

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 2 500 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 2470 kcal ● 167g protéine (27%) ● 112g lipides (41%) ● 156g glucides (25%) ● 44g fibres (7%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 20g de protéines, 22g glucides nets, 15g de lipides



Oeufs bouillis
3 œuf(s)- 208 kcal



Raisins
131 kcal

Collations

305 kcal, 33g de protéines, 17g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)
258 kcal



Framboises
2/3 tasse(s)- 48 kcal

Déjeuner

770 kcal, 26g de protéines, 55g glucides nets, 44g de lipides



Patty melt
1 sandwich(s)- 500 kcal



Salade simple de jeunes pousses
271 kcal

Dîner

780 kcal, 27g de protéines, 60g glucides nets, 42g de lipides



Frites au four
386 kcal



Tofu cajun
236 kcal



Pois mange-tout au beurre
161 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 2 2467 kcal ● 213g protéine (35%) ● 101g lipides (37%) ● 146g glucides (24%) ● 31g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 20g de protéines, 22g glucides nets, 15g de lipides



Œufs bouillis
3 œuf(s)- 208 kcal



Raisins
131 kcal

Collations

305 kcal, 33g de protéines, 17g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)
258 kcal



Framboises
2/3 tasse(s)- 48 kcal

Déjeuner

735 kcal, 50g de protéines, 47g glucides nets, 36g de lipides



Jus de fruits
1 1/3 tasse(s)- 153 kcal



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes
5 brochette(s)- 583 kcal

Dîner

815 kcal, 50g de protéines, 57g glucides nets, 39g de lipides



Saucisse vegan et légumes sur plaque
480 kcal



Lait
2 1/4 tasse(s)- 335 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 3 2540 kcal ● 163g protéine (26%) ● 141g lipides (50%) ● 118g glucides (19%) ● 38g fibres (6%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 13g de protéines, 31g glucides nets, 19g de lipides



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Gaufres et beurre de cacahuète
1 gaufre(s)- 201 kcal

Déjeuner

735 kcal, 50g de protéines, 47g glucides nets, 36g de lipides



Jus de fruits
1 1/3 tasse(s)- 153 kcal



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes
5 brochette(s)- 583 kcal

Collations

340 kcal, 9g de protéines, 16g glucides nets, 24g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Chocolat noir
3 carré(s)- 180 kcal



Graines de tournesol
135 kcal

Dîner

805 kcal, 30g de protéines, 21g glucides nets, 61g de lipides



Tofu en croûte de noix
659 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
147 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

2549 kcal ● 185g protéine (29%) ● 122g lipides (43%) ● 139g glucides (22%) ● 38g fibres (6%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 13g de protéines, 31g glucides nets, 19g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Gaufres et beurre de cacahuète

1 gaufre(s)- 201 kcal

Collations

340 kcal, 9g de protéines, 16g glucides nets, 24g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Chocolat noir

3 carré(s)- 180 kcal



Graines de tournesol

135 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

815 kcal, 38g de protéines, 39g glucides nets, 53g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs

1 1/2 sandwich(s)- 813 kcal

Dîner

735 kcal, 65g de protéines, 50g glucides nets, 25g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Pois mange-tout

82 kcal



Purée de pommes de terre maison

119 kcal

Day 5

2491 kcal ● 197g protéine (32%) ● 112g lipides (41%) ● 142g glucides (23%) ● 31g fibres (5%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 24g de protéines, 30g glucides nets, 20g de lipides



[Gaufres et yaourt grec](#)
2 gaufre(s)- 237 kcal



[Œufs frits de base](#)
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

270 kcal, 10g de protéines, 21g glucides nets, 13g de lipides



[Lait](#)
1 tasse(s)- 149 kcal



[Framboises](#)
3/4 tasse(s)- 54 kcal



[Chocolat noir & framboises](#)
69 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

