

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 2300 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

2275 kcal ● 162g protéine (28%) ● 103g lipides (41%) ● 137g glucides (24%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 14g de protéines, 21g glucides nets, 19g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

Collations

270 kcal, 33g de protéines, 14g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)

258 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

695 kcal, 33g de protéines, 34g glucides nets, 43g de lipides



Lentilles

116 kcal



Sandwich au fromage grillé et pesto

1/2 sandwich(s)- 279 kcal



Graines de tournesol

301 kcal

Dîner

755 kcal, 34g de protéines, 66g glucides nets, 31g de lipides



Sub aux boulettes véganes

1 sub(s)- 468 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal

Day 2

2229 kcal ● 164g protéine (29%) ● 106g lipides (43%) ● 126g glucides (23%) ● 29g fibres (5%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 14g de protéines, 21g glucides nets, 19g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

Collations

270 kcal, 33g de protéines, 14g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)

258 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

695 kcal, 33g de protéines, 34g glucides nets, 43g de lipides



Lentilles

116 kcal



Sandwich au fromage grillé et pesto

1/2 sandwich(s)- 279 kcal



Graines de tournesol

301 kcal

Dîner

710 kcal, 36g de protéines, 55g glucides nets, 34g de lipides



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Salade césar au brocoli et œufs durs

260 kcal



Pistaches

188 kcal

Day 3

2233 kcal ● 169g protéine (30%) ● 98g lipides (39%) ● 142g glucides (25%) ● 28g fibres (5%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 14g de protéines, 21g glucides nets, 19g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

Collations

270 kcal, 33g de protéines, 14g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)

258 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

700 kcal, 39g de protéines, 50g glucides nets, 34g de lipides



Salade choux de Bruxelles et brocoli

438 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

Dîner

710 kcal, 36g de protéines, 55g glucides nets, 34g de lipides



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Salade césar au brocoli et œufs durs

260 kcal



Pistaches

188 kcal

Day 4

2318 kcal ● 168g protéine (29%) ● 118g lipides (46%) ● 110g glucides (19%) ● 37g fibres (6%)

Petit-déjeuner

440 kcal, 15g de protéines, 12g glucides nets, 34g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
327 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

245 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



Bouchées concombre-fromage de chèvre
118 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Mûres
3/4 tasse(s)- 52 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

700 kcal, 39g de protéines, 50g glucides nets, 34g de lipides



Salade choux de Bruxelles et brocoli
438 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal

Dîner

720 kcal, 54g de protéines, 33g glucides nets, 35g de lipides



Salade de seitan
718 kcal

Day 5

2277 kcal ● 153g protéine (27%) ● 125g lipides (49%) ● 105g glucides (18%) ● 32g fibres (6%)

Petit-déjeuner

440 kcal, 15g de protéines, 12g glucides nets, 34g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
327 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

245 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



Bouchées concombre-fromage de chèvre
118 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Mûres
3/4 tasse(s)- 52 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, 23g de protéines, 45g glucides nets, 41g de lipides



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



Coupes de laitue au tofu taiwanais
10 2/3 coupes de laitue- 495 kcal

Dîner

720 kcal, 54g de protéines, 33g glucides nets, 35g de lipides



Salade de seitan
718 kcal

Day 6

2284 kcal ● 178g protéine (31%) ● 99g lipides (39%) ● 128g glucides (22%) ● 43g fibres (8%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 16g de lipides



Fraises

1 1/2 tasse(s)- 78 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

245 kcal, 19g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Yaourt et concombre

132 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

735 kcal, 39g de protéines, 45g glucides nets, 39g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

487 kcal



Salade de chou kale simple

2 tasse(s)- 110 kcal

Dîner

775 kcal, 54g de protéines, 49g glucides nets, 31g de lipides



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Farro

1/2 tasses, cuites- 185 kcal

Day 7

2284 kcal ● 178g protéine (31%) ● 99g lipides (39%) ● 128g glucides (22%) ● 43g fibres (8%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 16g de lipides



Fraises

1 1/2 tasse(s)- 78 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

245 kcal, 19g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Yaourt et concombre

132 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

735 kcal, 39g de protéines, 45g glucides nets, 39g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

487 kcal



Salade de chou kale simple

2 tasse(s)- 110 kcal

Dîner

775 kcal, 54g de protéines, 49g glucides nets, 31g de lipides



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Farro

1/2 tasses, cuites- 185 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
17 boules (1/3 tasse chacun) (527g)
- ☐ eau
21 tasse(s) (5061mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
6 1/2 oz (182g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
3 1/3 oz (94g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
2 c. à soupe (15g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ quick oats
3/4 tasse (60g)

Confiseries

- ☐ sucre
1 1/2 c. à soupe (20g)
- ☐ miel
1 1/2 c. à soupe (32g)

