

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 2700 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

2685 kcal ● 202g protéine (30%) ● 132g lipides (44%) ● 128g glucides (19%) ● 45g fibres (7%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 28g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



[Œufs brouillés à la mexicaine](#)

282 kcal



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)

1 pot- 131 kcal

Collations

335 kcal, 33g de protéines, 28g glucides nets, 9g de lipides



[Clémentine](#)

2 clémentine(s)- 78 kcal



[Shake protéiné \(lait\)](#)

258 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

925 kcal, 47g de protéines, 34g glucides nets, 60g de lipides



[Sandwich à la salade d'œufs et avocat](#)

1 sandwich(s)- 562 kcal



[Graines de citrouille](#)

366 kcal

Dîner

735 kcal, 33g de protéines, 38g glucides nets, 45g de lipides



[Lait](#)

1 tasse(s)- 149 kcal



[Zoodles au sésame et cacahuète](#)

588 kcal

Day 2

2670 kcal ● 218g protéine (33%) ● 128g lipides (43%) ● 123g glucides (18%) ● 39g fibres (6%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 28g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



Œufs brouillés à la mexicaine
282 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Collations

335 kcal, 33g de protéines, 28g glucides nets, 9g de lipides



Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal



Shake protéiné (lait)
258 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

925 kcal, 47g de protéines, 34g glucides nets, 60g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs et avocat
1 sandwich(s)- 562 kcal



Graines de citrouille
366 kcal

Dîner

720 kcal, 49g de protéines, 33g glucides nets, 41g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre
513 kcal



Tomates rôties
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

Day 3

2699 kcal ● 188g protéine (28%) ● 118g lipides (39%) ● 169g glucides (25%) ● 51g fibres (8%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 20g de protéines, 31g glucides nets, 18g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Sandwich œuf & guacamole
1/2 sandwich(s)- 191 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Collations

335 kcal, 33g de protéines, 28g glucides nets, 9g de lipides



Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal



Shake protéiné (lait)
258 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, 33g de protéines, 60g glucides nets, 39g de lipides



Salade caprese
178 kcal



Quesadillas aux haricots noirs
639 kcal

Dîner

860 kcal, 41g de protéines, 48g glucides nets, 51g de lipides



Patty melt
1 sandwich(s)- 500 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
363 kcal

Day 4

2754 kcal ● 180g protéine (26%) ● 134g lipides (44%) ● 157g glucides (23%) ● 50g fibres (7%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 20g de protéines, 31g glucides nets, 18g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s)- 191 kcal



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

Collations

390 kcal, 25g de protéines, 16g glucides nets, 24g de lipides



Chips de fromage et guacamole

6 chips- 261 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 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, 33g de protéines, 60g glucides nets, 39g de lipides



Salade caprese

178 kcal



Quesadillas aux haricots noirs

639 kcal

Dîner

860 kcal, 41g de protéines, 48g glucides nets, 51g de lipides



Patty melt

1 sandwich(s)- 500 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal

Day 5

2672 kcal ● 192g protéine (29%) ● 126g lipides (42%) ● 150g glucides (22%) ● 44g fibres (7%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 20g de protéines, 31g glucides nets, 18g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s)- 191 kcal



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

Collations

390 kcal, 25g de protéines, 16g glucides nets, 24g de lipides



Chips de fromage et guacamole

6 chips- 261 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 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

780 kcal, 28g de protéines, 81g glucides nets, 31g de lipides



Bol thaï de lentilles, salade de chou et avocat

609 kcal



Jus de fruits

1 1/2 tasse(s)- 172 kcal

Dîner

815 kcal, 58g de protéines, 20g glucides nets, 51g de lipides



Salade tomate et avocat

117 kcal



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

6 brochette(s)- 699 kcal

Day 6

2698 kcal ● 198g protéine (29%) ● 117g lipides (39%) ● 164g glucides (24%) ● 48g fibres (7%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 20g de lipides



