

# Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 2400 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** 2411 kcal ● 173g protéine (29%) ● 115g lipides (43%) ● 130g glucides (22%) ● 40g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

360 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 24g de lipides



**Chou kale sauté**

61 kcal



**Kale et œufs**

95 kcal



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal

## Collations

340 kcal, 22g de protéines, 3g glucides nets, 26g de lipides



**Noix**

1/6 tasse(s)- 117 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

## Déjeuner

685 kcal, 39g de protéines, 52g glucides nets, 28g de lipides



**Goulash haricots & tofu**

437 kcal



**Salade caprese**

249 kcal

## Dîner

755 kcal, 34g de protéines, 57g glucides nets, 36g de lipides



**Salade edamame et betterave**

257 kcal



**Patty melt**

1 sandwich(s)- 500 kcal

## Day 2

2393 kcal ● 160g protéine (27%) ● 126g lipides (47%) ● 124g glucides (21%) ● 31g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

360 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 24g de lipides



[Chou kale sauté](#)  
61 kcal



[Kale et œufs](#)  
95 kcal



[Barre de granola haute en protéines](#)  
1 barre(s)- 204 kcal

### Collations

340 kcal, 22g de protéines, 3g glucides nets, 26g de lipides



[Noix](#)  
1/6 tasse(s)- 117 kcal



[Fromage en ficelle](#)  
1 bâton(s)- 83 kcal



[Œufs bouillis](#)  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

725 kcal, 29g de protéines, 68g glucides nets, 32g de lipides



[Salade asiatique croquante au tofu](#)  
587 kcal



[Canneberges séchées](#)  
1/4 tasse- 136 kcal

### Dîner

700 kcal, 31g de protéines, 35g glucides nets, 43g de lipides



[Zoodles au sésame et cacahuète](#)  
588 kcal



[Lait](#)  
3/4 tasse(s)- 112 kcal

## Day 3

2438 kcal ● 149g protéine (24%) ● 120g lipides (44%) ● 146g glucides (24%) ● 43g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 16g de protéines, 26g glucides nets, 23g de lipides



**Toast à l'avocat**  
2 tranche(s)- 336 kcal



**Œufs frits de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

325 kcal, 13g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides



**Fourmis sur une bûche**  
92 kcal



**Fraises**  
1 tasse(s)- 52 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Déjeuner

725 kcal, 29g de protéines, 68g glucides nets, 32g de lipides



**Salade asiatique croquante au tofu**  
587 kcal



**Canneberges séchées**  
1/4 tasse- 136 kcal

### Dîner

700 kcal, 31g de protéines, 35g glucides nets, 43g de lipides



**Zoodles au sésame et cacahuète**  
588 kcal



**Lait**  
3/4 tasse(s)- 112 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 4

2334 kcal ● 167g protéine (29%) ● 103g lipides (40%) ● 144g glucides (25%) ● 42g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 16g de protéines, 26g glucides nets, 23g de lipides



#### Toast à l'avocat

2 tranche(s)- 336 kcal



#### Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

### Déjeuner

645 kcal, 35g de protéines, 44g glucides nets, 34g de lipides



#### Petit pain

2 petit(s) pain(s)- 154 kcal



#### Parmesan de tofu

1 plaques de tofu- 349 kcal



#### Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

1 1/3 tasse(s)- 143 kcal

### Collations

325 kcal, 13g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides



#### Fourmis sur une bûche

92 kcal



#### Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



#### Graines de citrouille

183 kcal

### Dîner

675 kcal, 43g de protéines, 56g glucides nets, 23g de lipides



#### Tempeh nature

6 oz- 443 kcal



#### Purée de pommes de terre instantanée

207 kcal



#### Betteraves

1 betteraves- 24 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 5

2460 kcal ● 162g protéine (26%) ● 119g lipides (44%) ● 135g glucides (22%) ● 49g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 16g de protéines, 26g glucides nets, 23g de lipides



