibres (7%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 17g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

205 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s)- 203 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

635 kcal, 33g de protéines, 35g glucides nets, 35g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s)- 562 kcal

Dîner

515 kcal, 37g de protéines, 15g glucides nets, 30g de lipides



Tofu cuit au four

10 2/3 oz- 302 kcal



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

2 tasse(s)- 215 kcal

Day 7

1808 kcal ● 122g protéine (27%) ● 86g lipides (43%) ● 100g glucides (22%) ● 37g fibres (8%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 17g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

205 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s)- 203 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

635 kcal, 33g de protéines, 35g glucides nets, 35g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s)- 562 kcal

Dîner

535 kcal, 28g de protéines, 35g glucides nets, 25g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Framboises

1 3/4 tasse(s)- 126 kcal



Tenders de poulet croustillants

4 tender(s)- 229 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
21 moyen (932g)
- ☐ fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)
- ☐ lait entier
1 3/4 tasse(s) (420mL)
- ☐ mozzarella fraîche
2 oz (57g)
- ☐ beurre
5 c. à café (23g)
- ☐ fromage
1/2 tranche (28 g chacune) (14g)

Graisses et huiles

- ☐ mayonnaise
2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
1 trait (0g)
- ☐ poivre noir
1 trait (0g)
- ☐ paprika
1 trait (1g)
- ☐ moutarde jaune
1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)
- ☐ basilic frais
1 c. à soupe, haché (3g)
- ☐ poudre d'ail
1 2/3 c. à café (5g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
14 2/3 oz (416g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (66g)
- ☐ tomates
3 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (401g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
3/4 lb (343g)
- ☐ eau
10 1/2 tasse(s) (2515mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ beurre d'amande
1/4 livres (126g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ graines de sésame
1/2 oz (15g)
- ☐ graines de chia
1 c. à café (5g)
- ☐ graines de lin
2 pincée (2g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

Autre

- ☐ farine d'amande
3 c. à soupe (21g)
- ☐ levure nutritionnelle
1/3 oz (9g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
13 1/3 nuggets (287g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
7 1/3 tasse (220g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
4 conteneur (680g)
- ☐ mélange pour coleslaw
1 tasse (90g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
1/2 petit pain(s) (43g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
4 morceaux (102g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
3 oz (85g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ miettes de burger végétarien
1 1/2 oz (43g)
- ☐ beurre de cacahuète
10 c. à soupe (160g)

☐ épinards frais
3 tasse(s) (90g)

☐ ketchup
4 1/3 c. à soupe (74g)

☐ céleri cru
6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)

☐ oignons verts
2 c. à s., tranché (16g)

☐ courgette
2 moyen (392g)

☐ poivron
1 1/4 petit (93g)

☐ gingembre frais
1 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

☐ brocoli
4 tasse, haché (364g)

☐ sauce soja (tamari)
1/2 livres (mL)

☐ tofu extra-ferme
1 1/3 livres (605g)

Céréales et pâtes

☐ pâtes sèches non cuites
1 oz (28g)

☐ seitan
6 oz (170g)

Confiseries

☐ confiture
3 c. à café (21g)

Fruits et jus de fruits

☐ framboises
17 1/2 oz (499g)

☐ clémentines
5 fruit (370g)

☐ avocats
2 avocat(s) (410g)

☐ jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Boules protéinées aux amandes

2 boule(s) - 270 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

beurre d'amande

2 c. à s. (31g)

farine d'amande

1 c. à soupe (7g)

poudre de protéine

1 c. à soupe (6g)

Pour les 3 repas :

beurre d'amande

6 c. à s. (94g)

farine d'amande

3 c. à soupe (21g)

poudre de protéine

3 c. à soupe (17g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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 pré-cuits 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 au beurre et à la confiture

1 1/2 tranche(s) - 200 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 1/2 tranche (48g)
beurre
1 1/2 c. à café (7g)
confiture
1 1/2 c. à café (11g)

Pour les 2 repas :

pain
3 tranche (96g)
beurre
3 c. à café (14g)
confiture
3 c. à café (21g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
poivron, haché
1/2 petit (37g)
oignon, coupé en dés
1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
poivron, haché
1 petit (74g)
oignon, coupé en dés
1/2 petit (35g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

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

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Sandwich à la salade d'œufs

1 sandwich(s) - 542 kcal ● 25g protéine ● 36g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

œufs
3 moyen (132g)
mayonnaise
2 c. à soupe (mL)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)
pain
2 tranche (64g)
paprika
1 trait (1g)
oignon, haché
1/4 petit (18g)
moutarde jaune
1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Framboises