815 kcal, 38g de protéines, 39g glucides nets, 53g de lipides



[Sandwich à la salade d'œufs](#)
1 1/2 sandwich(s)- 813 kcal

Dîner

735 kcal, 65g de protéines, 50g glucides nets, 25g de lipides



[Saucisse végétalienne](#)
2 saucisse(s)- 536 kcal



[Pois mange-tout](#)
82 kcal



[Purée de pommes de terre maison](#)
119 kcal

Day 6

2497 kcal ● 186g protéine (30%) ● 122g lipides (44%) ● 130g glucides (21%) ● 35g fibres (6%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 24g de protéines, 30g glucides nets, 20g de lipides



Gaufres et yaourt grec
2 gaufre(s)- 237 kcal



Oeufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

270 kcal, 10g de protéines, 21g glucides nets, 13g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Framboises
3/4 tasse(s)- 54 kcal



Chocolat noir & framboises
69 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

745 kcal, 43g de protéines, 40g glucides nets, 37g de lipides



Émiettés végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal



Patates douces rôties au romarin
210 kcal



Haricots verts au beurre
245 kcal

Dîner

810 kcal, 48g de protéines, 37g glucides nets, 51g de lipides



Tofu citron-poivre
21 oz- 756 kcal



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle
1/2 tasse(s)- 54 kcal

Day 7

2497 kcal ● 186g protéine (30%) ● 122g lipides (44%) ● 130g glucides (21%) ● 35g fibres (6%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 24g de protéines, 30g glucides nets, 20g de lipides



Gaufres et yaourt grec
2 gaufre(s)- 237 kcal



Oeufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

270 kcal, 10g de protéines, 21g glucides nets, 13g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Framboises
3/4 tasse(s)- 54 kcal



Chocolat noir & framboises
69 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

745 kcal, 43g de protéines, 40g glucides nets, 37g de lipides



Émiettés végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal



Patates douces rôties au romarin
210 kcal



Haricots verts au beurre
245 kcal

Dîner

810 kcal, 48g de protéines, 37g glucides nets, 51g de lipides



Tofu citron-poivre
21 oz- 756 kcal



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle
1/2 tasse(s)- 54 kcal

Liste de courses



Boissons

- poudre de protéine
19 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (605g)
- eau
17 1/2 tasse(s) (4191mL)

Produits laitiers et œufs

- œufs
22 1/2 moyen (996g)
- beurre
13 c. à café (59g)
- lait entier
9 tasse(s) (2141mL)
- yaourt grec écrémé nature
3/4 tasse (210g)

Fruits et jus de fruits

- raisins
4 1/2 tasse (414g)
- framboises
6 tasse (733g)
- jus de fruit
21 1/3 fl oz (mL)
- jus de citron vert
2 1/2 c. à soupe (mL)
- jus de citron
1 c. à café (mL)
- citron
3 petit (174g)

Légumes et produits à base de légumes

- pommes de terre
1 2/3 lb (764g)
- Pois mange-tout surgelés
3 2/3 tasse (528g)
- oignon
1 1/4 petit (88g)
- gingembre frais
1 2/3 pouce (2,5 cm) cube (8g)
- carottes
3 1/2 moyen (206g)
- brocoli
2 tasse, haché (182g)
- Ail
2 gousse(s) (6g)
- laitue romaine
3/4 coeurs (375g)

Épices et herbes

- assaisonnement cajun
3/4 c. à café (2g)
- poivre noir
2 1/4 g (2g)
- sel
1/4 oz (7g)
- moutarde de Dijon
1 1/2 c. à soupe (23g)
- paprika
3 trait (2g)
- moutarde jaune
3/4 c. à café ou 1 sachet (4g)
- poivre citronné
1 1/2 c. à café (3g)
- romarin séché
2/3 c. à soupe (2g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme
3 1/2 livres (1630g)
- beurre de cacahuète
5 1/3 c. à soupe (85g)
- miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

Produits de boulangerie

- pain
9 oz (256g)
- gaufres surgelées
8 gaufres (280g)

Autre

- galette de burger végétale
1 galette (71g)
- mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
- huile de sésame
1 2/3 c. à soupe (mL)
- Lanières végétaliennes 'chik'n'
13 1/3 oz (378g)
- broche(s)
10 brochette(s) (10g)
- mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
- saucisse végétalienne
5 saucisse (500g)

tomates
3/4 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (92g)

levure nutritionnelle
1/2 c. à soupe (2g)

patates douces
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

Haricots verts surgelés
3 1/3 tasse (403g)