#### Toast à l'avocat

2 tranche(s)- 336 kcal



#### Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

325 kcal, 13g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides



#### Fourmis sur une bûche

92 kcal



#### Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



#### Graines de citrouille

183 kcal

### Déjeuner

770 kcal, 30g de protéines, 35g glucides nets, 51g de lipides



#### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal



#### Sandwich à la salade d'œufs

1 sandwich(s)- 542 kcal

### Dîner

675 kcal, 43g de protéines, 56g glucides nets, 23g de lipides



#### Tempeh nature

6 oz- 443 kcal



#### Purée de pommes de terre instantanée

207 kcal



#### Betteraves

1 betteraves- 24 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 6

2355 kcal ● 147g protéine (25%) ● 145g lipides (55%) ● 82g glucides (14%) ● 33g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 19g de protéines, 12g glucides nets, 23g de lipides



#### Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



#### Brouillade brocoli cheddar

228 kcal

### Déjeuner

770 kcal, 30g de protéines, 35g glucides nets, 51g de lipides



#### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal



#### Sandwich à la salade d'œufs

1 sandwich(s)- 542 kcal

### Dîner

705 kcal, 34g de protéines, 14g glucides nets, 53g de lipides



#### Bol asiatique au tofu faible en glucides

589 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 7

2363 kcal ● 169g protéine (29%) ● 125g lipides (48%) ● 99g glucides (17%) ● 40g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 19g de protéines, 12g glucides nets, 23g de lipides



#### Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



#### Brouillade brocoli cheddar

228 kcal

### Déjeuner

780 kcal, 51g de protéines, 53g glucides nets, 31g de lipides



#### Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh- 434 kcal



#### Lentilles

231 kcal



#### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal

### Collations

265 kcal, 4g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



#### Chocolat noir

4 carré(s)- 239 kcal

### Dîner

705 kcal, 34g de protéines, 14g glucides nets, 53g de lipides



#### Bol asiatique au tofu faible en glucides

589 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- eau  
19 tasse(s) (4510mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- feuilles de chou frisé (kale)  
2/3 livres (313g)
- edamame surgelé, décortiqué  
3/4 tasse (89g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
5 betterave(s) (250g)
- oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (125g)
- Ail  
3 1/2 gousse (11g)
- tomates  
9 1/4 c. à s. de tomates cerises (87g)
- chou  
4 1/2 tasse, râpé (315g)
- carottes  
3 1/2 moyen (214g)
- oignons verts  
4 c. à s., tranché (32g)
- courgette  
4 moyen (784g)
- céleri cru  
1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)
- brocoli  
3/4 livres (358g)
- préparation pour purée de pommes de terre  
4 oz (113g)
- gingembre frais  
3 c. à café (6g)

## Graisses et huiles

- huile  
1/3 livres (mL)
- vinaigrette balsamique  
2 2/3 c. à soupe (mL)
- mayonnaise végane  
2 c. à s. (30g)
- mayonnaise  
4 c. à soupe (mL)

## Produits laitiers et œufs

## Collations

- barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
7/8 paquet (156 g) (135g)
- galette de burger végétale  
1 galette (71g)
- huile de sésame  
3 c. à café (mL)
- mélange pour coleslaw  
2 tasse (180g)
- levure nutritionnelle  
2 c. à soupe (8g)
- riz de chou-fleur surgelé  
2 1/4 tasse, préparée (383g)

## Produits de boulangerie

- pain  
13 1/2 oz (384g)
- Petit pain  
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots blancs (en conserve)  
1/2 boîte(s) (220g)
- tofu ferme  
2 1/3 livres (1063g)
- beurre de cacahuète  
1/2 livres (228g)
- cacahuètes rôties  
2 1/4 oz (64g)
- sauce soja (tamari)  
1/2 livres (mL)
- tempeh  
1 livres (454g)
- lentilles crues  
1/3 tasse (64g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
1/3 tasse, décortiqué (33g)
- graines de sésame  
5 c. à café (15g)

- œufs  
18 1/2 moyen (814g)
- mozzarella fraîche  
1 3/4 oz (50g)
- fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- lait entier  
3 tasse(s) (720mL)
- mozzarella râpée  
1 oz (28g)
- fromage cheddar  
2 2/3 c. à s., râpé (19g)
- blancs d'œufs  
2 grand (66g)

## Épices et herbes

- sel  
1/8 oz (2g)
- moutarde de Dijon  
1/2 c. à soupe (8g)
- paprika  
4 1/2 g (4g)
- Thym frais  
1/4 c. à café (0g)
- basilic frais  
1/4 tasse de feuilles, entières (7g)
- poivre noir  
2 trait (0g)
- moutarde jaune  
1/2 c. à café ou 1 sachet (3g)

