

# Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 3300 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** 3265 kcal ● 229g protéine (28%) ● 160g lipides (44%) ● 185g glucides (23%) ● 42g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

460 kcal, 25g de protéines, 34g glucides nets, 22g de lipides



[Fromage en ficelle](#)  
1 bâton(s)- 83 kcal



[Lait](#)  
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



[Toast à l'avocat façon Southwest](#)  
1 toast(s)- 193 kcal

## Collations

370 kcal, 23g de protéines, 20g glucides nets, 19g de lipides



[Amandes rôties](#)  
1/6 tasse(s)- 166 kcal



[Yaourt grec boosté](#)  
1 pot(s)- 206 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
3 dose- 327 kcal

## Déjeuner

1040 kcal, 44g de protéines, 80g glucides nets, 53g de lipides



[Yaourt grec allégé](#)  
2 pot(s)- 310 kcal



[Noix de pécan](#)  
1/4 tasse- 183 kcal



[Sandwich légumes et houmous](#)  
1 1/2 sandwich(s)- 545 kcal

## Dîner

1065 kcal, 65g de protéines, 48g glucides nets, 64g de lipides



[Seitan à l'ail et au poivre](#)  
685 kcal



[Tomates sautées à l'ail et aux herbes](#)  
382 kcal

## Day 2

3324 kcal ● 246g protéine (30%) ● 169g lipides (46%) ● 171g glucides (21%) ● 32g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

460 kcal, 25g de protéines, 34g glucides nets, 22g de lipides



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Lait**  
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



**Toast à l'avocat façon Southwest**  
1 toast(s)- 193 kcal

### Collations

370 kcal, 23g de protéines, 20g glucides nets, 19g de lipides



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 166 kcal



**Yaourt grec boosté**  
1 pot(s)- 206 kcal

### Déjeuner

1095 kcal, 61g de protéines, 66g glucides nets, 62g de lipides



**Sandwich au fromage grillé et pesto**  
1 1/2 sandwich(s)- 836 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal

### Dîner

1065 kcal, 65g de protéines, 48g glucides nets, 64g de lipides



**Seitan à l'ail et au poivre**  
685 kcal



**Tomates sautées à l'ail et aux herbes**  
382 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 3

3251 kcal ● 255g protéine (31%) ● 147g lipides (41%) ● 179g glucides (22%) ● 48g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 50g de protéines, 27g glucides nets, 14g de lipides



**Framboises**  
1 1/4 tasse(s)- 90 kcal



**Shake protéiné (lait)**  
387 kcal

### Déjeuner

1085 kcal, 49g de protéines, 61g glucides nets, 64g de lipides



**Amandes rôties**  
3/8 tasse(s)- 370 kcal



**Sandwich grillé poivron rôti & épinards au fromage**  
2 sandwich(s)- 714 kcal

### Dîner

1020 kcal, 64g de protéines, 70g glucides nets, 48g de lipides



**Lait**  
2 tasse(s)- 298 kcal



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

### Collations

345 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 19g de lipides



**Noix**  
1/6 tasse(s)- 117 kcal



**Parfait mûres et granola**  
229 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 4

3275 kcal ● 209g protéine (25%) ● 162g lipides (44%) ● 188g glucides (23%) ● 58g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 50g de protéines, 27g glucides nets, 14g de lipides



#### Framboises

1 1/4 tasse(s)- 90 kcal



#### Shake protéiné (lait)

387 kcal

### Déjeuner

1055 kcal, 31g de protéines, 67g glucides nets, 67g de lipides



#### Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1 sandwich(s)- 485 kcal



#### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



#### Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal

### Collations

345 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 19g de lipides



#### Noix

1/6 tasse(s)- 117 kcal



#### Parfait mûres et granola

229 kcal

### Dîner

1070 kcal, 35g de protéines, 73g glucides nets, 61g de lipides



#### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

633 kcal



#### Goulash haricots & tofu

437 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 5

3262 kcal ● 237g protéine (29%) ● 155g lipides (43%) ● 181g glucides (22%) ● 48g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 21g de lipides



#### Œuf poché sur toast à l'avocat

1 toast(s)- 272 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

### Déjeuner

1075 kcal, 45g de protéines, 69g glucides nets, 62g de lipides



#### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

253 kcal



#### Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1 1/2 sandwich(s)- 820 kcal

