

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 2800 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

2765 kcal ● 189g protéine (27%) ● 159g lipides (52%) ● 115g glucides (17%) ● 30g fibres (4%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 20g de protéines, 27g glucides nets, 20g de lipides



Tomate farcie à l'œuf et au pesto

2 tomate(s)- 259 kcal



Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 120 kcal

Collations

365 kcal, 13g de protéines, 15g glucides nets, 26g de lipides



Pop-corn

3 1/3 tasses- 134 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 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

840 kcal, 35g de protéines, 32g glucides nets, 60g de lipides



Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 345 kcal



Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s)- 495 kcal

Dîner

910 kcal, 61g de protéines, 39g glucides nets, 52g de lipides



Tofu cuit au four

16 oz- 452 kcal



Lait

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



Haricots verts au beurre

196 kcal

Day 2

2742 kcal ● 187g protéine (27%) ● 160g lipides (53%) ● 106g glucides (16%) ● 32g fibres (5%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 20g de protéines, 27g glucides nets, 20g de lipides



Tomate farcie à l'œuf et au pesto
2 tomate(s)- 259 kcal



Petit bagel grillé au beurre
1/2 bagel(s)- 120 kcal

Collations

365 kcal, 13g de protéines, 15g glucides nets, 26g de lipides



Pop-corn
3 1/3 tasses- 134 kcal



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 148 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 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

805 kcal, 35g de protéines, 24g glucides nets, 59g de lipides



Bol asiatique au tofu faible en glucides
589 kcal



Mélange énergétique noix et amandes
1/4 tasse(s)- 216 kcal

Dîner

920 kcal, 59g de protéines, 38g glucides nets, 55g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



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



Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal

Day 3

2787 kcal ● 182g protéine (26%) ● 156g lipides (50%) ● 124g glucides (18%) ● 39g fibres (6%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 14g de protéines, 45g glucides nets, 16g de lipides



Poire
2 poire(s)- 226 kcal



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

Collations

365 kcal, 13g de protéines, 15g glucides nets, 26g de lipides



Pop-corn
3 1/3 tasses- 134 kcal



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 148 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 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

805 kcal, 35g de protéines, 24g glucides nets, 59g de lipides



Bol asiatique au tofu faible en glucides
589 kcal



Mélange énergétique noix et amandes
1/4 tasse(s)- 216 kcal

Dîner

920 kcal, 59g de protéines, 38g glucides nets, 55g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



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



Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal

Day 4

2779 kcal ● 213g protéine (31%) ● 121g lipides (39%) ● 170g glucides (24%) ● 40g fibres (6%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 14g de protéines, 45g glucides nets, 16g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Œufs brouillés au pesto

2 œuf(s)- 198 kcal

Collations

345 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Yaourt nature

1 1/4 tasse(s)- 193 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

800 kcal, 51g de protéines, 67g glucides nets, 35g de lipides



Tenders de poulet croustillants

12 tender(s)- 686 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal

Dîner

935 kcal, 66g de protéines, 32g glucides nets, 52g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh- 651 kcal



Salade caprese

284 kcal

Day 5

2779 kcal ● 213g protéine (31%) ● 121g lipides (39%) ● 170g glucides (24%) ● 40g fibres (6%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 14g de protéines, 45g glucides nets, 16g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Œufs brouillés au pesto

2 œuf(s)- 198 kcal

Collations

345 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Yaourt nature

1 1/4 tasse(s)- 193 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

800 kcal, 51g de protéines, 67g glucides nets, 35g de lipides



Tenders de poulet croustillants

12 tender(s)- 686 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal

Dîner

935 kcal, 66g de protéines, 32g glucides nets, 52g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh- 651 kcal



Salade caprese

284 kcal

Day 6

2771 kcal

187g protéine (27%)


141g lipides (46%)


158g glucides (23%)

30g fibres (4%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 25g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides

