

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 2100 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

2095 kcal ● 134g protéine (26%) ● 111g lipides (48%) ● 104g glucides (20%) ● 35g fibres (7%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 9g de protéines, 8g glucides nets, 27g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Parfait yaourt chia
167 kcal

Collations

200 kcal, 11g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Pastèque
2 oz- 20 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

660 kcal, 24g de protéines, 43g glucides nets, 38g de lipides



Sandwich grillé au fromage et champignons
485 kcal



Salade tomate et avocat
176 kcal

Dîner

665 kcal, 42g de protéines, 46g glucides nets, 31g de lipides



Lait
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque
480 kcal

Day 2

2050 kcal ● 145g protéine (28%) ● 104g lipides (46%) ● 105g glucides (21%) ● 29g fibres (6%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 9g de protéines, 8g glucides nets, 27g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Parfait yaourt chia
167 kcal

Collations

200 kcal, 11g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Pastèque
2 oz- 20 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

615 kcal, 35g de protéines, 44g glucides nets, 31g de lipides



Sandwich Caprese
1 sandwich(s)- 461 kcal



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

Dîner

665 kcal, 42g de protéines, 46g glucides nets, 31g de lipides



Lait
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque
480 kcal

Day 3

2039 kcal ● 155g protéine (30%) ● 100g lipides (44%) ● 94g glucides (19%) ● 35g fibres (7%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 15g de protéines, 18g glucides nets, 16g de lipides



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Œufs brouillés au pesto
2 œuf(s)- 198 kcal

Collations

200 kcal, 11g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Pastèque
2 oz- 20 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

745 kcal, 36g de protéines, 33g glucides nets, 49g de lipides



Salade caprese
249 kcal



Sandwich au fromage grillé
1 sandwich(s)- 495 kcal

Dîner

585 kcal, 45g de protéines, 36g glucides nets, 21g de lipides



Émiettes végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal



Purée de pommes de terre maison
119 kcal



Chou-fleur rôti
173 kcal

Day 4

2048 kcal ● 162g protéine (32%) ● 91g lipides (40%) ● 107g glucides (21%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 15g de protéines, 18g glucides nets, 16g de lipides



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Œufs brouillés au pesto

2 œuf(s)- 198 kcal

Collations

210 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



Shake protéiné (lait)

129 kcal



Bâtonnets de carotte

3 carotte(s)- 81 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

745 kcal, 36g de protéines, 33g glucides nets, 49g de lipides



Salade caprese

249 kcal



Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s)- 495 kcal

Dîner

585 kcal, 45g de protéines, 36g glucides nets, 21g de lipides



Émiettés végétaliens

2 tasse(s)- 292 kcal



Purée de pommes de terre maison

119 kcal



Chou-fleur rôti

173 kcal

Day 5

2090 kcal ● 142g protéine (27%) ● 100g lipides (43%) ● 117g glucides (22%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 21g de protéines, 19g glucides nets, 21g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s)- 212 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

Collations

210 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



Shake protéiné (lait)

129 kcal



Bâtonnets de carotte

3 carotte(s)- 81 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

665 kcal, 27g de protéines, 32g glucides nets, 45g de lipides



Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 272 kcal



Wrap César

1 wrap(s)- 393 kcal

Dîner

630 kcal, 28g de protéines, 45g glucides nets, 29g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

409 kcal

Day 6

2163 kcal ● 133g protéine (25%) ● 119g lipides (49%) ● 116g glucides (21%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 21g de protéines, 19g glucides nets, 21g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s)- 212 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

Collations

255 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



Noix

1/6 tasse(s)- 117 kcal



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

665 kcal, 27g de protéines, 32g glucides nets, 45g de lipides



Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 272 kcal



Wrap César

1 wrap(s)- 393 kcal

Dîner

660 kcal, 29g de protéines, 50g glucides nets, 35g de lipides



Bol tofu BBQ et ananas

389 kcal



Graines de tournesol

271 kcal

Day 7

2070 kcal ● 132g protéine (25%) ● 98g lipides (43%) ● 125g glucides (24%) ● 40g fibres (8%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 21g de protéines, 19g glucides nets, 21g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s)- 212 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