Jus de fruits

3/4 tasse(s)- 86 kcal



Flax jacks

3 flax jacks- 311 kcal

Collations

315 kcal, 14g de protéines, 22g glucides nets, 14g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



Parfait yaourt chia

167 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

885 kcal, 32g de protéines, 61g glucides nets, 48g de lipides



Salade caprese

142 kcal



Sandwich aux pois chiches écrasés

1 1/2 sandwich(s)- 745 kcal

Dîner

825 kcal, 69g de protéines, 50g glucides nets, 34g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal



Lentilles

174 kcal

Day 7

2698 kcal ● 198g protéine (29%) ● 117g lipides (39%) ● 164g glucides (24%) ● 48g fibres (7%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 20g de lipides



Jus de fruits

3/4 tasse(s)- 86 kcal



Flax jacks

3 flax jacks- 311 kcal

Collations

315 kcal, 14g de protéines, 22g glucides nets, 14g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



Parfait yaourt chia

167 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

885 kcal, 32g de protéines, 61g glucides nets, 48g de lipides



Salade caprese

142 kcal



Sandwich aux pois chiches écrasés

1 1/2 sandwich(s)- 745 kcal

Dîner

825 kcal, 69g de protéines, 50g glucides nets, 34g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal



Lentilles

174 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
20 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (636g)
- ☐ eau
1 1/4 gallon (4800mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
17 grand (850g)
- ☐ lait entier
7 1/2 tasse(s) (1814mL)
- ☐ mozzarella fraîche
2/3 livres (298g)
- ☐ fromage
1/4 livres (126g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
1 1/3 pot(s) (150 g chacun) (181g)

Épices et herbes

- ☐ poudre de chili
1/2 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel
5/8 c. à café (4g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
- ☐ basilic frais
1 oz (26g)
- ☐ vinaigre de cidre
1 c. à soupe (15g)
- ☐ moutarde
9 c. à café (45g)
- ☐ curcuma moulu
3/8 c. à café (1g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
1/3 bocal (151g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 oz (mL)

Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
4 conteneur (680g)
- ☐ mélange pour coleslaw
1/2 paquet (397 g) (214g)
- ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/2 paquet (156 g) (233g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
9 c. à soupe (139g)
- ☐ huile de sésame
1 1/6 c. à soupe (mL)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/2 livres (227g)
- ☐ broche(s)
6 brochette(s) (6g)
- ☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame
1 c. à café (3g)
- ☐ graines de chia
1 2/3 oz (47g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1 tasse (118g)
- ☐ graines de lin
2 c. à soupe (20g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignons verts
2 c. à s., tranché (16g)
- ☐ courgette
2 moyen (392g)
- ☐ tomates
9 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1156g)
- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (123g)
- ☐ poivron vert
1 1/2 c. à s., haché (14g)
- ☐ Ail
2 gousse(s) (6g)
- ☐ gingembre frais
1 pouce (2,5 cm) cube (5g)
- ☐ cornichons
3 pointes (105g)

- ☐ huile d'olive
1 oz (mL)
- ☐ mayonnaise végétane
4 c. à s. (60g)
- ☐ vinaigrette balsamique
3 oz (mL)
- ☐ mayonnaise
6 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots noirs
1 1/4 boîte(s) (549g)
- ☐ beurre de cacahuète
7 1/2 c. à soupe (120g)
- ☐ sauce soja (tamari)
3 c. à soupe (mL)
- ☐ lentilles crues
13 1/4 c. à s. (160g)
- ☐ pois chiches en conserve
15 oz (425g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
3 1/2 avocat(s) (704g)
- ☐ jus de citron vert
2 fl oz (mL)
- ☐ clémentines
10 fruit (740g)
- ☐ framboises
3 tasse (369g)
- ☐ jus de fruit
24 fl oz (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
19 oz (544g)
- ☐ tortillas de farine
3 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (147g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
6 oz (170g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs brouillés à la mexicaine

