

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 1900 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

1863 kcal ● 143g protéine (31%) ● 91g lipides (44%) ● 85g glucides (18%) ● 33g fibres (7%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 24g de protéines, 20g glucides nets, 8g de lipides



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Collations

225 kcal, 7g de protéines, 12g glucides nets, 15g de lipides



Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 139 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

635 kcal, 24g de protéines, 31g glucides nets, 41g de lipides



Zoodles avec sauce à l'avocat

235 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Lait

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

Dîner

530 kcal, 40g de protéines, 20g glucides nets, 27g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

471 kcal



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal

Day 2

1876 kcal ● 132g protéine (28%) ● 81g lipides (39%) ● 117g glucides (25%) ● 38g fibres (8%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 24g de protéines, 20g glucides nets, 8g de lipides



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Collations

225 kcal, 7g de protéines, 12g glucides nets, 15g de lipides



Noix de cajou rôties
1/6 tasse(s)- 139 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous
85 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

555 kcal, 36g de protéines, 37g glucides nets, 25g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Dîner

625 kcal, 17g de protéines, 46g glucides nets, 33g de lipides



Poêlée sud-ouest de lentilles et pommes de terre
320 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
307 kcal

Day 3

1918 kcal ● 139g protéine (29%) ● 92g lipides (43%) ● 104g glucides (22%) ● 30g fibres (6%)

Petit-déjeuner

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



Flocons d'avoine protéinés au chocolat et beurre de cacahuète
234 kcal



Mûres
2/3 tasse(s)- 46 kcal

Collations

285 kcal, 14g de protéines, 23g glucides nets, 13g de lipides



Grignotine croquante aux lentilles à l'ail
171 kcal



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

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

580 kcal, 27g de protéines, 20g glucides nets, 41g de lipides



Tofu citron-poivre
10 1/2 oz- 378 kcal



Brocoli au beurre
1 1/2 tasse(s)- 200 kcal

Dîner

555 kcal, 30g de protéines, 40g glucides nets, 27g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Pâtes au four avec feta et pois chiches
406 kcal

Day 4

1918 kcal ● 139g protéine (29%) ● 92g lipides (43%) ● 104g glucides (22%) ● 30g fibres (6%)

Petit-déjeuner

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



Flocons d'avoine protéinés au chocolat et beurre de cacahuète
234 kcal



Mûres
2/3 tasse(s)- 46 kcal

Collations

285 kcal, 14g de protéines, 23g glucides nets, 13g de lipides



Grignotine croquante aux lentilles à l'ail
171 kcal



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

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

580 kcal, 27g de protéines, 20g glucides nets, 41g de lipides



Tofu citron-poivre
10 1/2 oz- 378 kcal



Brocoli au beurre
1 1/2 tasse(s)- 200 kcal

Dîner

555 kcal, 30g de protéines, 40g glucides nets, 27g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Pâtes au four avec feta et pois chiches
406 kcal

Day 5

1901 kcal ● 130g protéine (27%) ● 88g lipides (42%) ● 105g glucides (22%) ● 43g fibres (9%)

Petit-déjeuner

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



Flocons d'avoine protéinés au chocolat et beurre de cacahuète
234 kcal



Mûres
2/3 tasse(s)- 46 kcal

Collations

285 kcal, 14g de protéines, 23g glucides nets, 13g de lipides



Grignotine croquante aux lentilles à l'ail
171 kcal



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

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

575 kcal, 30g de protéines, 30g glucides nets, 33g de lipides



Salade de pois chiches facile
234 kcal



Tofu nature
8 oz- 342 kcal

Dîner

540 kcal, 18g de protéines, 31g glucides nets, 32g de lipides



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Bowl citronné courgette, pois chiches & feta
260 kcal




Raisins
58 kcal

Day 6

1900 kcal● 121g protéine (25%)● 92g lipides (43%)● 106g glucides (22%)● 42g fibres (9%)