Collations

255 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



Noix

1/6 tasse(s)- 117 kcal



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

570 kcal, 26g de protéines, 41g glucides nets, 25g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Salade de pois chiches facile

350 kcal

Dîner

660 kcal, 29g de protéines, 50g glucides nets, 35g de lipides



Bol tofu BBQ et ananas

389 kcal



Graines de tournesol

271 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
5 3/4 tasse(s) (1375mL)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
1 1/3 pot(s) (150 g chacun) (181g)
- ☐ fromage tranché
5 oz (144g)
- ☐ œufs
17 grand (850g)
- ☐ mozzarella fraîche
1/3 livres (156g)
- ☐ beurre
2 c. à soupe (28g)
- ☐ parmesan
1 c. à soupe (5g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette César
2 c. à s. (29g)

Autre

- ☐ mélange d'épices italien
1 c. à café (4g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/4 paquet (156 g) (196g)
- ☐ pois chiches rôtis
1/2 tasse (57g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ carottes
8 moyen (488g)
- ☐ brocoli
3 1/2 tasse, haché (319g)
- ☐ pommes de terre
1 lb (487g)
- ☐ champignons
3/4 tasse, haché (53g)
- ☐ oignon
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (58g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
15 boules (1/3 tasse chacun) (465g)
- ☐ eau
14 tasse(s) (3353mL)

Épices et herbes

- ☐ thym séché
3 g (3g)
- ☐ poudre d'ail
2/3 c. à café (2g)
- ☐ sel
1/6 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
- ☐ basilic frais
9 1/4 c. à s. de feuilles, entières (14g)
- ☐ vinaigre balsamique
3/4 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
13 1/2 oz (384g)
- ☐ tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
7/8 avocat(s) (176g)
- ☐ pastèque
6 oz (170g)
- ☐ kiwi
4 fruit (276g)
- ☐ ananas en conserve
1 1/2 tasse, morceaux (272g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
4 c. à soupe (64g)
- ☐ bouillon de légumes
3 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce barbecue
6 c. à s. (105g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à soupe (mL)

- ☐ tomates
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (448g)
- ☐ chou-fleur
1 1/2 tête petite (10 cm diam.) (398g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
- ☐ Ail
1 1/2 gousse(s) (5g)
- ☐ laitue romaine
8 feuille intérieure (48g)
- ☐ persil frais
2 1/4 brins (2g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 1/2 boîte(s) (672g)
- ☐ tofu ferme
3/4 livres (340g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)
 - ☐ graines de chia
3 c. à s. (43g)
 - ☐ amandes
14 c. à s., entière (125g)
 - ☐ mélange de noix
10 c. à s. (84g)
 - ☐ noix (anglaises)
1/3 tasse, décortiqué (33g)
 - ☐ graines de tournesol décortiquées
3 oz (85g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix de pécan

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



Pour un seul repas :

noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Parfait yaourt chia

167 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

graines de chia

1 1/2 c. à s. (21g)

lait entier

1/4 tasse(s) (68mL)

yaourt grec aromatisé allégé

1/8 tasse (15g)

Pour les 2 repas :

graines de chia

3 c. à s. (43g)

lait entier

1/2 tasse(s) (135mL)

yaourt grec aromatisé allégé

1/8 tasse (31g)

1. Mélangez les graines de chia, le lait et une pincée de sel dans un grand bol ou un contenant hermétique. Remuez, couvrez et réfrigérez toute la nuit ou au moins 2 heures.
2. Garnissez le pudding de chia de yaourt grec. Servez.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

kiwi
2 fruit (138g)

Pour les 2 repas :

kiwi
4 fruit (276g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Œufs brouillés au pesto

2 œuf(s) - 198 kcal ● 13g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
sauce pesto
1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
sauce pesto
2 c. à soupe (32g)

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le pesto jusqu'à homogénéité.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.
Servir.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, 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 3 repas :

lait entier

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

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

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 3 repas :

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

pain

3 tranche(s) (96g)

œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

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.