### Collations

345 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 19g de lipides



#### Noix

1/6 tasse(s)- 117 kcal



#### Parfait mûres et granola

229 kcal

### Dîner

985 kcal, 59g de protéines, 51g glucides nets, 52g de lipides



#### Salade de seitan

718 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

265 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 6

3294 kcal ● 230g protéine (28%) ● 158g lipides (43%) ● 189g glucides (23%) ● 49g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 21g de lipides



Œuf poché sur toast à l'avocat  
1 toast(s)- 272 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits  
2 pot- 261 kcal

### Collations

380 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 22g de lipides



Chips de fromage et guacamole  
6 chips- 261 kcal



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal

### Déjeuner

1075 kcal, 45g de protéines, 69g glucides nets, 62g de lipides



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix  
253 kcal



Grilled cheese aux tomates séchées et épinards  
1 1/2 sandwich(s)- 820 kcal

### Dîner

985 kcal, 59g de protéines, 51g glucides nets, 52g de lipides



Salade de seitan  
718 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
265 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

## Day 7

3254 kcal ● 227g protéine (28%) ● 158g lipides (44%) ● 186g glucides (23%) ● 45g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 21g de lipides



Œuf poché sur toast à l'avocat  
1 toast(s)- 272 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits  
2 pot- 261 kcal

### Collations

380 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 22g de lipides



Chips de fromage et guacamole  
6 chips- 261 kcal



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal

### Déjeuner

1035 kcal, 45g de protéines, 42g glucides nets, 71g de lipides



Amandes rôties  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



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

### Dîner

980 kcal, 56g de protéines, 75g glucides nets, 43g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète  
6 once(s) de tempeh- 651 kcal



Riz brun  
1 tasse de riz brun cuit- 229 kcal



Salade simple de jeunes pousses  
102 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

# Liste de courses



## Produits à base de noix et de graines

- amandes**  
1 tasse, entière (149g)
- noix de pécan**  
3/4 tasse, moitiés (74g)
- noix (anglaises)**  
4 oz (113g)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec aromatisé allégé**  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)
- lait entier**  
7 1/2 tasse(s) (1800mL)
- fromage**  
6 oz (168g)
- beurre**  
1 1/2 c. à soupe (21g)
- fromage de chèvre**  
3 oz (85g)
- yaourt grec faible en gras**  
1 1/2 tasse (420g)
- œufs**  
8 moyen (348g)
- provolone**  
6 tranche(s) (168g)

## Boissons

- poudre de protéine**  
1 2/3 lb (756g)
- eau**  
21 3/4 tasse (5222mL)

## Fruits et jus de fruits

- framboises**  
3/4 livres (338g)
- jus de citron**  
5/8 fl oz (mL)
- mûres**  
3/4 tasse (108g)
- banane**  
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)
- pommes**  
3/4 petit (7 cm diam.) (112g)
- avocats**  
1 avocat(s) (201g)

## Légumes et produits à base de légumes

- épinards frais**  
1 1/4 paquet 285 g (349g)
- oignon**  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (161g)
- poivron vert**  
4 c. à s., haché (37g)
- Ail**  
8 1/2 gousse(s) (26g)
- tomates**  
14 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1701g)
- carottes**  
2 3/4 moyen (167g)
- brocoli**  
1 1/2 tasse, haché (137g)
- pommes de terre**  
1 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (138g)
- choux de Bruxelles**  
3 1/2 tasse (297g)
- tomates séchées au soleil**  
3 oz (85g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive**  
7 oz (mL)
- huile**  
1 1/2 oz (mL)
- spray de cuisson**  
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)
- vinaigrette**  
16 3/4 c. à soupe (mL)
- mayonnaise**  
3 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- poivre noir**  
3 g (3g)
- sel**  
1/2 oz (13g)
- vinaigre de cidre**  
1 c. à soupe (17g)
- paprika**  
4 1/4 g (4g)
- Thym frais**  
1/4 c. à café (0g)
- moutarde jaune**  
3/8 c. à café ou 1 sachet (2g)

## Autre

- grué de cacao**  
2 c. à thé (7g)
- guacamole, acheté en magasin**  
3/4 livres (340g)
- mélange d'épices italien**  
1 pot (21 g) (19g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits**  
8 conteneur (1360g)
- saucisse végétalienne**  
1 1/2 saucisse (150g)
- poivrons rouges rôtis**  
4 oz (113g)
- levure nutritionnelle**  
1/4 oz (8g)
- mélange de jeunes pousses**  
12 3/4 tasse (383g)

