

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 2900 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

2877 kcal ● 246g protéine (34%) ● 145g lipides (45%) ● 106g glucides (15%) ● 41g fibres (6%)

Petit-déjeuner

440 kcal, 38g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal

Collations

345 kcal, 28g de protéines, 21g glucides nets, 15g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Graines de tournesol

90 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 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

905 kcal, 38g de protéines, 34g glucides nets, 62g de lipides



Amandes rôties

1/2 tasse(s)- 443 kcal



Sandwich Caprese

1 sandwich(s)- 461 kcal

Dîner

920 kcal, 82g de protéines, 23g glucides nets, 50g de lipides



Tofu cuit au four

29 1/3 oz- 829 kcal



Tomates rôties

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 2

2851 kcal ● 219g protéine (31%) ● 136g lipides (43%) ● 152g glucides (21%) ● 35g fibres (5%)

Petit-déjeuner

440 kcal, 38g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau
256 kcal

Collations

345 kcal, 28g de protéines, 21g glucides nets, 15g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Graines de tournesol
90 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 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

965 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 67g de lipides



Sandwich au fromage grillé
1 1/2 sandwich(s)- 743 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Dîner

835 kcal, 53g de protéines, 64g glucides nets, 36g de lipides



Salade caprese
142 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Seitan teriyaki avec légumes et riz
507 kcal

Day 3

2866 kcal ● 200g protéine (28%) ● 142g lipides (45%) ● 157g glucides (22%) ● 40g fibres (6%)

Petit-déjeuner

440 kcal, 38g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau
256 kcal

Collations

360 kcal, 9g de protéines, 26g glucides nets, 21g de lipides



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal



Chocolat noir
2 carré(s)- 120 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

965 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 67g de lipides



Sandwich au fromage grillé
1 1/2 sandwich(s)- 743 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Dîner

835 kcal, 53g de protéines, 64g glucides nets, 36g de lipides



Salade caprese
142 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Seitan teriyaki avec légumes et riz
507 kcal

Day 4

2910 kcal ● 194g protéine (27%) ● 159g lipides (49%) ● 131g glucides (18%) ● 44g fibres (6%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 20g de protéines, 37g glucides nets, 18g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s)- 191 kcal



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal

Collations

360 kcal, 9g de protéines, 26g glucides nets, 21g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Chocolat noir

2 carré(s)- 120 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

995 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 71g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs

1 1/2 sandwich(s)- 813 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

Dîner

875 kcal, 64g de protéines, 26g glucides nets, 48g de lipides



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Salade caprese

284 kcal

Day 5

2836 kcal ● 184g protéine (26%) ● 148g lipides (47%) ● 163g glucides (23%) ● 30g fibres (4%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 20g de protéines, 37g glucides nets, 18g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s)- 191 kcal



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal

Collations

380 kcal, 23g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 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

930 kcal, 37g de protéines, 42g glucides nets, 65g de lipides



Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s)- 307 kcal



Wrap à la salade d'œufs

1 wrap(s)- 623 kcal

Dîner

845 kcal, 44g de protéines, 55g glucides nets, 46g de lipides



Burger végétarien avec fromage

1 burger- 361 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

484 kcal

Day 6

2922 kcal ● 183g protéine (25%) ● 151g lipides (47%) ● 161g glucides (22%) ● 45g fibres (6%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 19g de protéines, 36g glucides nets, 22g de lipides



Pudding de chia cacao et framboise
276 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Collations

380 kcal, 23g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Pois chiches rôtis
1/4 tasse- 138 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

930 kcal, 37g de protéines, 42g glucides nets, 65g de lipides



Cacahuètes rôties
1/3 tasse(s)- 307 kcal



Wrap à la salade d'œufs
1 wrap(s)- 623 kcal

Dîner

845 kcal, 44g de protéines, 55g glucides nets, 46g de lipides



Burger végétarien avec fromage
1 burger- 361 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
484 kcal

Day 7

2860 kcal ● 191g protéine (27%) ● 126g lipides (40%) ● 174g glucides (24%) ● 66g fibres (9%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 19g de protéines, 36g glucides nets, 22g de lipides



