

# Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 3100 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

3085 kcal ● 208g protéine (27%) ● 150g lipides (44%) ● 173g glucides (22%) ● 53g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

525 kcal, 27g de protéines, 26g glucides nets, 31g de lipides



**Eufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal



**Noix de pécan**

1/4 tasse- 183 kcal



**Toasts pois chiches & tomate**

1 tartine(s)- 206 kcal

### Collations

280 kcal, 5g de protéines, 21g glucides nets, 17g de lipides



**Noix de cajou rôties**

1/8 tasse(s)- 104 kcal



**Raisins**

58 kcal



**Chocolat noir**

2 carré(s)- 120 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

915 kcal, 48g de protéines, 42g glucides nets, 55g de lipides



**Panini fraise, avocat et fromage de chèvre**

487 kcal



**Cacahuètes rôties**

1/3 tasse(s)- 288 kcal



**Yaourt grec protéiné**

1 pot- 139 kcal

### Dîner

1035 kcal, 56g de protéines, 81g glucides nets, 46g de lipides



**Mélange de noix**

1/4 tasse(s)- 218 kcal



**Bol quinoa et pois chiches au pesto**

556 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**

2 pot- 261 kcal

## Day 2

3101 kcal ● 203g protéine (26%) ● 181g lipides (53%) ● 116g glucides (15%) ● 48g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

525 kcal, 27g de protéines, 26g glucides nets, 31g de lipides



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal



**Toasts pois chiches & tomate**  
1 tartine(s)- 206 kcal

### Collations

280 kcal, 5g de protéines, 21g glucides nets, 17g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/8 tasse(s)- 104 kcal



**Raisins**  
58 kcal



**Chocolat noir**  
2 carré(s)- 120 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

915 kcal, 48g de protéines, 42g glucides nets, 55g de lipides



**Panini fraise, avocat et fromage de chèvre**  
487 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/3 tasse(s)- 288 kcal



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal

### Dîner

1050 kcal, 51g de protéines, 24g glucides nets, 77g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



**Bol asiatique au tofu faible en glucides**  
982 kcal

## Day 3

3073 kcal ● 213g protéine (28%) ● 145g lipides (43%) ● 185g glucides (24%) ● 44g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

525 kcal, 27g de protéines, 26g glucides nets, 31g de lipides



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



#### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



#### Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s)- 206 kcal

### Collations

305 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 17g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 156 kcal



#### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

### Déjeuner

1005 kcal, 49g de protéines, 63g glucides nets, 57g de lipides



#### Noix

3/8 tasse(s)- 291 kcal



#### Sandwich aubergine et pesto

1 sandwich(s)- 452 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

### Dîner

910 kcal, 54g de protéines, 71g glucides nets, 40g de lipides



#### Lentilles

347 kcal



#### Tofu épicé sriracha-cacahuète

512 kcal



#### Carottes rôties

1 carotte(s)- 53 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 4

3056 kcal ● 217g protéine (28%) ● 143g lipides (42%) ● 185g glucides (24%) ● 40g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

510 kcal, 31g de protéines, 26g glucides nets, 29g de lipides



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Œufs brouillés de base

3 œuf(s)- 238 kcal



#### Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s)- 212 kcal

### Collations

305 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 17g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 156 kcal



#### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1005 kcal, 49g de protéines, 63g glucides nets, 57g de lipides



#### Noix

3/8 tasse(s)- 291 kcal



#### Sandwich aubergine et pesto

1 sandwich(s)- 452 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

### Dîner

910 kcal, 54g de protéines, 71g glucides nets, 40g de lipides



#### Lentilles

347 kcal



#### Tofu épicé sriracha-cacahuète

512 kcal



#### Carottes rôties

1 carotte(s)- 53 kcal

## Day 5

3105 kcal ● 252g protéine (33%) ● 148g lipides (43%) ● 145g glucides (19%) ● 46g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

510 kcal, 31g de protéines, 26g glucides nets, 29g de lipides



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Œufs brouillés de base

3 œuf(s)- 238 kcal



#### Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s)- 212 kcal

### Collations

305 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 17g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 156 kcal



#### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1070 kcal, 59g de protéines, 72g glucides nets, 53g de lipides