Produits à base de noix et de graines

noix (anglaises)
1/3 tasse, haché (39g)

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

Graisses et huiles

huile
1/4 livres (mL)

mayonnaise végane
2 c. à s. (30g)

vinaigrette
7 c. à soupe (mL)

mayonnaise
8 c. à soupe (mL)

huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)

Confiseries

chocolat noir 70–85 %
9 carré(s) (90g)

Céréales et pâtes

fécule de maïs
6 c. à soupe (48g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

œufs

6 grand (300g)

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.

Raisins

131 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

raisins

2 1/4 tasse (207g)

Pour les 2 repas :

raisins

4 1/2 tasse (414g)

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

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Framboises

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



Pour un seul repas :

framboises
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

framboises
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Gaufres et beurre de cacahuète

1 gaufre(s) - 201 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

gaufres surgelées
1 gaufre (35g)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

gaufres surgelées
2 gaufres (70g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

1. Faites griller les gaufres selon les instructions du paquet.
2. Étalez du beurre de cacahuète sur les gaufres. Optionnellement, vous pouvez couper la gaufre en deux et en faire un sandwich gaufre-beurre de cacahuète. Servez.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Gaufres et yaourt grec

2 gaufre(s) - 237 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

gaufres surgelées
2 gaufres (70g)
yaourt grec écrémé nature
4 c. à s. (70g)

Pour les 3 repas :

gaufres surgelées
6 gaufres (210g)
yaourt grec écrémé nature
3/4 tasse (210g)

1. Faites griller les gaufres selon les indications du paquet.
2. Étalez du yaourt grec sur les gaufres. Optionnel : coupez la gaufre en deux et assemblez pour faire un sandwich gaufre-yaourt. Servez.

Œufs frits de base

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



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)
huile
1 1/2 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

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 dorer, 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.

Salade simple de jeunes pousses

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



mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Jus de fruits

1 1/3 tasse(s) - 153 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres

Pour un seul repas :



jus de fruit

10 2/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit

21 1/3 fl oz (mL)

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

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

5 brochette(s) - 583 kcal ● 47g protéine ● 35g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète

1 2/3 c. à soupe (27g)

jus de citron vert

1 1/4 c. à soupe (mL)

huile de sésame

5/6 c. à soupe (mL)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

6 2/3 oz (189g)

broche(s)

5 brochette(s) (5g)

gingembre frais, râpé ou haché

5/6 pouce (2,5 cm) cube (4g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète

3 1/3 c. à soupe (53g)

jus de citron vert

2 1/2 c. à soupe (mL)

huile de sésame

1 2/3 c. à soupe (mL)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

13 1/3 oz (378g)

broche(s)

10 brochette(s) (10g)

gingembre frais, râpé ou haché

1 2/3 pouce (2,5 cm) cube (8g)

1. Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites.\r\nFrottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les.\r\nFaites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur.\r\nPendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré.\r\nServez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Sandwich à la salade d'œufs

1 1/2 sandwich(s) - 813 kcal ● 38g protéine ● 53g lipides ● 39g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

œufs
4 1/2 moyen (198g)
mayonnaise
3 c. à soupe (mL)
sel
1 1/2 trait (1g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
pain
3 tranche (96g)
paprika
1 1/2 trait (1g)
oignon, haché
3/8 petit (26g)
moutarde jaune
3/8 c. à café ou 1 sachet (2g)

Pour les 2 repas :

œufs
9 moyen (396g)
mayonnaise
6 c. à soupe (mL)
sel
3 trait (1g)
poivre noir
3 trait (0g)
pain
6 tranche (192g)
paprika
3 trait (2g)
oignon, haché
3/4 petit (53g)
moutarde jaune
3/4 c. à café ou 1 sachet (4g)

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 recouvez avec l'autre.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Patates douces rôties au romarin