Pudding de chia cacao et framboise
276 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Collations

380 kcal, 23g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Pois chiches rôtis
1/4 tasse- 138 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

880 kcal, 44g de protéines, 56g glucides nets, 45g de lipides



Wrap végétal simple
1 wrap(s)- 426 kcal



Mûres
1 tasse(s)- 70 kcal



Cacahuètes rôties
3/8 tasse(s)- 383 kcal

Dîner

830 kcal, 46g de protéines, 53g glucides nets, 41g de lipides



Orange
2 orange(s)- 170 kcal



Salade méditerranéenne au chik'n avec vinaigrette yaourt-citron
662 kcal

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)
1 tasse (mL)
- ☐ tofu extra-ferme
29 1/3 oz (832g)
- ☐ cacahuètes rôties
1 1/2 tasse (207g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
- ☐ houmous
2 c. à soupe (30g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/3 tasse(s) (80g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame
2 c. à soupe (17g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
3/4 tasse (89g)
- ☐ amandes
1 1/2 tasse, entière (197g)
- ☐ noix de pécan
3/4 tasse, moitiés (74g)
- ☐ graines de chia
4 c. à s. (57g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ gingembre frais
2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)
- ☐ tomates
8 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1040g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
3/4 paquet (285 g chacun) (216g)
- ☐ oignon
1 1/4 petit (85g)
- ☐ ketchup
2 c. à soupe (34g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 1/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1/4 livres (mL)
- ☐ mayonnaise
7 c. à soupe (mL)

Autre

- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ baies mélangées surgelées
1 1/2 tasse (204g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
17 oz (480g)
- ☐ pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
- ☐ tortillas de farine
3 tortilla (env. 25 cm diam.) (216g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
1/2 bâtonnet (52g)
- ☐ mozzarella fraîche
14 oz (397g)
- ☐ fromage tranché
1/2 livres (210g)
- ☐ lait entier
5 tasse(s) (1200mL)
- ☐ œufs
13 1/2 moyen (598g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
3 c. à soupe (52g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau
19 3/4 tasse(s) (4730mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1 tasse(s) (81g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
2 c. à soupe (32g)

Épices et herbes

- ☐ basilic frais
1 oz (27g)
- ☐ sel
1 1/2 trait (1g)
- ☐ poivre noir
1 1/2 trait (0g)
- ☐ paprika
3 g (3g)
- ☐ moutarde jaune
7/8 c. à café ou 1 sachet (4g)
- ☐ thym séché
1/2 c. à café, feuilles (0g)

- ☐ **mélange de jeunes pousses**
2 paquet (156 g) (323g)
- ☐ **sauce teriyaki**
4 c. à s. (mL)
- ☐ **guacamole, acheté en magasin**
2 c. à soupe (31g)
- ☐ **pois chiches rôtis**
3/4 tasse (85g)
- ☐ **Cupelle de cottage cheese et fruits**
3 conteneur (510g)
- ☐ **galette de burger végétale**
2 galette (142g)
- ☐ **poudre de cacao**
2 1/2 c. à thé (5g)
- ☐ **Tranches de charcuterie d'origine végétale**
7 tranches (73g)
- ☐ **Lanières végétaliennes 'chik'n'**
5 oz (142g)

Céréales et pâtes

- ☐ **riz blanc à grain long**
6 c. à s. (69g)
- ☐ **seitan**
1/2 livres (255g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ **orange**
4 orange (616g)
- ☐ **nectarine**
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ **framboises**
2 1/2 tasse (308g)
- ☐ **mûres**
1 tasse (144g)
- ☐ **jus de citron**
1 c. à soupe (mL)
- ☐ **olives noires**
6 grosses olives (26g)

Confiseries

- ☐ **chocolat noir 70–85 %**
4 carré(s) (40g)
 - ☐ **sirop**
1 c. à soupe (mL)
-

Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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.

Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal ● 29g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

baies mélangées surgelées
1/2 tasse (68g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/3 tasse(s) (27g)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

baies mélangées surgelées
1 1/2 tasse (204g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1 tasse(s) (81g)
poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
eau
2 1/4 tasse(s) (539mL)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient hermétique.
2. Laisser refroidir au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 4 heures.
Servir.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les 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 2 repas :

lait entier

2 tasse(s) (480mL)

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 2 repas :

œufs

2 grand (100g)

huile

1/2 c. à café (mL)

guacamole, acheté en magasin

2 c. à soupe (31g)

pain

2 tranche(s) (64g)

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.

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

nectarine, dénoyauté

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 2 repas :

nectarine, dénoyauté

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pudding de chia cacao et framboise

276 kcal ● 10g protéine ● 13g lipides ● 17g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

graines de chia
2 c. à s. (28g)
lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
poudre de cacao
1 1/4 c. à thé (3g)
framboises
4 c. à s. (31g)
sirop
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

graines de chia
4 c. à s. (57g)
lait entier
1 tasse(s) (240mL)
poudre de cacao
2 1/2 c. à thé (5g)
framboises
1/2 tasse (62g)
sirop
1 c. à soupe (mL)

1. Mélangez soigneusement les graines de chia, le lait, la poudre de cacao et le sirop dans un petit contenant muni d'un couvercle.
2. Réfrigérez de 15 minutes à toute une nuit jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Servez avec des framboises.

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.

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.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 443 kcal ● 15g protéine ● 36g lipides ● 6g glucides ● 9g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

Sandwich Caprese

1 sandwich(s) - 461 kcal ● 22g protéine ● 27g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

pain

2 tranche(s) (64g)

tomates

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

mozzarella fraîche

2 tranches (57g)

sauce pesto

2 c. à soupe (32g)

1. Griller le pain, si désiré.
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Sandwich au fromage grillé

1 1/2 sandwich(s) - 743 kcal ● 33g protéine ● 49g lipides ● 37g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

pain

3 tranche (96g)

beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

fromage tranché

3 tranche (28 g chacune) (84g)

Pour les 2 repas :

pain

6 tranche (192g)

beurre

3 c. à soupe (43g)

fromage tranché

6 tranche (28 g chacune) (168g)

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.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes
1/2 tasse, entière (72g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Sandwich à la salade d'œufs

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



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

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)

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.

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 307 kcal ● 12g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

1/3 tasse (49g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

2/3 tasse (97g)

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

Wrap à la salade d'œufs

1 wrap(s) - 623 kcal ● 25g protéine ● 41g lipides ● 36g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mayonnaise

2 c. à soupe (mL)

oignon, haché

1/4 petit (18g)

œufs

3 grand (150g)

paprika

1 trait (1g)

moutarde jaune

1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)

tortillas de farine, ~10" de diamètre

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

Pour les 2 repas :

mayonnaise

4 c. à soupe (mL)

oignon, haché

1/2 petit (35g)

œufs

6 grand (300g)

paprika

2 trait (1g)

moutarde jaune

1/2 c. à café ou 1 sachet (3g)

tortillas de farine, ~10" de diamètre

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

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 la tortilla). Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
5. Étalez le mélange sur la tortilla et roulez. Servez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Wrap végétal simple

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

Tranches de charcuterie d'origine végétale

7 tranches (73g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tomates

2 tranche(s), fine/petite (30g)

houmous

2 c. à soupe (30g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

Mûres

1 tasse(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

mûres

1 tasse (144g)

1. Rincez les mûres et servez.

Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 383 kcal ● 15g protéine ● 31g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

6 2/3 c. à s. (61g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

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

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

orange
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange
2 orange (308g)

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

Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)

Pour les 2 repas :

chocolat noir 70–85 %
4 carré(s) (40g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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

Pois chiches rôtis

1/4 tasse - 138 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pois chiches rôtis
4 c. à s. (28g)

Pour les 3 repas :

pois chiches rôtis
3/4 tasse (85g)

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

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)

Pour les 3 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
3 conteneur (510g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tofu cuit au four

29 1/3 oz - 829 kcal ● 81g protéine ● 43g lipides ● 20g glucides ● 10g fibres



Donne 29 1/3 oz portions

sauce soja (tamari)

1 tasse (mL)

graines de sésame

2 c. à soupe (17g)

tofu extra-ferme

29 1/3 oz (832g)

gingembre frais, épluché et râpé

2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

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.

Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 tomate(s) portions

huile

1 1/2 c. à café (mL)

tomates

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Seitan teriyaki avec légumes et riz

507 kcal ● 42g protéine ● 9g lipides ● 58g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/8 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
2 c. à s. (mL)
légumes mélangés surgelés
3/8 paquet (285 g chacun) (108g)
riz blanc à grain long
3 c. à s. (35g)
seitan, coupé en lanières
1/4 livres (128g)

Pour les 2 repas :

huile
3/4 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
4 c. à s. (mL)
légumes mélangés surgelés
3/4 paquet (285 g chacun) (216g)
riz blanc à grain long
6 c. à s. (69g)
seitan, coupé en lanières
1/2 livres (255g)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Tempeh nature

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



Donne 8 oz portions

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

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

Salade caprese

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



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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Burger végétarien avec fromage

1 burger - 361 kcal ● 16g protéine ● 12g lipides ● 42g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)
ketchup
1 c. à soupe (17g)
mélange de jeunes pousses
1 oz (28g)
galette de burger végétale
1 galette (71g)
fromage tranché
1 tranche (21 g chacune) (21g)

Pour les 2 repas :

pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
ketchup
2 c. à soupe (34g)
mélange de jeunes pousses
2 oz (57g)
galette de burger végétale
2 galette (142g)
fromage tranché
2 tranche (21 g chacune) (42g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de fromage, de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

Salade simple mozzarella et tomate

484 kcal ● 28g protéine ● 34g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette balsamique

2 c. à s. (mL)

basilic frais

2 c. à soupe, haché (5g)

mozzarella fraîche, tranché

4 oz (113g)

tomates, tranché

1 1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (273g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette balsamique

4 c. à s. (mL)

basilic frais

4 c. à soupe, haché (11g)

mozzarella fraîche, tranché

1/2 livres (227g)

tomates, tranché

3 entier grand (≈7,6 cm diam.) (546g)

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Donne 2 orange(s) portions

orange

2 orange (308g)

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

Salade méditerranéenne au chik'n avec vinaigrette yaourt-citron

662 kcal ● 43g protéine ● 40g lipides ● 22g glucides ● 11g fibres



thym séché
1/2 c. à café, feuilles (0g)
paprika
1/2 c. à café (1g)
huile
2 c. à soupe (mL)
yaourt grec écrémé nature
3 c. à soupe (52g)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
5 oz (142g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
oignon, coupé en fines tranches
1/3 petit (23g)
tomates, haché
1/2 tasse de tomates cerises (74g)
olives noires, dénoyauté
6 grosses olives (26g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/3 tasse(s) (80g)

1. Mélangez le yaourt grec et le jus de citron avec une pincée de sel/poivre. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance de sauce. Si nécessaire, ajoutez un trait d'eau pour l'affiner. Réservez au réfrigérateur.
2. Ajoutez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez les pois chiches. Faites cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps. Saupoudrez de paprika et un peu de sel et faites cuire 30 secondes de plus. Transférez les pois chiches dans un plat et réservez.
3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle et cuisez le chik'n selon le temps indiqué sur son emballage. Saupoudrez de thym et d'un peu de sel/poivre puis retirez du feu.
4. Montez la salade en déposant les pois chiches, le chik'n, les tomates, l'oignon et les olives sur un lit de verdure. Versez la vinaigrette par-dessus et servez.
5. Conseil meal prep : pour de meilleurs résultats, conservez les ingrédients préparés (chik'n, pois chiches, olives, oignon, tomates) ensemble dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Gardez-les séparés des feuilles et de la vinaigrette jusqu'au moment de servir.

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.