Bagel moyen grillé au beurre
1/2 bagel(s)- 196 kcal

Blancs d'œufs brouillés
182 kcal

Collations


330 kcal, 16g de protéines, 14g glucides nets, 22g de lipides

Graines de tournesol
180 kcal

Lait
1 tasse(s)- 149 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


900 kcal, 40g de protéines, 52g glucides nets, 52g de lipides


Sandwich au fromage grillé et pesto
1 sandwich(s)- 557 kcal

Salade edamame et betterave
342 kcal

Dîner

890 kcal, 45g de protéines, 62g glucides nets, 48g de lipides

Salade caprese
142 kcal

Bol ramen au tofu
750 kcal

Day 7

2771 kcal

187g protéine (27%)


141g lipides (46%)


158g glucides (23%)

30g fibres (4%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 25g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides

Bagel moyen grillé au beurre
1/2 bagel(s)- 196 kcal

Blancs d'œufs brouillés
182 kcal

Collations


330 kcal, 16g de protéines, 14g glucides nets, 22g de lipides

Graines de tournesol
180 kcal

Lait
1 tasse(s)- 149 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


900 kcal, 40g de protéines, 52g glucides nets, 52g de lipides


Sandwich au fromage grillé et pesto
1 sandwich(s)- 557 kcal

Salade edamame et betterave
342 kcal

Dîner

890 kcal, 45g de protéines, 62g glucides nets, 48g de lipides

Salade caprese
142 kcal

Bol ramen au tofu
750 kcal

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
3/4 tasse (103g)
- ☐ sauce soja (tamari)
3/4 livres (mL)
- ☐ tofu extra-ferme
1 livres (454g)
- ☐ tofu ferme
2 1/4 livres (1021g)
- ☐ beurre de cacahuète
1/3 livres (150g)
- ☐ tempeh
3/4 livres (340g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 tranche (192g)
- ☐ bagel
1 2/3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (174g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
3/4 bâtonnet (82g)
- ☐ fromage tranché
2 tranche (28 g chacune) (56g)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ lait entier
5 3/4 tasse(s) (1380mL)
- ☐ œufs
10 grand (500g)
- ☐ yaourt nature faible en gras
2 1/2 tasse (613g)
- ☐ mozzarella fraîche
6 oz (170g)
- ☐ blancs d'œufs
1 1/2 tasse (365g)
- ☐ fromage
4 tranche (28 g chacune) (112g)

Autre

- ☐ Pop-corn, micro-ondable, salé
10 tasse soufflée (110g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé
2 1/4 tasse, préparée (383g)
- ☐ pépites de chocolat
4 c. à c. (19g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ gingembre frais
2/3 oz (20g)
- ☐ Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)
- ☐ tomates
10 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1272g)
- ☐ brocoli
1 1/2 tasse, haché (137g)
- ☐ Ail
4 1/2 gousse (14g)
- ☐ ketchup
6 c. à soupe (102g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1/2 botte (85g)
- ☐ carottes
1 1/2 grand (108g)
- ☐ épinards frais
6 oz (170g)
- ☐ oignons verts
3 moyen (10,5 cm long) (45g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
2 tasse (236g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
8 betterave(s) (400g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1 trait (0g)
- ☐ sel
1 trait (0g)
- ☐ basilic frais
1 tasse de feuilles, entières (24g)
- ☐ flocons de piment rouge
3/4 c. à café (1g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
7 c. à soupe (112g)
- ☐ bouillon de légumes
5 1/4 tasse(s) (mL)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau
17 1/2 tasse(s) (4191mL)

- ☐ huile de sésame
3 c. à soupe (mL)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
13 1/3 oz (378g)
- ☐ broche(s)
10 brochette(s) (10g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
4 1/4 paquet (156 g) (655g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
24 morceaux (612g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 1/2 c. à soupe (6g)
- ☐ nouilles ramen
1 1/2 paquet (128g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
2/3 tasse, entière (95g)
- ☐ graines de sésame
3/4 oz (18g)
- ☐ noix (anglaises)
2 3/4 c. à s., haché (19g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
6 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
8 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins secs
4 c. à c. (non tassée) (12g)
 - ☐ jus de citron vert
2 1/2 c. à soupe (mL)
 - ☐ poires
6 moyen (1068g)
 - ☐ avocats
1/2 avocat(s) (101g)
 - ☐ citron
1/2 petit (29g)
 - ☐ jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomate farcie à l'œuf et au pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

œufs

2 grand (100g)

tomates

2 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(364g)

Pour les 2 repas :

sauce pesto

2 c. à soupe (32g)

œufs

4 grand (200g)

tomates

4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(728g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le chapeau des tomates et évidez-les pour former des coupelles.
3. Placez les tomates dans un plat de cuisson.
4. Déposez du pesto au fond de chaque tomate puis cassez un œuf dans chacune.
5. Assaisonnez de sel et de poivre.
6. Faites cuire 20 minutes.
7. Servez.

Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

beurre

1/4 c. à soupe (4g)

bagel

1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

Pour les 2 repas :

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

bagel

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

poires
2 moyen (356g)

Pour les 3 repas :

poires
6 moyen (1068g)

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

Œufs brouillés au pesto

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)
sauce pesto
3 c. à soupe (48g)

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

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 196 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bagel

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(53g)

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

bagel

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(105g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

Blancs d'œufs brouillés

182 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

blancs d'œufs

3/4 tasse (182g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

blancs d'œufs

1 1/2 tasse (365g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 345 kcal ● 13g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres

Donne 3/8 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

6 c. à s. (55g)



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

Sandwich au fromage grillé

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

Donne 1 sandwich(s) portions

pain

2 tranche (64g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

fromage tranché

2 tranche (28 g chacune) (56g)



1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Mélange énergétique noix et amandes

1/4 tasse(s) - 216 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)

4 c. à c., haché (10g)

amandes

4 c. à c., entière (12g)

pépites de chocolat

2 c. à c. (9g)

raisins secs

2 c. à c. (non tassée) (6g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

2 2/3 c. à s., haché (19g)

amandes

2 2/3 c. à s., entière (24g)

pépites de chocolat

4 c. à c. (19g)

raisins secs

4 c. à c. (non tassée) (12g)

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Conserver les restes dans un endroit frais.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Tenders de poulet croustillants

12 tender(s) - 686 kcal ● 49g protéine ● 27g lipides ● 62g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande

12 morceaux (306g)

ketchup

3 c. à soupe (51g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande

24 morceaux (612g)

ketchup

6 c. à soupe (102g)

1. Cuire les tenders selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/4 botte (43g)

avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

citron, pressé

1/4 petit (15g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/2 botte (85g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

citron, pressé

1/2 petit (29g)

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.

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich au fromage grillé et pesto

1 sandwich(s) - 557 kcal  22g protéine  38g lipides  27g glucides  5g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche (128g)
sauce pesto
2 c. à soupe (32g)
fromage
4 tranche (28 g chacune) (112g)
tomates
4 tranche(s), fine/petite (60g)
beurre, ramolli
2 c. à soupe (28g)

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

Salade edamame et betterave

342 kcal  18g protéine  14g lipides  25g glucides  11g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
4 betterave(s) (200g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
4 tasse (120g)
vinaigrette balsamique
4 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
2 tasse (236g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
8 betterave(s) (400g)

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Pop-corn

3 1/3 tasses - 134 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

Pop-corn, micro-ondable, salé
3 1/3 tasse soufflée (37g)

Pour les 3 repas :

Pop-corn, micro-ondable, salé
10 tasse soufflée (110g)

1. Suivez les instructions du paquet.

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes
2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 3 repas :

amandes
1/2 tasse, entière (72g)

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

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 3 repas :

fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1/3 tasse (49g)

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

Yaourt nature

1 1/4 tasse(s) - 193 kcal ● 16g protéine ● 5g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt nature faible en gras
1 1/4 tasse (306g)

Pour les 2 repas :

yaourt nature faible en gras
2 1/2 tasse (613g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

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

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 2 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tofu cuit au four

16 oz - 452 kcal ● 44g protéine ● 23g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



Donne 16 oz portions

sauce soja (tamari)

1/2 tasse (mL)

graines de sésame

1 c. à soupe (9g)

tofu extra-ferme

1 livres (454g)

gingembre frais, épluché et râpé

1 tranches (2,5 cm diam.) (2g)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