210 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
romarin séché
1/3 c. à soupe (1g)
patates douces, coupé en cubes de 1"
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)
sel
2/3 c. à café (4g)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
romarin séché
2/3 c. à soupe (2g)
patates douces, coupé en cubes de 1"
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Haricots verts au beurre

245 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

beurre
5 c. à café (23g)
poivre noir
1 1/4 trait (0g)
sel
1 1/4 trait (1g)
Haricots verts surgelés
1 2/3 tasse (202g)

Pour les 2 repas :

beurre
10 c. à café (45g)
poivre noir
2 1/2 trait (0g)
sel
2 1/2 trait (1g)
Haricots verts surgelés
3 1/3 tasse (403g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

lait entier

2 tasse(s) (480mL)

poudre de protéine

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

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

Framboises

2/3 tasse(s) - 48 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

framboises

2/3 tasse (82g)

Pour les 2 repas :

framboises

1 1/3 tasse (164g)

1. Rincez les framboises et servez.

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

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

3 carré(s) - 180 kcal ● 2g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

chocolat noir 70–85 %
3 carré(s) (30g)

Pour les 2 repas :

chocolat noir 70–85 %
6 carré(s) (60g)

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

Graines de tournesol

135 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
3/4 oz (21g)

Pour les 2 repas :

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

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

Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

lait entier

3 tasse(s) (720mL)

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

Framboises

3/4 tasse(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

framboises

3/4 tasse (92g)

Pour les 3 repas :

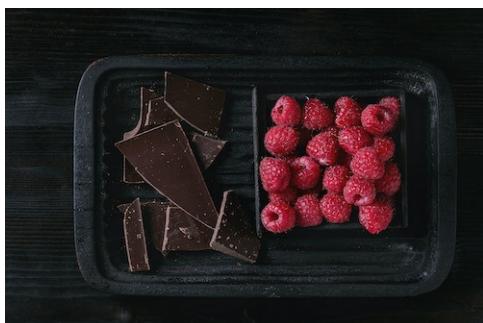
framboises

2 1/4 tasse (277g)

1. Rincez les framboises et servez.

Chocolat noir & framboises

69 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

framboises

2 c. à s. (15g)

chocolat noir 70–85 %

1 carré(s) (10g)

Pour les 3 repas :

framboises

6 c. à s. (46g)

chocolat noir 70–85 %

3 carré(s) (30g)

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

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Frites au four

386 kcal ● 6g protéine ● 14g lipides ● 49g glucides ● 9g fibres



pommes de terre

1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)

huile

1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

Tofu cajun

236 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



assaisonnement cajun

3/4 c. à café (2g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes

1/2 livres (213g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

Pois mange-tout au beurre

161 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



poivre noir

3/4 trait (0g)

sel

3/4 trait (0g)

beurre

3 c. à café (14g)

Pois mange-tout surgelés

1 tasse (144g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

Saucisse vegan et légumes sur plaque

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



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)

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.

Lait

2 1/4 tasse(s) - 335 kcal ● 17g protéine ● 18g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres

Donne 2 1/4 tasse(s) portions



lait entier
2 1/4 tasse(s) (540mL)

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

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3

Tofu en croûte de noix

659 kcal ● 25g protéine ● 56g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



jus de citron
1 c. à café (mL)
moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
noix (anglaises)
1/3 tasse, haché (39g)
mayonnaise
2 c. à soupe (mL)
Ail, coupé en dés
2 gousse(s) (6g)
tofu ferme, égoutté
1/2 livres (227g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



vinaigrette
1 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
3/8 moyen (23g)
laitue romaine, grossièrement haché
3/4 coeurs (375g)
tomates, coupé en dés
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

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.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Tofu citron-poivre

21 oz - 756 kcal ● 46g protéine ● 47g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

fécule de maïs
6 c. à soupe (48g)
huile
3 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 1/2 c. à café (3g)
citron, zesté
3 petit (174g)
tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes
2 1/2 livres (1191g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la féculle 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 rôti avec levure nutritionnelle

1/2 tasse(s) - 54 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

brocoli
1/2 tasse, haché (46g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
1/4 c. à soupe (1g)

Pour les 2 repas :

brocoli
1 tasse, haché (91g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
1/2 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.

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.
-