#### Salade edamame et betterave

257 kcal



#### Sandwich au fromage, champignons et romarin

2 sandwich(s)- 815 kcal

### Dîner

895 kcal, 79g de protéines, 22g glucides nets, 48g de lipides



#### Tofu cuit au four

26 2/3 oz- 754 kcal



#### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal

## Day 6

3098 kcal ● 220g protéine (28%) ● 165g lipides (48%) ● 141g glucides (18%) ● 41g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 30g de protéines, 41g glucides nets, 24g de lipides



#### Toast beurre d'amande & framboises écrasées

2 tartine(s)- 405 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Collations

450 kcal, 11g de protéines, 68g glucides nets, 14g de lipides



#### Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s)- 450 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

890 kcal, 27g de protéines, 8g glucides nets, 79g de lipides



#### Tacos fromage et guacamole

3 taco(s)- 525 kcal



#### Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal

### Dîner

895 kcal, 79g de protéines, 22g glucides nets, 48g de lipides



#### Tofu cuit au four

26 2/3 oz- 754 kcal



#### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal

## Day 7

3052 kcal ● 194g protéine (25%) ● 155g lipides (46%) ● 179g glucides (23%) ● 42g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 30g de protéines, 41g glucides nets, 24g de lipides



**Toast beurre d'amande & framboises écrasées**  
2 tartine(s)- 405 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal

### Collations

450 kcal, 11g de protéines, 68g glucides nets, 14g de lipides



**Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture**  
1 bagel(s)- 450 kcal

### Déjeuner

890 kcal, 27g de protéines, 8g glucides nets, 79g de lipides



**Tacos fromage et guacamole**  
3 taco(s)- 525 kcal



**Noix de pécan**  
1/2 tasse- 366 kcal

### Dîner

850 kcal, 53g de protéines, 59g glucides nets, 37g de lipides



**Saucisse vegan et légumes sur plaque**  
720 kcal



**Salade simple au céleri, concombre et tomate**  
128 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

---

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix  
4 c. à s. (34g)
- ☐ noix de cajou rôties  
13 c. à s. (111g)
- ☐ noix de pécan  
1 3/4 tasse, moitiés (173g)
- ☐ graines de sésame  
1 1/3 oz (37g)
- ☐ noix (anglaises)  
13 1/4 c. à s., décortiqué (83g)
- ☐ beurre d'amande  
4 c. à soupe (64g)
- ☐ graines de lin  
4 pincée (4g)

## Céréales et pâtes

- ☐ quinoa, cru  
4 c. à s. (43g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto  
2 1/4 oz (63g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ champignons  
1/3 livres (155g)
- ☐ poivron  
1/2 grand (82g)
- ☐ tomates  
2 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (332g)
- ☐ brocoli  
2 3/4 tasse, haché (250g)
- ☐ Ail  
7 1/2 gousse (23g)
- ☐ gingembre frais  
1/2 oz (12g)

## Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
8 conteneur (1360g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 1/3 paquet (156 g) (207g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé  
2 tasse, préparée (319g)
- ☐ sauce sriracha  
2 1/4 c. à soupe (34g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
12 c. à soupe (185g)
- ☐ mélange d'épices italien  
3/4 c. à café (3g)
- ☐ saucisse végétalienne  
1 1/2 saucisse (150g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins  
2 tasse (184g)
- ☐ fraises  
8 moyen (diam. 3,2 cm) (96g)
- ☐ avocats  
1 1/3 avocat(s) (268g)
- ☐ pamplemousse  
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)
- ☐ framboises  
40 framboises (76g)

## Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %  
4 carré(s) (40g)
- ☐ confiture  
2 c. à soupe (42g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- ☐ eau  
25 1/2 tasse(s) (6107mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
14 grand (700g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
3 c. à s. (53g)

- ☐ **carottes**  
4 moyen (235g)
- ☐ **aubergine**  
1 petit (458g)
- ☐ **Brocoli surgelé**  
4 tasse (364g)
- ☐ **edamame surgelé, décortiqué**  
3/4 tasse (89g)
- ☐ **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
3 betterave(s) (150g)
- ☐ **pommes de terre**  
1 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (138g)
- ☐ **céleri cru**  
1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)
- ☐ **concombre**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)