282 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

poudre de chili

1/4 c. à café (1g)

salsa

1 1/2 c. à soupe (27g)

huile

1/4 c. à café (mL)

cumin moulu

1/8 c. à café (0g)

haricots noirs, égoutté

1/4 boîte(s) (110g)

avocats, dénoyauté et épluché

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

œufs

2 grand (100g)

poudre de chili

1/2 c. à café (1g)

salsa

3 c. à soupe (54g)

huile

1/2 c. à café (mL)

cumin moulu

1/4 c. à café (1g)

haricots noirs, égoutté

1/2 boîte(s) (220g)

avocats, dénoyauté et épluché

1/2 avocat(s) (101g)

1. Ajoutez les haricots et les épices dans une petite casserole ou poêle et faites chauffer à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Réservez.
2. Pendant ce temps, battez les œufs à la fourchette dans un petit bol. Chauffez de l'huile dans une petite poêle à feu doux. Versez les œufs et, une fois qu'ils commencent à prendre, brouillez-les. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
3. Disposez les haricots épicés, les œufs, l'avocat et la salsa sur une assiette. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre. Servez.

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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.

Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s) - 191 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

huile

1/4 c. à café (mL)

guacamole, acheté en magasin

1 c. à soupe (15g)

pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 3 repas :

œufs

3 grand (150g)

huile

3/4 c. à café (mL)

guacamole, acheté en magasin

3 c. à soupe (46g)

pain

3 tranche(s) (96g)

1. Faites griller le pain, si désiré.
2. Chauffez l'huile dans une petite poêle à feu moyen et ajoutez les œufs. Poivrez au goût et faites frire jusqu'à ce qu'ils soient cuits selon vos préférences.
3. Constituez le sandwich en plaçant les œufs sur une tranche de pain et le guacamole étalé sur l'autre.
4. Servez.

Framboises

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



Pour un seul repas :

framboises

1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

framboises

3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Jus de fruits

3/4 tasse(s) - 86 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
6 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
12 fl oz (mL)

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

Flax jacks

3 flax jacks - 311 kcal ● 21g protéine ● 20g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

graines de lin
1 c. à soupe (10g)
œufs
2 grand (100g)
yaourt grec aromatisé allégé
1/2 pot(s) (150 g chacun) (75g)
huile
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

graines de lin
2 c. à soupe (20g)
œufs
4 grand (200g)
yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
huile
2 c. à café (mL)

1. Mettez les graines de lin dans un robot culinaire ou un blender et broyez jusqu'à obtenir une consistance type farine.
2. Dans un petit bol, battez les œufs et la farine de lin à la fourchette. Ajoutez une pincée de sel.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-doux. Versez une partie de la pâte et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce que le dessous soit doré et que le centre commence à se raffermir. Retournez et faites cuire encore quelques minutes pour dorer et cuire l'autre côté. Retirez le flax jack de la poêle et répétez avec le reste de la pâte (si vous en faites plusieurs, faites le nombre de flax jacks indiqué dans les détails de la recette pour correspondre à la portion).
4. Garnissez de yaourt grec aromatisé et servez.
5. Note préparation : les flax jacks se conservent dans un sachet zip au réfrigérateur et se réchauffent au micro-ondes.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s) - 562 kcal ● 30g protéine ● 31g lipides ● 29g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

pain

2 tranche (64g)

tomates, coupé en deux

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail

1 c. à café (3g)

avocats

1 avocat(s) (201g)

pain

4 tranche (128g)

tomates, coupé en deux

3/4 tasse de tomates cerises

(112g)

œufs, cuits durs et refroidis

6 grand (300g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

1 tasse (118g)

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

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade caprese

178 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mozzarella fraîche
1 1/4 oz (35g)
mélange de jeunes pousses
3/8 paquet (156 g) (65g)
basilic frais
1/4 tasse de feuilles, entières (5g)
vinaigrette balsamique
5/6 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
6 2/3 c. à s. de tomates cerises (62g)

Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche
2 1/2 oz (71g)
mélange de jeunes pousses
5/6 paquet (156 g) (129g)
basilic frais
6 2/3 c. à s. de feuilles, entières (10g)
vinaigrette balsamique
1 2/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
13 1/3 c. à s. de tomates cerises (124g)

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.