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



Donne 1 tasse(s) portions

framboises
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Salade de seitan

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



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)

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

4 conteneur (680g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple de jeunes pousses

271 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

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

Philly cheesesteak au seitan

1/2 sub(s) - 285 kcal ● 19g protéine ● 10g lipides ● 28g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 sub(s) portions

petit(s) pain(s) sub

1/2 petit pain(s) (43g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

fromage

1/2 tranche (28 g chacune) (14g)

seitan, coupé en lanières

1 1/2 oz (43g)

oignon, haché

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

poivron, tranché

1/4 petit (19g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s) - 562 kcal ● 30g protéine ● 31g lipides ● 29g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)
pain
2 tranche (64g)
tomates, coupé en deux
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
œufs, cuits durs et refroidis
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail
1 c. à café (3g)
avocats
1 avocat(s) (201g)
pain
4 tranche (128g)
tomates, coupé en deux
3/4 tasse de tomates cerises (112g)
œufs, cuits durs et refroidis
6 grand (300g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

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

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 3 repas :

clémentines
3 fruit (222g)

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

Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

Pour les 3 repas :

céleri cru
6 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(240g)
beurre de cacahuète
6 c. à soupe (96g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast beurre d'amande & framboises écrasées

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Lait

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



Donne 3/4 tasse(s) portions

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

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

Pâtes bolognaises sans viande

221 kcal ● 13g protéine ● 4g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres

**sauce pour pâtes**

3 oz (85g)

miettes de burger végétarien

1 1/2 oz (43g)

huile

1/8 c. à soupe (mL)

pâtes sèches non cuites

1 oz (28g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez et réservez.
2. Pendant que les pâtes cuisent, chauffez l'huile dans une poêle ou une casserole à feu moyen.
3. Ajoutez la viande végétale et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, ou selon les indications du paquet. Émiettez les gros morceaux avec une cuillère si nécessaire.
4. Incorporez la sauce pour pâtes et portez à frémissement.
5. Servez la sauce sur les pâtes cuites.

Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres

**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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Framboises

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



Pour un seul repas :

framboises
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

framboises
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

ketchup
1 2/3 c. à soupe (28g)
Nuggets végétaliens « chik'n »
6 2/3 nuggets (143g)

Pour les 2 repas :

ketchup
3 1/3 c. à soupe (57g)
Nuggets végétaliens « chik'n »
13 1/3 nuggets (287g)

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

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Dîner 3

Consommer les jour 4

Zoodles au sésame et cacahuète

588 kcal ● 25g protéine ● 37g lipides ● 26g glucides ● 12g fibres



mélange pour coleslaw

1 tasse (90g)

beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

graines de sésame

1 c. à café (3g)

oignons verts

2 c. à s., tranché (16g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

graines de chia

1 c. à café (5g)

courgette, coupé en spirale

2 moyen (392g)

1. Mélanger les zoodles et le mélange pour coleslaw dans un bol.
2. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, la sauce soja et le jus de citron vert. Ajouter lentement de l'eau, juste assez pour obtenir une consistance de sauce.
3. Verser la sauce de beurre de cacahuète sur les zoodles et bien mélanger.
4. Garnir d'oignons verts, de graines de sésame et de graines de chia (optionnel).
5. Servir.

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Tofu cuit au four

10 2/3 oz - 302 kcal ● 29g protéine ● 16g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sauce soja (tamari)

1/3 tasse (mL)

graines de sésame

2/3 c. à soupe (6g)

tofu extra-ferme

2/3 livres (302g)

gingembre frais, épluché et râpé

2/3 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

Pour les 2 repas :

sauce soja (tamari)

2/3 tasse (mL)

graines de sésame

1 1/3 c. à soupe (12g)

tofu extra-ferme

1 1/3 livres (605g)

gingembre frais, épluché et râpé

1 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

2 tasse(s) - 215 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

brocoli
2 tasse, haché (182g)
huile
1 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
1 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

brocoli
4 tasse, haché (364g)
huile
2 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
2 c. à soupe (8g)

1. Préchauffez le four à 425F (220C).
2. Enrobez le brocoli d'huile et faites-le rôtir au four 20-25 minutes.
3. Retirez et assaisonnez de levure nutritionnelle et de sel/poivre selon votre goût. Servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

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

Framboises

1 3/4 tasse(s) - 126 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 14g fibres



Donne 1 3/4 tasse(s) portions

framboises
1 3/4 tasse (215g)

1. Rincez les framboises et servez.

Tenders de poulet croustillants

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



Donne 4 tender(s) portions

tenders chik'n sans viande

4 morceaux (102g)

ketchup

1 c. à soupe (17g)

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.
-