## **Légumineuses et produits à base de légumineuses**

- ☐ **pois chiches en conserve**  
1 1/4 boîte(s) (560g)
- ☐ **cacahuètes rôties**  
10 c. à s. (91g)
- ☐ **sauce soja (tamari)**  
1 1/3 livres (mL)
- ☐ **tofu ferme**  
2 livres (950g)
- ☐ **houmous**  
7 1/2 c. à soupe (113g)
- ☐ **lentilles crues**  
1 tasse (192g)
- ☐ **beurre de cacahuète**  
3 c. à soupe (48g)
- ☐ **tofu extra-ferme**  
3 1/3 livres (1512g)

- ☐ **fromage de chèvre**  
2 oz (57g)
- ☐ **beurre**  
1/3 bâtonnet (37g)
- ☐ **fromage**  
6 oz (169g)
- ☐ **fromage cheddar**  
1 1/2 tasse, râpé (170g)

## **Produits de boulangerie**

- ☐ **pain**  
22 1/2 oz (640g)
- ☐ **petits pains Kaiser**  
2 pain (9 cm diam.) (114g)
- ☐ **bagel**  
2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (210g)

## **Épices et herbes**

- ☐ **sel**  
2 1/4 g (2g)
  - ☐ **poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)
  - ☐ **poivre noir**  
2 trait (0g)
  - ☐ **romarin séché**  
1/2 c. à café (1g)
-



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

**œufs**

6 grand (300g)

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.

### 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 3 repas :

**noix de pécan**

3/4 tasse, moitiés (74g)

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

### Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s) - 206 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 24g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche(s) (32g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
1 c. à s. (18g)  
**tomates**  
4 tranche(s), fine/petite (60g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/4 boîte(s) (112g)

Pour les 3 repas :

**pain**  
3 tranche(s) (96g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
3 c. à s. (53g)  
**tomates**  
12 tranche(s), fine/petite (180g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3/4 boîte(s) (336g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Dans un bol moyen, écrasez les pois chiches avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une texture légèrement crémeuse.
3. Incorporez le yaourt grec et ajoutez sel et poivre selon votre goût.
4. Étalez le mélange de pois chiches sur le pain et ajoutez des tranches de tomate. Servez.

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pamplémousse

1/2 pamplémousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pamplémousse**  
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(166g)

Pour les 2 repas :

**pamplémousse**  
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplémousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

### Œufs brouillés de base

3 œuf(s) - 238 kcal ● 19g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

3/4 c. à café (mL)

**œufs**

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**œufs**

6 grand (300g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.  
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.  
Versez le mélange d'œufs.  
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.  
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

## Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s) - 212 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

2 2/3 c. à s. (5g)

**avocats**

1/6 avocat(s) (34g)

**poudre d'ail**

1/6 c. à café (1g)

**pain**

1 tranche(s) (32g)

**œufs, cuits durs et refroidis**

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

1/3 tasse (10g)

**avocats**

1/3 avocat(s) (67g)

**poudre d'ail**

1/3 c. à café (1g)

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**œufs, cuits durs et refroidis**

2 grand (100g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
  2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
  3. Faites griller le pain et garnissez de verdure et du mélange d'œufs. Servez.
-

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Toast beurre d'amande & framboises écrasées

2 tartine(s) - 405 kcal ● 16g protéine ● 21g lipides ● 28g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**beurre d'amande**  
2 c. à soupe (32g)  
**graines de lin**  
2 pincée (2g)  
**framboises**  
20 framboises (38g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche(s) (128g)  
**beurre d'amande**  
4 c. à soupe (64g)  
**graines de lin**  
4 pincée (4g)  
**framboises**  
40 framboises (76g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
2. Étaler le beurre d'amande sur le pain. Disposer les framboises sur le beurre d'amande et les écraser délicatement avec le dos d'une fourchette. Saupoudrer de graines de lin et servir.