Quesadillas aux haricots noirs

639 kcal ● 23g protéine ● 28g lipides ● 54g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

fromage
3 c. à s., râpé (21g)
tortillas de farine
1 1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (74g)
salsa, réparti
3 c. à s. (49g)
huile
3/4 c. à café (mL)
haricots noirs, égoutté et rincé
3/8 boîte(s) (165g)
avocats, mûr
3/8 avocat(s) (75g)

Pour les 2 repas :

fromage
6 c. à s., râpé (42g)
tortillas de farine
3 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (147g)
salsa, réparti
6 c. à s. (97g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
haricots noirs, égoutté et rincé
3/4 boîte(s) (329g)
avocats, mûr
3/4 avocat(s) (151g)

1. Mélangez les haricots, le fromage et la moitié de la salsa dans un bol moyen.
2. Répartissez la garniture de manière égale sur la moitié de chaque tortilla. Repliez les tortillas en deux en pressant légèrement pour les aplatir.
3. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les quesadillas et faites-les cuire, en les retournant une fois et en ajoutant l'autre moitié de l'huile, jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés, 2 à 4 minutes au total.
4. Transférez-les sur une planche à découper et couvrez-les légèrement de papier aluminium pour les garder au chaud.
5. Servez les quesadillas avec de l'avocat et le reste de la salsa.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5

Bol thaï de lentilles, salade de chou et avocat

609 kcal ● 25g protéine ● 30g lipides ● 43g glucides ● 16g fibres



lentilles crues
1/3 tasse (64g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
huile de sésame
1/2 c. à café (mL)
vinaigre de cidre
1 c. à soupe (15g)
mélange pour coleslaw
2 oz (57g)
beurre de cacahuète
1 1/2 c. à soupe (24g)
sauce soja (tamari)
1 c. à soupe (mL)
jus de citron vert
1 c. à café (mL)
avocats, dénoyauté
1/2 avocat(s) (101g)

1. Préparez la sauce cacahuète thaïe en mélangeant le beurre de cacahuète, la sauce soja, le jus de citron vert et du sel et du poivre dans un petit bol. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez un petit filet d'eau.
2. Faites cuire les lentilles avec l'eau selon les instructions du paquet. Égouttez l'excès d'eau. Incorporez l'huile de sésame, le vinaigre de cidre et du sel et du poivre. Réservez les lentilles.
3. Mélangez la salade de chou avec seulement la moitié de la sauce cacahuète.
4. Servez les lentilles garnies de la salade de chou et arrosez du reste de sauce. Détachez l'avocat de sa peau et placez-le à côté des lentilles. Servez.

Jus de fruits

1 1/2 tasse(s) - 172 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

jus de fruit
12 fl oz (mL)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade caprese

142 kcal ● 8g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mozzarella fraîche
1 oz (28g)
mélange de jeunes pousses
1/3 paquet (156 g) (52g)
basilic frais
2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)
vinaigrette balsamique
2/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1/3 tasse de tomates cerises (50g)

Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche
2 oz (57g)
mélange de jeunes pousses
2/3 paquet (156 g) (103g)
basilic frais
1/3 tasse de feuilles, entières (8g)
vinaigrette balsamique
1 1/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
2/3 tasse de tomates cerises (99g)

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 aux pois chiches écrasés

1 1/2 sandwich(s) - 745 kcal ● 24g protéine ● 39g lipides ● 57g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

mayonnaise
3 c. à soupe (mL)
pain
3 tranche(s) (96g)
moutarde
4 1/2 c. à café (23g)
mélange pour coleslaw
6 c. à s. (34g)
curcuma moulu
1/6 c. à café (1g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 livres (213g)
cornichons, coupé en dés
1 1/2 pointes (53g)