Épices et herbes

- ☐ cannelle
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ sel
1/8 c. à café (1g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 oz (33g)
- ☐ aneth séché
1 c. à café (1g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
11 grand (550g)
- ☐ fromage
2 tranche (28 g chacune) (56g)
- ☐ beurre
1/4 bâtonnet (23g)
- ☐ lait entier
5 tasse(s) (1200mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
4 c. à s. (65g)
- ☐ sauce pesto
1 c. à soupe (16g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
3 1/2 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
9 1/2 oz (266g)
- ☐ tomates
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (438g)
- ☐ céleri cru
12 tige, moyenne (19–20 cm de long) (480g)
- ☐ laitue romaine
3/8 tête (252g)
- ☐ brocoli
4 tasse, haché (364g)
- ☐ choux de Bruxelles
3 tasse, râpé (150g)
- ☐ concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)
- ☐ épinards frais
8 tasse(s) (240g)
- ☐ Ail
1 1/3 gousse(s) (4g)
- ☐ gingembre frais
1 1/3 c. à soupe (8g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (528g)
- ☐ citron
5/8 petit (36g)
- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)
- ☐ mûres
1 1/2 tasse (216g)
- ☐ fraises
1 1/2 pinte (528g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1/3 tasse (64g)
- ☐ beurre de cacahuète
6 c. à soupe (96g)

- ☐ **yaourt grec écrémé nature**
2 c. à soupe (35g)
- ☐ **parmesan**
1/2 oz (15g)
- ☐ **fromage de chèvre**
4 oz (113g)
- ☐ **yaourt grec faible en gras**
1 tasse (280g)

Graisses et huiles

- ☐ **huile**
3 oz (mL)
- ☐ **huile d'olive**
3 c. à soupe (mL)
- ☐ **vinaigrette**
8 c. à soupe (mL)

Autre

- ☐ **petit(s) pain(s) sub**
1 petit pain(s) (85g)
- ☐ **levure nutritionnelle**
5 c. à café (6g)
- ☐ **boulettes végétaliennes surgelées**
4 boulette(s) (120g)
- ☐ **Coupelle de cottage cheese et fruits**
4 conteneur (680g)
- ☐ **farro**
1/2 tasse (104g)
- ☐ **Yaourt grec protéiné, aromatisé**
2 contenant (300g)

- ☐ **sauce soja (tamari)**
2 2/3 c. à café (mL)
- ☐ **tofu ferme**
6 2/3 oz (189g)
- ☐ **tempeh**
1 livres (454g)

Produits de boulangerie

- ☐ **pain**
6 tranche (192g)
- ☐ **pain naan**
2 morceau(x) (180g)

Céréales et pâtes

- ☐ **seitan**
3/4 livres (340g)
 - ☐ **riz blanc à grain long**
4 c. à s. (46g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

amandes

2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 3 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

quick oats

4 c. à s. (20g)

sucre

1/2 c. à soupe (7g)

cannelle

1/2 c. à café (1g)

eau

3/8 tasse(s) (90mL)

Pour les 3 repas :

quick oats

3/4 tasse (60g)

sucre

1 1/2 c. à soupe (20g)

cannelle

1 1/2 c. à café (4g)

eau

1 tasse(s) (269mL)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez l'eau dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Œufs frits 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.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Céleri au beurre de cacahuète

327 kcal ● 12g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(120g)

beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

Pour les 2 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

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.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Fraises

1 1/2 tasse(s) - 78 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

fraises

1 1/2 tasse, entière (216g)

Pour les 2 repas :

fraises

3 tasse, entière (432g)

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

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.

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à café (mL)

œufs

4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau
2/3 tasse(s) (160mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Sandwich au fromage grillé et pesto

1/2 sandwich(s) - 279 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
sauce pesto
1/2 c. à soupe (8g)
fromage
1 tranche (28 g chacune) (28g)
tomates
1 tranche(s), fine/petite (15g)
beurre, ramolli
1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
sauce pesto
1 c. à soupe (16g)
fromage
2 tranche (28 g chacune) (56g)
tomates
2 tranche(s), fine/petite (30g)
beurre, ramolli
1 c. à soupe (14g)

1. Étalez un côté d'une tranche de pain avec du beurre, puis placez-la, côté beurré vers le bas, dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Étalez la moitié du pesto sur le dessus de la tranche de pain dans la poêle, puis disposez les tranches de fromage et les tranches de tomate sur le pesto.
3. Étalez le reste du pesto sur un côté de la seconde tranche de pain, puis déposez cette tranche, côté pesto vers le bas, sur le sandwich. Beurrez le dessus du sandwich.
4. Faites frire délicatement le sandwich en le retournant une fois, jusqu'à ce que les deux côtés du pain soient dorés et que le fromage soit fondu, environ 5 minutes de chaque côté.

Graines de tournesol

301 kcal ● 14g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 2/3 oz (47g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (94g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade choux de Bruxelles et brocoli

438 kcal ● 11g protéine ● 29g lipides ● 24g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 1/4 c. à s., émincé (15g)
miel
3/4 c. à soupe (16g)
vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à soupe (mL)
moutarde de Dijon
3/4 c. à soupe (11g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
parmesan
1 1/2 c. à café (2g)
choux de Bruxelles, tranché
1 1/2 tasse, râpé (75g)
brocoli, haché
1 1/2 tasse, haché (137g)

Pour les 2 repas :

amandes
1/4 tasse, émincé (30g)
miel
1 1/2 c. à soupe (32g)
vinaigre de cidre de pomme
1 1/2 c. à soupe (mL)
moutarde de Dijon
1 1/2 c. à soupe (23g)
huile d'olive
3 c. à soupe (mL)
parmesan
3 c. à café (5g)
choux de Bruxelles, tranché
3 tasse, râpé (150g)
brocoli, haché
3 tasse, haché (273g)

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, la moutarde de Dijon, le miel, le vinaigre de cidre et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Réservez.
2. Mélangez les choux de Bruxelles, le brocoli et les amandes dans un saladier. Saupoudrez de parmesan et arrosez de vinaigrette. Servez.