## Produits de boulangerie

- pain**  
29 1/3 oz (832g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots frits (refried beans)**  
1/2 tasse (121g)
- houmous**  
2 1/4 c. à soupe (34g)
- beurre de cacahuète**  
3 oz (80g)
- haricots blancs (en conserve)**  
1/2 boîte(s) (220g)
- tofu ferme**  
1/4 livres (99g)
- tempeh**  
6 oz (170g)
- sauce soja (tamari)**  
1 1/2 c. à café (mL)

## Céréales et pâtes

- seitan**  
1 3/4 livres (794g)
- riz brun**  
1/3 tasse (63g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pesto**  
4 1/2 c. à soupe (72g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- granola**  
3/4 tasse (68g)

## Collations

- barre de granola riche en protéines**  
1 barre (40g)

## Confiseries

- sirop d'érable**  
4 1/2 c. à café (mL)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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 2 repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

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

### Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1 1/4 tasse(s) (300mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
2 1/2 tasse(s) (600mL)

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

### Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

1 tranche(s) (32g)

**guacamole, acheté en magasin**

2 c. à soupe (31g)

**haricots frits (refried beans)**

4 c. à s. (61g)

**épinards frais**

1/8 tasse(s) (4g)

Pour les 2 repas :

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**guacamole, acheté en magasin**

4 c. à soupe (62g)

**haricots frits (refried beans)**

1/2 tasse (121g)

**épinards frais**

1/4 tasse(s) (8g)

1. Faites griller le pain, si désiré. Réchauffez les haricots frits en les transférant dans un bol micro-ondable et en passant 1-3 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson.
2. Étalez les haricots frits sur le pain et garnissez de guacamole et d'épinards. Servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Framboises

1 1/4 tasse(s) - 90 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**

1 1/4 tasse (154g)

Pour les 2 repas :

**framboises**

2 1/2 tasse (308g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Shake protéiné (lait)

387 kcal ● 48g protéine ● 13g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

1 1/2 tasse(s) (360mL)

**poudre de protéine**

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

3 tasse(s) (720mL)

**poudre de protéine**

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

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œuf poché sur toast à l'avocat

1 toast(s) - 272 kcal ● 12g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**guacamole, acheté en magasin**  
4 c. à s. (62g)

Pour les 3 repas :

**pain**  
3 tranche (96g)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**guacamole, acheté en magasin**  
3/4 tasse (185g)

1. Casser l'œuf dans un petit verre doseur. Mettre de côté.
2. Porter une casserole d'eau de taille moyenne à ébullition, puis retirer du feu.
3. À l'aide d'un ustensile, créer un petit tourbillon dans l'eau puis y plonger délicatement l'œuf au centre et cuire 3 minutes.
4. Pendant ce temps, griller le pain puis tartiner de guacamole.
5. Lorsque l'œuf est cuit, le retirer avec une écumoire et le déposer sur du papier absorbant pour l'essuyer délicatement.
6. Déposer l'œuf sur le toast à l'avocat et servir.

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

Pour les 3 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
6 conteneur (1020g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres

Donne 2 pot(s) portions



**yaourt grec aromatisé allégé**

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

### 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.

### Sandwich légumes et houmous

1 1/2 sandwich(s) - 545 kcal ● 17g protéine ● 27g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

**pain**

3 tranche (96g)

**épinards frais**

3/4 tasse(s) (23g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**houmous**

2 1/4 c. à soupe (34g)

**jus de citron**

1 1/2 c. à café (mL)

**tomates, tranches**

1 1/2 tomate prune (93g)

**carottes, épluché et râpé**

1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

1. Griller le pain.
2. Dans un petit bol, mélanger les épinards, la carotte, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Étaler le houmous sur le pain et garnir du mélange d'épinards et de tranches de tomate.
4. Poser l'autre tranche de pain par-dessus et servir.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Sandwich au fromage grillé et pesto

1 1/2 sandwich(s) - 836 kcal ● 33g protéine ● 57g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

**pain**

3 tranche (96g)

**sauce pesto**

1 1/2 c. à soupe (24g)

**fromage**

3 tranche (28 g chacune) (84g)

**tomates**

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

**beurre, ramolli**

1 1/2 c. à soupe (21g)

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.