Lait

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Donne 1 3/4 tasse(s) portions

lait entier

1 3/4 tasse(s) (420mL)

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

Haricots verts au beurre

196 kcal ● 3g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



beurre
4 c. à café (18g)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

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 2 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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.
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.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

tomates

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

7 1/2 tasse (225g)

tomates

1 1/4 tasse de tomates cerises

(186g)

vinaigrette

7 1/2 c. à soupe (mL)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protéine ● 34g lipides ● 22g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

tempeh

6 oz (170g)

beurre de cacahuète

3 c. à s. (48g)

jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

1 1/2 c. à café (mL)

levure nutritionnelle

3/4 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

tempeh

3/4 livres (340g)

beurre de cacahuète

6 c. à s. (97g)

jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

3 c. à café (mL)

levure nutritionnelle

1 1/2 c. à soupe (6g)

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.

Salade caprese

284 kcal ● 16g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche
4 oz (113g)
mélange de jeunes pousses
1 1/3 paquet (156 g) (207g)
basilic frais
2/3 tasse de feuilles, entières (16g)
vinaigrette balsamique
2 2/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1 1/3 tasse de tomates cerises (199g)

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.

Dîner 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.

Bol ramen au tofu

750 kcal ● 37g protéine ● 39g lipides ● 57g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

flocons de piment rouge
3/8 c. à café (1g)
bouillon de légumes
2 1/2 tasse(s) (mL)
sauce soja (tamari)
1 1/2 c. à soupe (mL)
Ail, haché
3/4 gousse (2g)
gingembre frais, épluché et haché
3/4 tranches (2,5 cm diam.) (2g)
carottes, coupé en tranches
3/4 grand (54g)
huile de sésame, divisé
3/4 c. à soupe (mL)
épinards frais
3 oz (85g)
nouilles ramen
3/4 paquet (64g)
huile d'olive
3/4 c. à café (mL)
tofu ferme, égoutté et coupé en cubes
2/3 livres (298g)
oignons verts, finement tranché
1 1/2 moyen (10,5 cm long) (23g)

Pour les 2 repas :

flocons de piment rouge
3/4 c. à café (1g)
bouillon de légumes
5 1/4 tasse(s) (mL)
sauce soja (tamari)
3 c. à soupe (mL)
Ail, haché
1 1/2 gousse (5g)
gingembre frais, épluché et haché
1 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (3g)
carottes, coupé en tranches
1 1/2 grand (108g)
huile de sésame, divisé
1 1/2 c. à soupe (mL)
épinards frais
6 oz (170g)
nouilles ramen
1 1/2 paquet (128g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
tofu ferme, égoutté et coupé en cubes
1 1/3 livres (595g)
oignons verts, finement tranché
3 moyen (10,5 cm long) (45g)

1. Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Ajoutez les nouilles ramen (jetez le sachet d'assaisonnement s'il était fourni) et cuisez 2 minutes. Égouttez et réservez.
 2. Chauffez l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez les blancs d'oignon verts (réservez les verts pour la garniture), le gingembre et l'ail. Remuez et cuisez jusqu'à ce que ça soit parfumé, environ 1 minute.
 3. Ajoutez le bouillon de légumes, la sauce soja, le flocon de piment rouge et un peu de sel. Portez à frémissement, réduisez le feu à doux et couvrez. Laissez le bouillon frémir pendant que vous préparez le reste.
 4. Chauffez l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tofu en cubes avec un peu de sel et de poivre. Cuisez en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit doré, 4-5 minutes. Transférez le tofu sur une assiette.
 5. Ajoutez les carottes dans la poêle avec un peu de sel et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 6-7 minutes. Éteignez le feu et réservez.
 6. Ajoutez les épinards dans le bouillon et cuisez en remuant jusqu'à ce qu'ils flétrissent, 1-2 minutes.
 7. Servez les nouilles dans un bol et versez le bouillon par-dessus. Garnissez de carottes, tofu et des verts d'oignon.
 8. Remarque préparation : si vous faites en grande quantité, conservez les nouilles séparément du bouillon, du tofu et du mélange de légumes. Au moment de servir, réchauffez le bouillon puis ajoutez les nouilles.
-

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.