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

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 taïwanais

10 2/3 coupes de laitue - 495 kcal ● 19g protéine ● 41g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Donne 10 2/3 coupes de laitue portions

amandes

4 c. à c., émincé (9g)

vinaigre de cidre de pomme

2 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

2 2/3 c. à café (mL)

laitue romaine

10 2/3 feuille intérieure (64g)

huile

2 c. à soupe (mL)

Ail, haché

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

eau

1/6 tasse(s) (40mL)

tofu ferme, séché avec du papier absorbant et émietté

6 2/3 oz (189g)

gingembre frais, épluché et haché finement

1 1/3 c. à soupe (8g)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

487 kcal ● 17g protéine ● 29g lipides ● 28g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche (64g)
fromage de chèvre
1 oz (28g)
beurre
1 c. à café (5g)
fraises, équeuté et coupé en fines tranches
4 moyen (diam. 3,2 cm) (48g)
avocats, tranché
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche (128g)
fromage de chèvre
2 oz (57g)
beurre
2 c. à café (9g)
fraises, équeuté et coupé en fines tranches
8 moyen (diam. 3,2 cm) (96g)
avocats, tranché
1 avocat(s) (201g)

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

Salade de chou kale simple

2 tasse(s) - 110 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
vinaigrette
2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
4 tasse, haché (160g)
vinaigrette
4 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.
-

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Shake protéiné (lait)

258 kcal ● 32g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

poudre de protéine

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 3 repas :

lait entier

3 tasse(s) (720mL)

poudre de protéine

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

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

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 3 repas :

céleri cru

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

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.

Mûres

3/4 tasse(s) - 52 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

mûres

3/4 tasse (108g)

Pour les 2 repas :

mûres

1 1/2 tasse (216g)

1. Rincez les mûres et servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Yaourt et concombre

132 kcal ● 15g protéine ● 3g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

concombre

1/2 concombre (21 cm) (151g)

yaourt grec faible en gras

1/2 tasse (140g)

Pour les 2 repas :

concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

yaourt grec faible en gras

1 tasse (280g)

1. Trancher le concombre et le tremper dans le yaourt.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Sub aux boulettes véganes

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 54g glucides ● 8g fibres



Donne 1 sub(s) portions

petit(s) pain(s) sub

1 petit pain(s) (85g)

levure nutritionnelle

1 c. à café (1g)

sauce pour pâtes

4 c. à s. (65g)

boulettes végétaliennes surgelées

4 boulette(s) (120g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché

5/8 botte (106g)

avocats, haché

5/8 avocat(s) (126g)

citron, pressé

5/8 petit (36g)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain naan
1 morceau(x) (90g)

Pour les 2 repas :

pain naan
2 morceau(x) (180g)

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

Salade César au brocoli et œufs durs

260 kcal ● 21g protéine ● 15g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

laitue romaine
2 tasse, râpé (94g)
œufs
2 grand (100g)
brocoli
1/2 tasse, haché (46g)
yaourt grec écrémé nature
1 c. à soupe (18g)
moutarde de Dijon
1 c. à café (5g)
parmesan
1 c. à soupe (5g)
graines de citrouille grillées, non salées
1 c. à soupe (7g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

laitue romaine
4 tasse, râpé (188g)
œufs
4 grand (200g)
brocoli
1 tasse, haché (91g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à soupe (35g)
moutarde de Dijon
2 c. à café (10g)
parmesan
2 c. à soupe (10g)
graines de citrouille grillées, non salées
2 c. à soupe (15g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce et servez.

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 et jour 5

Salade de seitan

718 kcal ● 54g protéine ● 35g lipides ● 33g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :
huile
2 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
vinaigrette
2 c. à soupe (mL)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
seitan, émietté ou tranché
6 oz (170g)
tomates, coupé en deux
12 tomates cerises (204g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :
huile
4 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
4 c. à café (5g)
vinaigrette
4 c. à soupe (mL)
épinards frais
8 tasse(s) (240g)
seitan, émietté ou tranché
3/4 livres (340g)
tomates, coupé en deux
24 tomates cerises (408g)
avocats, haché
1 avocat(s) (201g)

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.
-

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
1/2 livres (227g)
huile
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh
1 livres (454g)
huile
8 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Farro

1/2 tasses, cuites - 185 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 33g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

farro
4 c. à s. (52g)
eau
2 tasse(s) (479mL)

Pour les 2 repas :

farro
1/2 tasse (104g)
eau
4 tasse(s) (958mL)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et 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.