Œufs frites de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

huile

1/4 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

œufs

3 grand (150g)

huile

3/4 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Sandwich grillé au fromage et champignons

485 kcal ● 21g protéine ● 24g lipides ● 38g glucides ● 7g fibres



champignons

3/4 tasse, haché (53g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

thym séché

1 1/2 c. à café, moulu (2g)

pain

3 tranche(s) (96g)

fromage tranché

1 1/2 tranche (21 g chacune) (32g)

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.

Salade tomate et avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



oignon
3/4 c. à s., haché (11g)
jus de citron vert
3/4 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
3/8 avocat(s) (75g)
tomates, coupé en dés
3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (46g)

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Sandwich Caprese

1 sandwich(s) - 461 kcal ● 22g protéine ● 27g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

pain
2 tranche(s) (64g)
tomates
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)
mozzarella fraîche
2 tranches (57g)
sauce pesto
2 c. à soupe (32g)

1. Griller le pain, si désiré.
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Donne 1 pot(s) portions

yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade caprese

249 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mozzarella fraîche
1 3/4 oz (50g)
mélange de jeunes pousses
5/8 paquet (156 g) (90g)
basilic frais
1/4 tasse de feuilles, entières (7g)
vinaigrette balsamique
1 1/6 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
9 1/3 c. à s. de tomates cerises (87g)

Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche
1/4 livres (99g)
mélange de jeunes pousses
1 1/6 paquet (156 g) (181g)
basilic frais
9 1/3 c. à s. de feuilles, entières (14g)
vinaigrette balsamique
2 1/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
56 c. à c. de tomates cerises (174g)

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.

Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s) - 495 kcal ● 22g protéine ● 33g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
1 c. à soupe (14g)
fromage tranché
2 tranche (28 g chacune) (56g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche (128g)
beurre
2 c. à soupe (28g)
fromage tranché
4 tranche (28 g chacune) (112g)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Mélange de noix

1/3 tasse(s) - 272 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix
5 c. à s. (42g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
10 c. à s. (84g)

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

Wrap César

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g protéine ● 23g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

parmesan
1/2 c. à soupe (3g)
oignon
1 c. à s., haché (10g)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)
vinaigrette César
1 c. à s. (15g)
tomates, tranché
1/2 tomate prune (31g)
œufs, cuits durs et tranchés
2 grand (100g)
laitue romaine, déchiré en morceaux de la taille d'une bouchée
4 feuille intérieure (24g)

Pour les 2 repas :

parmesan
1 c. à soupe (5g)
oignon
2 c. à s., haché (20g)
tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)
vinaigrette César
2 c. à s. (29g)
tomates, tranché
1 tomate prune (62g)
œufs, cuits durs et tranchés
4 grand (200g)
laitue romaine, déchiré en morceaux de la taille d'une bouchée
8 feuille intérieure (48g)

1. Mélangez la romaine, l'oignon, le fromage et la sauce pour bien enrober.
2. Étalez le mélange au centre de chaque tortilla. Ajoutez les tranches d'œufs durs et les tomates.
3. Repliez une extrémité de la tortilla sur la garniture d'environ 2,5 cm ; repliez ensuite les côtés droit et gauche par-dessus en chevauchant. Maintenez avec un cure-dent si nécessaire.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Amandes rôties

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



Donne 1/4 tasse(s) portions

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



vinaigre balsamique

3/4 c. à soupe (mL)

vinaigre de cidre de pomme

3/4 c. à soupe (mL)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (336g)

oignon, coupé en fines tranches

3/8 petit (26g)

tomates, coupé en deux

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

persil frais, haché

2 1/4 brins (2g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

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 préculits 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.