- graines de chia  
2 c. à café (9g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
3/4 tasse (89g)

## Céréales et pâtes

- quinoa, cru  
6 c. à s. (64g)
- féculle de maïs  
1/2 c. à soupe (4g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert  
2 fl oz (mL)
- canneberges séchées  
1/2 tasse (80g)
- avocats  
2 3/4 avocat(s) (553g)
- raisins secs  
3/4 mini boîte (14 g) (11g)
- fraises  
3 tasse, entière (432g)
- citron  
1 1/4 petit (73g)
- jus de citron  
1/2 c. à soupe (mL)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pizza  
1 1/2 c. à soupe (24g)

## Confiseries

- chocolat noir 70–85 %  
8 carré(s) (80g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chou kale sauté

61 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 tasse, haché (80g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

### Kale et œufs

95 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
4 c. à s., haché (10g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1/2 tasse, haché (20g)  
**sel**  
1 trait (0g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**barre de granola riche en protéines**  
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Toast à l'avocat

2 tranche(s) - 336 kcal ● 10g protéine ● 17g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 3 repas :

**pain**  
6 tranche (192g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1 1/2 avocat(s) (302g)

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

### 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 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lait

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

### Brouillade brocoli cheddar

228 kcal ● 14g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
1 grand (50g)  
**fromage cheddar**  
4 c. à c., râpé (9g)  
**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**blancs d'œufs**  
1 grand (33g)  
**brocoli, haché**  
1/3 tige (50g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**fromage cheddar**  
2 2/3 c. à s., râpé (19g)  
**huile**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**blancs d'œufs**  
2 grand (66g)  
**brocoli, haché**  
2/3 tige (101g)

1. Battez les œufs et les blancs d'œufs dans un bol avec un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez environ 1/3 de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le brocoli et cuisez environ 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore ferme. Transférez le brocoli sur une assiette et réservez.
3. Essuyez la poêle. Ajoutez le reste de l'huile et placez-la à feu doux. Versez les œufs et remuez doucement pour brouiller jusqu'à formation de caillés, environ 1-2 minutes.
4. Ajoutez le brocoli et le cheddar. Continuez de brouiller jusqu'à ce que les œufs ne soient plus coulants. Servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Goulash haricots & tofu

437 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 44g glucides ● 13g fibres



**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**Thym frais**  
1/4 c. à café (0g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (220g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse (2g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/4 livres (99g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

### Salade caprese

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



**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)

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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade asiatique croquante au tofu

587 kcal ● 29g protéine ● 32g lipides ● 37g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**huile de sésame**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**quinoa, cru**  
3 c. à s. (32g)  
**beurre de cacahuète**  
3 c. à café (16g)  
**cacahuètes rôties**  
1 1/2 c. à soupe (14g)  
**sauce soja (tamari)**  
3 c. à café (mL)  
**jus de citron vert**  
3 c. à café (mL)  
**tofu ferme, égoutté**  
6 oz (170g)  
**chou, râpé**  
2 1/4 tasse, râpé (158g)  
**carottes, coupé en julienne**  
3/4 moyen (46g)

Pour les 2 repas :

**huile de sésame**  
3 c. à café (mL)  
**quinoa, cru**  
6 c. à s. (64g)  
**beurre de cacahuète**  
6 c. à café (32g)  
**cacahuètes rôties**  
3 c. à soupe (27g)  
**sauce soja (tamari)**  
6 c. à café (mL)  
**jus de citron vert**  
6 c. à café (mL)  
**tofu ferme, égoutté**  
3/4 livres (340g)  
**chou, râpé**  
4 1/2 tasse, râpé (315g)  
**carottes, coupé en julienne**  
1 1/2 moyen (92g)

1. Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans un petit bol, préparez la sauce en fouettant le beurre de cacahuète, la sauce soja, le jus de citron vert et un peu de sel. Ajoutez un filet d'eau si nécessaire pour détendre la sauce. Réservez.
3. Enveloppez le tofu dans du papier absorbant et pressez doucement pour retirer l'excès d'eau. Coupez le tofu en dés.
4. Chauffez l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen-doux et ajoutez les cubes de tofu. Faites frire environ 5-7 minutes, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant à l'extérieur. Retirez du feu et réservez.
5. Mélangez le chou, le quinoa, les carottes, les cacahuètes et le tofu dans un bol. Arrosez de la sauce aux cacahuètes. Servez.

### Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**canneberges séchées**  
4 c. à s. (40g)

Pour les 2 repas :

**canneberges séchées**  
1/2 tasse (80g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Donne 2 petit(s) pain(s) portions

#### Petit pain

2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(56g)

1. Dégustez.

### Parmesan de tofu

1 plaques de tofu - 349 kcal ● 25g protéine ● 22g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1 plaques de tofu portions

**levure nutritionnelle**  
1 c. à soupe (4g)  
**féculé de maïs**  
1/2 c. à soupe (4g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce pour pizza**  
1 1/2 c. à soupe (24g)  
**mozzarella râpée**  
1 oz (28g)  
**tofu ferme, séché**  
1/2 livres (198g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).  
Coupez le tofu dans le sens de la longueur en tranches plates et larges ressemblant à des plaques rectangulaires. Un bloc de 397 g (14 oz) de tofu donnera deux plaques d'environ 198 g (7 oz).  
Dans une assiette creuse, fouettez la féculé de maïs, la levure nutritionnelle et une pincée de sel et de poivre. Pressez les plaques de tofu dans le mélange en vous assurant que tous les côtés sont bien enrobés.  
Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, environ 3 à 4 minutes de chaque côté.  
Transférez les plaques de tofu sur une plaque de cuisson. Étalez de la sauce pizza sur chaque plaque et saupoudrez de fromage.  
Rôtissez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement croustillant, environ 8 à 10 minutes. Servez.

## Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

1 1/3 tasse(s) - 143 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/3 tasse(s) portions

**brocoli**  
1 1/3 tasse, haché (121g)  
**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
2/3 c. à soupe (2g)

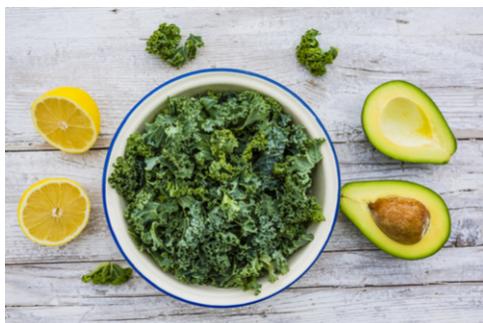
1. Préchauffez le four à 425F (220C).
2. Enrobez le brocoli d'huile et faites-le rôtir au four 20-25 minutes.
3. Retirez et assaisonnez de levure nutritionnelle et de sel/poivre selon votre goût. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/2 botte (85g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**citron, pressé**  
1/2 petit (29g)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1 botte (170g)  
**avocats, haché**  
1 avocat(s) (201g)  
**citron, pressé**  
1 petit (58g)

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.

### Sandwich à la salade d'œufs

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
6 moyen (264g)  
**mayonnaise**  
4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**pain**  
4 tranche (128g)  
**paprika**  
2 trait (1g)  
**oignon, haché**  
1/2 petit (35g)  
**moutarde jaune**  
1/2 c. à café ou 1 sachet (3g)

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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protéine ● 23g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Donne 4 once(s) de tempeh portions

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à s. (32g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 c. à soupe (2g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

### Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**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.

## 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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :  
**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :  
**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

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

## 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 précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Fourmis sur une bûche

92 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :  
**raisins secs**  
1/4 mini boîte (14 g) (4g)  
**céleri cru, paré**  
1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)  
**beurre de cacahuète**  
3/4 c. à soupe (12g)

Pour les 3 repas :  
**raisins secs**  
3/4 mini boîte (14 g) (11g)  
**céleri cru, paré**  
1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)  
**beurre de cacahuète**  
2 1/4 c. à soupe (36g)

1. Coupez les branches de céleri en deux. Tartinez-les de beurre de cacahuète. Saupoudrez de raisins secs.

## Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**fraises**

1 tasse, entière (144g)

Pour les 3 repas :

**fraises**

3 tasse, entière (432g)

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

## Graines de citrouille

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



Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à s. (30g)

Pour les 3 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

3/4 tasse (89g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**

1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

**carottes**

2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Chocolat noir

4 carré(s) - 239 kcal ● 3g protéine ● 17g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :  
**chocolat noir 70–85 %**  
4 carré(s) (40g)