Petit-déjeuner


320 kcal, 14g de protéines, 23g glucides nets, 18g de lipides

 **Toast protéiné au beurre de cacahuète**
1 tranche(s)- 322 kcal

Collations

200 kcal, 10g de protéines, 15g glucides nets, 10g de lipides

 **Chips de chou kale**
138 kcal

 **Cottage cheese et miel**
1/4 tasse(s)- 62 kcal


Supplément(s) de protéines


220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

 **Shake protéiné**
2 dose- 218 kcal

Déjeuner


620 kcal, 30g de protéines, 36g glucides nets, 31g de lipides


 **Œufs bouillis**
2 œuf(s)- 139 kcal


 **Tartine avocat et pois chiches épicés**
1 tartine(s)- 481 kcal

Dîner

540 kcal, 18g de protéines, 31g glucides nets, 32g de lipides

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

 **Bowl citronné courgette, pois chiches & feta**
260 kcal


 **Raisins**
58 kcal

Day 7

1860 kcal● 126g protéine (27%)● 88g lipides (43%)● 101g glucides (22%)● 40g fibres (9%)


Petit-déjeuner


320 kcal, 14g de protéines, 23g glucides nets, 18g de lipides

 **Toast protéiné au beurre de cacahuète**
1 tranche(s)- 322 kcal

Collations

200 kcal, 10g de protéines, 15g glucides nets, 10g de lipides

 **Chips de chou kale**
138 kcal

 **Cottage cheese et miel**
1/4 tasse(s)- 62 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

 **Shake protéiné**
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

620 kcal, 30g de protéines, 36g glucides nets, 31g de lipides

 **Œufs bouillis**
2 œuf(s)- 139 kcal

 **Tartine avocat et pois chiches épicés**
1 tartine(s)- 481 kcal

Dîner

500 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 28g de lipides

 **Salade simple de chou kale et avocat**
115 kcal

 **Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara**
4 moitié(s) de courgette- 384 kcal

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
3 c. à s. (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
1/2 tasse (130g)

Autre

- ☐ tzatziki
1/6 tasse(s) (42g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
- ☐ pâtes de pois chiches
1/2 boîte (99g)
- ☐ mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)

Graisses et huiles

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

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ houmous
1/3 tasse (81g)
- ☐ cacahuètes rôties
1/2 tasse (79g)
- ☐ lentilles crues
3/4 tasse (147g)
- ☐ beurre de cacahuète
7 c. à soupe (112g)
- ☐ tofu ferme
29 oz (822g)
- ☐ pois chiches en conserve
2 boîte(s) (896g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
4 1/3 entier moyen (~6,1 cm diam.) (534g)
- ☐ poivron
1 1/4 grand (201g)
- ☐ courgette
3 grand (969g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
1 lb (442g)
- ☐ eau
17 tasse(s) (4100mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 3/4 oz (192g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
1/2 bâtonnet (52g)
- ☐ lait entier
3 2/3 tasse(s) (881mL)
- ☐ crème aigre (sour cream)
2 c. à soupe (24g)
- ☐ fromage feta
1/3 livres (149g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
- ☐ œufs
4 grand (200g)
- ☐ fromage de chèvre
2 oz (57g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
2 fl oz (mL)
- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (486g)
- ☐ citron
2 1/2 petit (140g)
- ☐ mûres
2 tasse (288g)
- ☐ raisins
2 tasse (184g)

Épices et herbes

- ☐ basilic frais
1/2 tasse de feuilles, entières (12g)
- ☐ paprika
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail
5/8 c. à café (2g)
- ☐ flocons de piment rouge
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ origan séché
5/8 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel
1/3 oz (9g)

- ☐ **piment jalapeño**
1 poivron(s) (14g)
- ☐ **pommes de terre**
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)
- ☐ **feuilles de chou frisé (kale)**
2 1/4 botte (383g)
- ☐ **épinards frais**
1 tasse(s) (30g)
- ☐ **Ail**
2 gousse(s) (6g)
- ☐ **Brocoli surgelé**
3 tasse (273g)
- ☐ **persil frais**
6 1/2 brins (7g)
- ☐ **oignon**
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (128g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ **noix de cajou rôties**
1/3 tasse (46g)
- ☐ **graines de citrouille grillées, non salées**
4 c. à s. (30g)
- ☐ **amandes**
1/2 tasse, entière (72g)

- ☐ **poivre citronné**
3/4 c. à café (2g)
- ☐ **poivre noir**
1 1/2 trait (0g)
- ☐ **Basilic séché**
1/4 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ **vinaigre balsamique**
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ **cumin moulu**
2 c. à café (4g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ **flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**
3/4 tasse (61g)