### 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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 370 kcal ● 13g protéine ● 30g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres

Donne 3/8 tasse(s) portions

**amandes**

6 2/3 c. à s., entière (60g)

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



### Sandwich grillé poivron rôti & épinards au fromage

2 sandwich(s) - 714 kcal ● 36g protéine ● 35g lipides ● 56g glucides ● 9g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

**pain**

4 tranche(s) (128g)

**épinards frais**

2 oz (57g)

**fromage de chèvre**

3 oz (85g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**poivrons rouges rôtis, haché**

4 oz (113g)

1. Étalez le fromage de chèvre uniformément sur une tranche de pain. Ajoutez les épinards et les poivrons rouges rôtis et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Couvrez avec l'autre tranche de pain et pressez légèrement.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le sandwich et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 2-3 minutes de chaque côté.
4. Coupez en deux et servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4

### Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1 sandwich(s) - 485 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 53g glucides ● 9g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**pain**  
2 tranche (64g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)  
**spray de cuisson**  
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)  
**banane, tranché**  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

1. Faites chauffer une poêle ou une plaque à feu moyen et vaporisez d'un spray de cuisson. Étalez 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète sur une face de chaque tranche de pain. Disposez des rondelles de banane sur la face beurrée d'une tranche, couvrez avec l'autre tranche et pressez fermement. Faites griller le sandwich jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté, environ 2 minutes par côté.

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1 barre(s) portions

**barre de granola riche en protéines**  
1 barre (40g)

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

### Noix de pécan

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



Donne 1/2 tasse portions

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

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

253 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**sirop d'érable**  
1 c. à café (mL)  
**noix (anglaises)**  
2 c. à soupe, haché (14g)  
**vinaigre de cidre**  
1/4 c. à soupe (4g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**pommes, haché**  
1/6 petit (7 cm diam.) (25g)  
**choux de Bruxelles, extrémités**  
**coupées et jetées**  
3/4 tasse (66g)

Pour les 2 repas :

**sirop d'érable**  
2 c. à café (mL)  
**noix (anglaises)**  
4 c. à soupe, haché (28g)  
**vinaigre de cidre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**pommes, haché**  
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)  
**choux de Bruxelles, extrémités**  
**coupées et jetées**  
1 1/2 tasse (132g)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

### Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1 1/2 sandwich(s) - 820 kcal ● 41g protéine ● 42g lipides ● 57g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
3 tranche (96g)  
**sauce pesto**  
1 1/2 c. à soupe (24g)  
**tomates séchées au soleil**  
1 1/2 oz (43g)  
**épinards frais**  
3/8 tasse(s) (11g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**provolone**  
3 tranche(s) (84g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
6 tranche (192g)  
**sauce pesto**  
3 c. à soupe (48g)  
**tomates séchées au soleil**  
3 oz (85g)  
**épinards frais**  
3/4 tasse(s) (23g)  
**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)  
**provolone**  
6 tranche(s) (168g)

1. Répartir l'huile d'olive sur l'extérieur de chaque tranche de pain.
2. Sur une tranche, étaler le pesto puis disposer une tranche de fromage, garnie de tomates et d'épinards. Poser la seconde tranche de fromage par-dessus et refermer le sandwich.
3. Cuire les sandwichs dans une poêle à feu moyen, environ 2-4 minutes de chaque côté. Servir chaud.

## Déjeuner 6 ↗

Consommer les jour 7

### Amandes rôties

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

Donne 1/4 tasse(s) portions



#### amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

### 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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
6 c. à s., entière (54g)

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

### Yaourt grec boosté

1 pot(s) - 206 kcal ● 17g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)  
**poudre de protéine**  
1 c. à soupe (6g)  
**framboises**  
8 framboises (15g)  
**grué de cacao**  
1 c. à thé (3g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)  
**poudre de protéine**  
2 c. à soupe (12g)  
**framboises**  
16 framboises (30g)  
**grué de cacao**  
2 c. à thé (7g)

1. Mélanger le yaourt grec et la protéine en poudre jusqu'à consistance lisse. Garnir de framboises écrasées et de éclats de cacao (optionnel). Servir.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Noix

1/6 tasse(s) - 117 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
2 2/3 c. à s., décortiqué (17g)

Pour les 3 repas :