### 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.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

487 kcal ● 17g protéine ● 29g lipides ● 28g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**fromage de chèvre**  
1 oz (28g)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**fraises, équeuté et coupé en fines tranches**  
4 moyen (diam. 3,2 cm) (48g)  
**avocats, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche (128g)  
**fromage de chèvre**  
2 oz (57g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**fraises, équeuté et coupé en fines tranches**  
8 moyen (diam. 3,2 cm) (96g)  
**avocats, tranché**  
1 avocat(s) (201g)

1. Chauffer une petite poêle ou une plaque à feu moyen et graisser avec un spray de cuisson.
2. Beurrer un côté de chaque tranche de pain.
3. Étaler le fromage de chèvre sur le côté non beurré de chaque tranche de pain.
4. Répartir les fraises sur le fromage de chèvre sur les deux tranches.
5. Déposer l'avocat sur les fraises d'une des tranches, puis placer l'autre tranche par-dessus.
6. Déposer délicatement le sandwich dans la poêle ou sur la plaque et presser le dessus avec une spatule.
7. Retourner délicatement le sandwich au bout d'environ 2 minutes (le dessous doit être doré), puis presser de nouveau avec la spatule. Cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
8. Servir.

### Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 288 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
5 c. à s. (46g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
10 c. à s. (91g)

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

### 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.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Noix

3/8 tasse(s) - 291 kcal ● 6g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
6 2/3 c. à s., décortiqué (42g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
13 1/3 c. à s., décortiqué (83g)

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

## Sandwich aubergine et pesto

1 sandwich(s) - 452 kcal ● 15g protéine ● 25g lipides ● 34g glucides ● 9g fibres





Pour un seul repas :

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**sauce pesto**

1 c. à soupe (16g)

**Ail**

1 gousse (3g)

**petits pains Kaiser**

1 pain (9 cm diam.) (57g)

**tomates**

3 tranche(s), fine/petite (45g)

**fromage**

1 tranche (28 g chacune) (28g)

**aubergine, coupé en deux et tranché**

1/2 petit (229g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

**Ail**

2 gousse (6g)

**petits pains Kaiser**

2 pain (9 cm diam.) (114g)

**tomates**

6 tranche(s), fine/petite (90g)

**fromage**

2 tranche (28 g chacune) (56g)

**aubergine, coupé en deux et tranché**

1 petit (458g)

1. Préchauffer le gril du four.
2. Badigeonner les tranches d'aubergine d'huile d'olive et les disposer sur une plaque de cuisson. Placer la plaque à environ 15 cm de la source de chaleur. Cuire 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et grillées.
3. Fendre le petit pain dans la longueur et le griller.
4. Dans une tasse ou un petit bol, mélanger le pesto et l'ail. Étaler ce mélange sur le pain grillé.
5. Garnir le pain avec les tranches d'aubergine, la tomate et le fromage.
6. Servir.

## Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Cupelle de cottage cheese et fruits**

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

**Cupelle de cottage cheese et fruits**

4 conteneur (680g)

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

## Déjeuner 3

Consommer les jour 5

### Salade edamame et betterave

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



#### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

#### vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### edamame surgelé, décortiqué

3/4 tasse (89g)

#### Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

3 betterave(s) (150g)

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

### Sandwich au fromage, champignons et romarin

2 sandwich(s) - 815 kcal ● 45g protéine ● 43g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

#### pain

4 tranche(s) (128g)

#### fromage

1 tasse, râpé (113g)

#### champignons

3 oz (85g)

#### romarin séché

1/2 c. à café (1g)

#### mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tacos fromage et guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g protéine ● 43g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**fromage cheddar**

3/4 tasse, râpé (85g)

**guacamole, acheté en magasin**

6 c. à soupe (93g)

Pour les 2 repas :

**fromage cheddar**

1 1/2 tasse, râpé (170g)

**guacamole, acheté en magasin**

12 c. à soupe (185g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

### Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**noix de pécan**

1/2 tasse, moitiés (50g)

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**

1 tasse, moitiés (99g)

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

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**  
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
4 c. à s. (34g)

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

### Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**  
1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
2 tasse (184g)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 156 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**  
3 c. à s. (26g)

Pour les 3 repas :

**noix de cajou rôties**  
1/2 tasse (77g)

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

### Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**houmous**  
2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 3 repas :

**pain**  
3 tranche (96g)  
**houmous**  
7 1/2 c. à soupe (113g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s) - 450 kcal ● 11g protéine ● 14g lipides ● 68g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