Pour les 2 repas :  
**chocolat noir 70–85 %**  
8 carré(s) (80g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
3/4 tasse (89g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
3 betterave(s) (150g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

### Patty melt

1 sandwich(s) - 500 kcal ● 20g protéine ● 26g lipides ● 38g glucides ● 9g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**galette de burger végétale**

1 galette (71g)

**moutarde de Dijon**

1/2 c. à soupe (8g)

**mayonnaise végane**

2 c. à s. (30g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**oignon, finement tranché**

1/2 petit (35g)

1. Faites chauffer environ les 2/3 de l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons sur une moitié de la poêle et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Ajoutez la galette végétale de l'autre côté. Faites cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à doré, 10 à 12 minutes. Faites cuire la galette 5 à 6 minutes de chaque côté (ou selon les instructions du paquet). Éteignez le feu et réservez.

2. Mélangez la mayo et la moutarde dans un petit bol. Étalez la sauce uniformément sur toutes les faces du pain.

3. Déposez la galette sur la tranche inférieure et ajoutez les oignons puis l'autre tranche de pain.

4. Essuyez la poêle et chauffez le reste de l'huile à feu moyen. Ajoutez les patty melts et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 à 7 minutes de chaque côté.

5. Coupez en deux et servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Zoodles au sésame et cacahuète

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**mélange pour coleslaw**

2 tasse (180g)

**beurre de cacahuète**

8 c. à soupe (128g)

**sauce soja (tamari)**

4 c. à soupe (mL)

**graines de sésame**

2 c. à café (6g)

**oignons verts**

4 c. à s., tranché (32g)

**jus de citron vert**

2 c. à soupe (mL)

**graines de chia**

2 c. à café (9g)

**courgette, coupé en spirale**

4 moyen (784g)

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.

### Lait

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



Pour un seul repas :

**lait entier**

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

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

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
6 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. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faire 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.

### Purée de pommes de terre instantanée

207 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 40g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**préparation pour purée de pommes de terre**  
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**préparation pour purée de pommes de terre**  
4 oz (113g)

1. Préparez les pommes de terre selon les instructions du paquet.
2. Essayez aussi différentes marques si le résultat ne vous plaît pas, certaines sont bien meilleures que d'autres.

### Betteraves

1 betterave - 24 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
1 betterave(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
2 betterave(s) (100g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bol asiatique au tofu faible en glucides

589 kcal ● 30g protéine ● 44g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**brocoli**  
3/4 tasse, haché (68g)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
1 tasse, préparée (191g)  
**sauce soja (tamari)**  
3 c. à soupe (mL)  
**huile**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**graines de sésame**  
1 1/2 c. à café (5g)  
**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**  
1/2 livres (213g)  
**Ail, finement haché**  
1 1/2 gousse (5g)  
**gingembre frais, finement haché**  
1 1/2 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

**brocoli**  
1 1/2 tasse, haché (137g)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
2 1/4 tasse, préparée (383g)  
**sauce soja (tamari)**  
6 c. à soupe (mL)  
**huile**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**graines de sésame**  
3 c. à café (9g)  
**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**  
15 oz (425g)  
**Ail, finement haché**  
3 gousse (9g)  
**gingembre frais, finement haché**  
3 c. à café (6g)

1. Couper le tofu en morceaux.
2. Dans une poêle à feu moyen, chauffer environ 1/3 de l'huile, en réservant le reste pour plus tard. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
3. Pendant ce temps, préparer le riz de chou-fleur selon le paquet et préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, le gingembre, l'ail, les graines de sésame et le reste de l'huile dans un petit bol.
4. Quand le tofu est presque cuit, baisser le feu et verser environ la moitié de la sauce. Remuer et cuire encore une minute jusqu'à ce que la sauce soit majoritairement absorbée.
5. Dans un bol, ajouter le riz de chou-fleur et le tofu, et mettre de côté.
6. Ajouter le brocoli dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
7. Ajouter le brocoli et le reste de la sauce au bol contenant le chou-fleur et le tofu. Servir.

### Cacahuètes rôties

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



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

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

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(78g)

**eau**

2 1/2 tasse(s) (599mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(543g)

**eau**

17 1/2 tasse(s) (4191mL)

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