Céréales et pâtes

- ☐ **fécule de maïs**
3 c. à soupe (24g)

Confiseries

- ☐ **miel**
4 c. à café (28g)
-

Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

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.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Flocons d'avoine protéinés au chocolat et beurre de cacahuète

234 kcal ● 18g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

4 c. à s. (20g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

poudre protéinée, chocolat

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 3 repas :

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

3/4 tasse (61g)

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

poudre protéinée, chocolat

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

1. Faites cuire les flocons d'avoine et l'eau selon les indications du paquet.
2. Une fois cuits, incorporez la poudre de protéine et le beurre de cacahuète.
3. Servez.

Mûres

2/3 tasse(s) - 46 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

mûres

2/3 tasse (96g)

Pour les 3 repas :

mûres

2 tasse (288g)

1. Rincez les mûres et servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast protéiné au beurre de cacahuète

1 tranche(s) - 322 kcal ● 14g protéine ● 18g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
poudre de protéine
2 c. à café (4g)
miel
1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre de cacahuète
4 c. à soupe (64g)
poudre de protéine
4 c. à café (8g)
miel
2 c. à café (14g)

1. Griller le pain.
2. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète et la poudre de protéine jusqu'à homogénéité.
3. Étaler le mélange sur le toast et arroser de miel. Servir.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Zoodles avec sauce à l'avocat

235 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 10g fibres



eau
1/6 tasse(s) (40mL)
jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
basilic frais
1/2 tasse de feuilles, entières (12g)
tomates, coupé en deux
5 tomates cerises (85g)
courgette
1/2 grand (162g)
avocats, pelé et épépiné
1/2 avocat(s) (101g)

1. À l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes, réalisez les nouilles de courgette.
2. Mettez l'eau, le jus de citron, l'avocat et le basilic dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Dans un bol, mélangez les nouilles de courgette, les tomates et la sauce et remuez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Salez et poivrez selon votre goût. Servez.
4. Remarque : bien que cette recette soit meilleure fraîche, elle se conserve au réfrigérateur pendant un jour ou deux.

Cacahuètes rôties

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

Donne 1/6 tasse(s) portions

cacahuètes rôties
2 2/3 c. à s. (24g)

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



1 2/3 tasse(s) - 248 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres

Donne 1 2/3 tasse(s) portions

lait entier

1 2/3 tasse(s) (400mL)

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



Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres

Donne 1 1/2 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.



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.



Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Tofu citron-poivre

10 1/2 oz - 378 kcal  23g protéine  24g lipides  18g glucides  1g fibres



Pour un seul repas :

- fécule de maïs**
1 1/2 c. à soupe (12g)
- huile**
3/4 c. à soupe (mL)
- poivre citronné**
3/8 c. à café (1g)
- citron, zesté**
3/4 petit (44g)
- tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**
2/3 livres (298g)

Pour les 2 repas :

- fécule de maïs**
3 c. à soupe (24g)
- huile**
1 1/2 c. à soupe (mL)
- poivre citronné**
3/4 c. à café (2g)
- citron, zesté**
1 1/2 petit (87g)
- tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**
1 1/3 livres (595g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

Brocoli au beurre

1 1/2 tasse(s) - 200 kcal  4g protéine  17g lipides  3g glucides  4g fibres



Pour un seul repas :

- sel**
3/4 trait (0g)
- Brocoli surgelé**
1 1/2 tasse (137g)
- poivre noir**
3/4 trait (0g)
- beurre**
1 1/2 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :

- sel**
1 1/2 trait (1g)
- Brocoli surgelé**
3 tasse (273g)
- poivre noir**
1 1/2 trait (0g)
- beurre**
3 c. à soupe (43g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



vinaigre balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre de cidre de pomme

1/2 c. à soupe (mL)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

oignon, coupé en fines tranches

1/4 petit (18g)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

persil frais, haché

1 1/2 brins (2g)

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

Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

huile

4 c. à café (mL)

tofu ferme

1/2 livres (227g)

1. Coupez le tofu 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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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 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.