Pour les 2 repas :

mayonnaise
6 c. à soupe (mL)
pain
6 tranche(s) (192g)
moutarde
9 c. à café (45g)
mélange pour coleslaw
3/4 tasse (68g)
curcuma moulu
3/8 c. à café (1g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
15 oz (425g)
cornichons, coupé en dés
3 pointes (105g)

1. Mettez les pois chiches dans un bol et écrasez-les avec un presse-purée ou le dos d'une fourchette jusqu'à la consistance désirée.
2. Ajoutez les cornichons, la mayonnaise, la moutarde, le curcuma et le sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez le mélange entre des tranches de pain et garnissez de mélange de coleslaw. Servez.
4. Conseil pour les restes : conservez le mélange de pois chiches restant dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Montez le sandwich au moment de servir.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
2 fruit (148g)

Pour les 3 repas :

clémentines
6 fruit (444g)

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

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Chips de fromage et guacamole

6 chips - 261 kcal ● 11g protéine ● 22g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

fromage

6 c. à s., râpé (42g)

guacamole, acheté en magasin

3 c. à soupe (46g)

Pour les 2 repas :

fromage

3/4 tasse, râpé (84g)

guacamole, acheté en magasin

6 c. à soupe (93g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage en petits cercles dans la poêle, environ 1 c. à soupe par croustillant.
3. Faites cuire environ une minute, jusqu'à ce que les bords soient croustillants mais que le centre bouillonne et reste tendre.
4. À l'aide d'une spatule, transférez les croustillants sur une assiette et laissez-les refroidir et durcir pendant quelques minutes.
5. Servez avec du guacamole.

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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 2 repas :

œufs

2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs préculs 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.

Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

clémentines

2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

clémentines

4 fruit (296g)

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Zoodles au sésame et cacahuète

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



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)

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Seitan à l'ail et au poivre

513 kcal ● 46g protéine ● 25g lipides ● 25g glucides ● 2g fibres



huile d'olive

1 1/2 c. à s. (mL)

oignon

3 c. à s., haché (30g)

poivron vert

1 1/2 c. à s., haché (14g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

eau

3/4 c. à soupe (11mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

seitan, façon poulet

6 oz (170g)

Ail, haché finement

2 gousse(s) (6g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Tomates rôties

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protéine ● 16g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Donne 3 1/2 tomate(s) portions

huile

3 1/2 c. à café (mL)

tomates

3 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (319g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Patty melt

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



Pour un seul repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
galette de burger végétale
1 galette (71g)
moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe (8g)
mayonnaise végétane
2 c. à s. (30g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
oignon, finement tranché
1/2 petit (35g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
galette de burger végétale
2 galette (142g)
moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
mayonnaise végétane
4 c. à s. (60g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
oignon, finement tranché
1 petit (70g)

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 mozzarella et tomate

363 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette balsamique
1 1/2 c. à s. (mL)
basilic frais
1 1/2 c. à soupe, haché (4g)
mozzarella fraîche, tranché
3 oz (85g)
tomates, tranché
1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (205g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette balsamique
3 c. à s. (mL)
basilic frais
3 c. à soupe, haché (8g)
mozzarella fraîche, tranché
6 oz (170g)
tomates, tranché
2 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (410g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

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.

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

6 brochette(s) - 699 kcal ● 57g protéine ● 42g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Donne 6 brochette(s) portions

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

huile de sésame

1 c. à soupe (mL)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

1/2 livres (227g)

broche(s)

6 brochette(s) (6g)

gingembre frais, râpé ou haché

1 pouce (2,5 cm) cube (5g)

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. Frottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les. Faites 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. Pendant 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. Servez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

oignon
1/2 c. à s., haché (8g)
jus de citron vert
1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
1/4 avocat(s) (50g)
tomates, coupé en dés
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

Pour les 2 repas :

oignon
1 c. à s., haché (15g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1/2 avocat(s) (101g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

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.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

eau
2 tasse(s) (479mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

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.
-

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.