Pastèque

2 oz - 20 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

pastèque
2 oz (57g)

Pour les 3 repas :

pastèque
6 oz (170g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)
poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
 2. Servez.
-

Bâtonnets de carotte

3 carotte(s) - 81 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

carottes
3 moyen (183g)

Pour les 2 repas :

carottes
6 moyen (366g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix

1/6 tasse(s) - 117 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 2/3 c. à s., décortiqué (17g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
1/3 tasse, décortiqué (33g)

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

Pois chiches rôtis

1/4 tasse - 138 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pois chiches rôtis
4 c. à s. (28g)

Pour les 2 repas :

pois chiches rôtis
1/2 tasse (57g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 1/4 tasse(s) (300mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

2 1/2 tasse(s) (600mL)

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

Saucisse vegan et légumes sur plaque

480 kcal ● 33g protéine ● 22g lipides ● 31g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

huile

2 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

carottes, tranché

1 moyen (61g)

brocoli, haché

1 tasse, haché (91g)

saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

1 saucisse (100g)

pommes de terre, coupé en quartiers

1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

Pour les 2 repas :

huile

4 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

1 c. à café (4g)

carottes, tranché

2 moyen (122g)

brocoli, haché

2 tasse, haché (182g)

saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

2 saucisse (200g)

pommes de terre, coupé en quartiers

2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Émiettés végétaliens

2 tasse(s) - 292 kcal ● 37g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Purée de pommes de terre maison

119 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1/8 tasse(s) (20mL)
pommes de terre, épluché et coupé en morceaux
1/3 lb (151g)

Pour les 2 repas :

lait entier
1/6 tasse(s) (40mL)
pommes de terre, épluché et coupé en morceaux
2/3 lb (303g)

1. Placez les morceaux de pommes de terre dans une grande casserole et couvrez d'eau froide.
2. Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu doux et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 15-20 minutes.
3. Égouttez les pommes de terre et remettez-les dans la casserole.
4. Ajoutez le lait dans la casserole. Écrasez les pommes de terre avec un presse-purée, une fourchette ou un mixeur électrique jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Chou-fleur rôti

173 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile

3/4 c. à soupe (mL)

thym séché

3/8 c. à café, feuilles (0g)

chou-fleur, détaillé en fleurettes

3/4 tête petite (10 cm diam.) (199g)

Pour les 2 repas :

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

thym séché

3/4 c. à café, feuilles (1g)

chou-fleur, détaillé en fleurettes

1 1/2 tête petite (10 cm diam.) (398g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile. Assaisonnez de thym et d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20-25 minutes. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Amandes rôties

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



Donne 1/4 tasse(s) portions

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Soupe pois chiches & chou kale

409 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 42g glucides ● 16g fibres



bouillon de légumes

3 tasse(s) (mL)

huile

3/4 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale), coupé

1 1/2 tasse, haché (60g)

Ail, haché

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

pois chiches en conserve, égoutté

3/4 boîte(s) (336g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bol tofu BBQ et ananas

389 kcal ● 16g protéine ● 14g lipides ● 47g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

brocoli
3/4 tasse, haché (68g)
tofu ferme
6 oz (170g)
ananas en conserve
3/4 tasse, morceaux (136g)
sauce barbecue
3 c. à s. (52g)
huile
3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

brocoli
1 1/2 tasse, haché (137g)
tofu ferme
3/4 livres (340g)
ananas en conserve
1 1/2 tasse, morceaux (272g)
sauce barbecue
6 c. à s. (105g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)

1. Égouttez le tofu. Séchez-le avec un torchon et pressez légèrement pour enlever l'excès d'eau. Coupez en bandes et enduisez d'huile.
2. Chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le tofu et ne le retournez pas tant que le dessous n'est pas doré, environ 5 minutes. Retournez et faites cuire 3 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit croustillant. Retirez et réservez.
3. Ajoutez le brocoli dans la poêle avec un peu d'eau et faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit cuit à la vapeur et tendre, environ 5 minutes.
4. Versez la sauce barbecue sur le tofu pour l'enrober. Servez le tofu avec le brocoli et l'ananas.

Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
3 oz (85g)

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

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.