Tartine avocat et pois chiches épicés

1 tartine(s) - 481 kcal ● 17g protéine ● 22g lipides ● 35g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche(s) (32g)
jus de citron
1/2 c. à café (mL)
cumin moulu
1 c. à café (2g)
flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
huile
1/4 c. à café (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)
avocats, épluché et dénoyauté
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
jus de citron
1 c. à café (mL)
cumin moulu
2 c. à café (4g)
flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
huile
1/2 c. à café (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)
avocats, épluché et dénoyauté
1 avocat(s) (201g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Mélangez les pois chiches avec l'huile, le cumin et une pincée de sel. Étalez-les sur une plaque de cuisson et faites rôtir 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Pendant ce temps, écrasez l'avocat dans un bol à l'aide du dos d'une fourchette. Ajoutez le jus de citron et une pincée de sel/poivre. Écrasez jusqu'à obtenir une texture homogène.
4. Grillez le pain.
5. Garnissez les tartines avec la purée d'avocat, ajoutez une généreuse portion de pois chiches épicés et parsemez de flocons de piment rouge. Servez.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 2/3 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
1/3 tasse (46g)

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

Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

houmous
2 1/2 c. à s. (41g)
poivron
1/2 moyen (60g)

Pour les 2 repas :

houmous
1/3 tasse (81g)
poivron
1 moyen (119g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Grignotine croquante aux lentilles à l'ail

171 kcal ● 10g protéine ● 3g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/6 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
flocons de piment rouge
3/8 c. à café (1g)
origan séché
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (0g)
eau
3/8 tasse(s) (96mL)
lentilles crues, rincé
3 c. à s. (38g)

Pour les 3 repas :

huile
5/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
5/8 c. à café (2g)
flocons de piment rouge
1 1/3 c. à café (2g)
origan séché
5/8 c. à café, moulu (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
eau
1 1/3 tasse(s) (287mL)
lentilles crues, rincé
9 1/2 c. à s. (115g)

1. Placez les lentilles rincées dans une casserole et ajoutez de l'eau. Couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et faites cuire 20 minutes en remuant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, préchauffez le four à 220 °C (425 °F).
3. Égouttez les lentilles, remettez-les dans la casserole et incorporez tous les ingrédients restants.
4. Recouvrez une plaque de cuisson (ou deux) de papier sulfurisé (ou de papier aluminium). Étalez les lentilles en une couche régulière. Enfourez 12 minutes, remuez les lentilles puis enfourez encore environ 12 minutes. Surveillez bien vers la fin pour éviter qu'elles ne brûlent, mais assurez-vous qu'elles soient complètement croustillantes et sans humidité avant de retirer.
5. Servez.
6. Pour conserver : laissez les lentilles refroidir complètement puis conservez-les dans un récipient hermétique. Elles se conservent jusqu'à 2 semaines.

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 3 repas :

cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

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

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chips de chou kale

138 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sel
2/3 c. à café (4g)
feuilles de chou frisé (kale)
2/3 botte (113g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
1 1/3 c. à café (8g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/3 botte (227g)
huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 c. à s. (57g)
miel
1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
miel
2 c. à café (14g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

471 kcal ● 39g protéine ● 22g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



sauce Frank's RedHot
3 c. à s. (mL)
tzatziki
1/6 tasse(s) (42g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
tempeh, grossièrement haché
6 oz (170g)

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.

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tomate(s) portions

huile
1 c. à café (mL)
tomates
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

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.
-

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Poêlée sud-ouest de lentilles et pommes de terre

320 kcal ● 11g protéine ● 12g lipides ● 33g glucides ● 8g fibres



lentilles crues
2 2/3 c. à s. (32g)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)
paprika
1/2 c. à café (1g)
crème aigre (sour cream)
2 c. à soupe (24g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
piment jalapeño, tranché
1 poivron(s) (14g)
pommes de terre, coupé en fines tranches
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)
poivron, épépiné et tranché
1/2 grand (82g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mettez les lentilles et l'eau dans une petite casserole. Faites cuire selon les instructions du paquet. Égouttez l'excès d'eau. Réservez.
3. Enrobez séparément les pommes de terre et les poivrons d'huile et assaisonnez-les de paprika, de sel et de poivre. Disposez les tranches de pomme de terre sur un côté d'une plaque de cuisson et enfournez 10 minutes. Après ces 10 minutes initiales, ajoutez les poivrons de l'autre côté de la plaque. Poursuivez la cuisson des pommes de terre et des poivrons pendant 20 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Mélangez les poivrons cuits avec les lentilles et assaisonnez de sel et de poivre. Déposez les pommes de terre sur le mélange lentilles-poivrons, ajoutez la crème aigre et le jalapeño. Servez.