#### bagel

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

#### beurre

1 c. à soupe (14g)

#### confiture

1 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :

#### bagel

2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(210g)

#### beurre

2 c. à soupe (28g)

#### confiture

2 c. à soupe (42g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Mélange de noix

1/4 tasse(s) - 218 kcal ● 7g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

#### mélange de noix

4 c. à s. (34g)

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

### Bol quinoa et pois chiches au pesto

556 kcal ● 21g protéine ● 23g lipides ● 50g glucides ● 16g fibres



**quinoa, cru**  
4 c. à s. (43g)  
**sauce pesto**  
2 c. à s. (31g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**champignons**  
1 tasse, haché (70g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (224g)  
**poivron, tranché**  
1/2 grand (82g)

1. Cuisez le quinoa selon les indications du paquet. Réservez.
2. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C). Disposez les pois chiches, les champignons et les lanières de poivron sur une plaque. Arrosez d'huile, salez et poivrez légèrement, puis mélangez pour enrober.
3. Faites rôtir les pois chiches et les légumes environ 20 minutes en remuant une fois à mi-cuisson.
4. Retirez du four et mélangez les pois chiches et les légumes avec le pesto. Servez avec le quinoa.

## Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot portions

**Coupelle 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.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Bol asiatique au tofu faible en glucides

982 kcal ● 50g protéine ● 73g lipides ● 20g glucides ● 13g fibres



**brocoli**

1 1/4 tasse, haché (114g)

**riz de chou-fleur surgelé**

2 tasse, préparée (319g)

**sauce soja (tamari)**

5 c. à soupe (mL)

**huile**

3 3/4 c. à soupe (mL)

**graines de sésame**

2 1/2 c. à café (8g)

**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**

3/4 livres (354g)

**Ail, finement haché**

2 1/2 gousse (8g)

**gingembre frais, finement haché**

2 1/2 c. à café (5g)

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.
-

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**eau**  
4 tasse(s) (958mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**lentilles crues, rincé**  
1 tasse (192g)

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.

### Tofu épicé sriracha-cacahuète

512 kcal ● 30g protéine ● 36g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**sauce sriracha**  
1 c. à soupe (17g)  
**beurre de cacahuète**  
1 1/2 c. à soupe (24g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
2/3 livres (298g)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse (5g)

Pour les 2 repas :

**sauce sriracha**  
2 1/4 c. à soupe (34g)  
**beurre de cacahuète**  
3 c. à soupe (48g)  
**sauce soja (tamari)**  
3 c. à café (mL)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
1 1/3 livres (595g)  
**Ail, haché**  
3 gousse (9g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit crouillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

### Carottes rôties

1 carotte(s) - 53 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/6 c. à soupe (mL)

**carottes, tranché**

1 grand (72g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

**carottes, tranché**

2 grand (144g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tofu cuit au four

26 2/3 oz - 754 kcal ● 74g protéine ● 39g lipides ● 18g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**sauce soja (tamari)**

13 1/3 c. à s. (mL)

**graines de sésame**

1 2/3 c. à soupe (15g)

**tofu extra-ferme**

1 2/3 livres (756g)

**gingembre frais, épluché et râpé**

1 2/3 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

Pour les 2 repas :

**sauce soja (tamari)**

1 2/3 tasse (mL)

**graines de sésame**

3 1/3 c. à soupe (30g)

**tofu extra-ferme**

3 1/3 livres (1512g)

**gingembre frais, épluché et râpé**

3 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (7g)

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.

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres





Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
4 tasse (364g)  
**huile d'olive**  
4 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal ● 49g protéine ● 32g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



**huile**  
3 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)  
**carottes, tranché**  
1 1/2 moyen (92g)  
**brocoli, haché**  
1 1/2 tasse, haché (137g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
1 1/2 saucisse (150g)  
**pommes de terre, coupé en quartiers**  
1 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (138g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**céleri cru, haché**  
1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 paquet (156 g) (78g)  
**concombre, tranché**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

**eau**

3 tasse(s) (718mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

21 boules (1/3 tasse chacun)  
(651g)

**eau**

21 tasse(s) (5029mL)

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