Salade simple de chou kale et avocat

307 kcal ● 6g protéine ● 20g lipides ● 13g glucides ● 12g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché
2/3 botte (113g)
avocats, haché
2/3 avocat(s) (134g)
citron, pressé
2/3 petit (39g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Pâtes au four avec feta et pois chiches

406 kcal ● 22g protéine ● 19g lipides ● 28g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

tomates

5 oz, tomates cerises (142g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

épinards frais

1/2 tasse(s) (15g)

pâtes de pois chiches

1/4 boîte (50g)

mélange d'épices italien

1/8 c. à café (0g)

fromage feta, égoutté

2 oz (57g)

Ail, épluché et écrasé

1/2 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

tomates

10 oz, tomates cerises (284g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

épinards frais

1 tasse(s) (30g)

pâtes de pois chiches

1/2 boîte (99g)

mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

fromage feta, égoutté

4 oz (113g)

Ail, épluché et écrasé

1 gousse(s) (3g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Dans un plat allant au four, disposez les tomates, l'ail et la feta (ne pas émietter). Arrosez d'huile et assaisonnez d'un peu de sel/poivre. Enfourez 30-35 minutes jusqu'à ce que les tomates éclatent.
3. Pendant ce temps, cuisez les pâtes de pois chiches selon les instructions du paquet. Réservez.
4. Sortez le plat du four et écrasez le tout à la fourchette jusqu'à ce que la feta soit crémeuse, tout en gardant quelques morceaux de tomate.
5. Ajoutez les épinards et les pâtes chaudes dans le plat et mélangez délicatement jusqu'à ce que les épinards flétrissent et que les pâtes soient enrobées. Parsemez d'assaisonnement italien et servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

Bowl citronné courgette, pois chiches & feta

260 kcal ● 10g protéine ● 13g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

mélange d'épices italien

1/8 c. à café (0g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

Basilic séché

1/8 c. à café, feuilles (0g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

fromage feta, coupé en cubes

18 g (18g)

Ail, haché finement

1/2 gousse(s) (2g)

pois chiches en conserve, rincé et égoutté

1/4 boîte(s) (112g)

courgette, tranché en rondelles

1/4 grand (81g)

persil frais, haché

2 1/2 brins (3g)

oignon, finement tranché

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

Pour les 2 repas :

mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

huile

1 c. à soupe (mL)

Basilic séché

1/4 c. à café, feuilles (0g)

jus de citron

2 c. à soupe (mL)

fromage feta, coupé en cubes

1 1/4 oz (35g)

Ail, haché finement

1 gousse(s) (3g)

pois chiches en conserve, rincé et égoutté

1/2 boîte(s) (224g)

courgette, tranché en rondelles

1/2 grand (162g)

persil frais, haché

5 brins (5g)

oignon, finement tranché

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

1. Dans une grande poêle à feu moyen, faire frire les rondelles de courgette dans la moitié de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Retirer de la poêle et mettre de côté.
2. Ajouter le reste de l'huile dans la poêle puis l'oignon, l'ail, l'assaisonnement italien et le basilic et cuire jusqu'à ce que les oignons soient ramollis.
3. Ajouter les pois chiches et cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien réchauffés, environ 4 minutes.
4. Ajouter le jus de citron, la moitié du persil, et assaisonner de sel et de poivre selon le goût. Cuire jusqu'à ce que le jus de citron ait un peu réduit.
5. Transférer dans un bol et garnir des courgettes, de la feta et du reste du persil frais. Servir.

Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

raisins

1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

raisins

2 tasse (184g)

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché

1/4 botte (43g)

avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

citron, pressé

1/4 petit (15g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

4 moitié(s) de courgette - 384 kcal ● 21g protéine ● 20g lipides ● 21g glucides ● 9g fibres



Donne 4 moitié(s) de courgette portions

sauce pour pâtes

1/2 tasse (130g)

fromage de chèvre

2 oz (57g)

courgette

2 grand (646g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

eau

2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

eau

14 tasse(s) (3353mL)

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