**noix (anglaises)**  
1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

### Parfait mûres et granola

229 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec faible en gras**  
1/2 tasse (140g)  
**granola**  
4 c. à s. (23g)  
**mûres, grossièrement haché**  
4 c. à s. (36g)

Pour les 3 repas :

**yaourt grec faible en gras**  
1 1/2 tasse (420g)  
**granola**  
3/4 tasse (68g)  
**mûres, grossièrement haché**  
3/4 tasse (108g)

1. Superposer les ingrédients selon vos envies, ou simplement tout mélanger.
2. Vous pouvez conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain ou l'emporter, mais le granola perdra son côté croustillant s'il est mélangé.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Chips de fromage et guacamole

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



Pour un seul repas :

**fromage**

6 c. à s., râpé (42g)

**guacamole, acheté en magasin**

3 c. à soupe (46g)

Pour les 2 repas :

**fromage**

3/4 tasse, râpé (84g)

**guacamole, acheté en magasin**

6 c. à soupe (93g)

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

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres

Pour un seul repas :

**banane**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

**banane**

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)



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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Seitan à l'ail et au poivre

685 kcal ● 61g protéine ● 33g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
2 c. à s. (mL)  
**oignon**  
4 c. à s., haché (40g)  
**poivron vert**  
2 c. à s., haché (19g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**eau**  
1 c. à soupe (15mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**seitan, façon poulet**  
1/2 livres (227g)  
**Ail, haché finement**  
2 1/2 gousse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
4 c. à s. (mL)  
**oignon**  
1/2 tasse, haché (80g)  
**poivron vert**  
4 c. à s., haché (37g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**eau**  
2 c. à soupe (30mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**seitan, façon poulet**  
1 livres (454g)  
**Ail, haché finement**  
5 gousse(s) (15g)

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

### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

382 kcal ● 4g protéine ● 31g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**huile d'olive**

2 1/4 c. à soupe (mL)

**tomates**

1 1/2 pinte de tomates cerises (env.

470 mL) (447g)

**mélange d'épices italien**

3/4 c. à soupe (8g)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

**Ail, haché**

1 1/2 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**huile d'olive**

4 1/2 c. à soupe (mL)

**tomates**

3 pinte de tomates cerises (env. 470

mL) (894g)

**mélange d'épices italien**

1 1/2 c. à soupe (16g)

**sel**

1 1/2 c. à café (9g)

**Ail, haché**

3 gousse(s) (9g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

---

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

---

### Lait

2 tasse(s) - 298 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 23g glucides ● 0g fibres

Donne 2 tasse(s) portions



**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

---

## 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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

633 kcal ● 10g protéine ● 48g lipides ● 29g glucides ● 10g fibres



**sirop d'érable**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**noix (anglaises)**  
5 c. à soupe, haché (35g)  
**vinaigre de cidre**  
5/8 c. à soupe (9g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**pommes, haché**  
3/8 petit (7 cm diam.) (62g)  
**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**  
2 tasse (165g)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

### Goulash haricots & tofu

437 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 44g glucides ● 13g fibres



**huile**  
 1/2 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
 1 1/2 c. à café (3g)  
**Thym frais**  
 1/4 c. à café (0g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
 1/2 boîte(s) (220g)  
**oignon, coupé en dés**  
 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**Ail, haché**  
 1/2 gousse (2g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
 1/4 livres (99g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade de seitan

718 kcal ● 54g protéine ● 35g lipides ● 33g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
 2 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
 2 c. à café (3g)  
**vinaigrette**  
 2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
 4 tasse(s) (120g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
 6 oz (170g)  
**tomates, coupé en deux**  
 12 tomates cerises (204g)  
**avocats, haché**  
 1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
 4 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
 4 c. à café (5g)  
**vinaigrette**  
 4 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
 8 tasse(s) (240g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
 3/4 livres (340g)  
**tomates, coupé en deux**  
 24 tomates cerises (408g)  
**avocats, haché**  
 1 avocat(s) (201g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

265 kcal ● 6g protéine ● 16g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
5 1/4 tasse (158g)  
**tomates**  
14 c. à s. de tomates cerises (130g)  
**vinaigrette**  
5 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
10 1/2 tasse (315g)  
**tomates**  
1 3/4 tasse de tomates cerises (261g)  
**vinaigrette**  
10 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Tempeh au beurre de cacahuète

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



Donne 6 once(s) de tempeh portions

**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)

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.

## Riz brun

1 tasse de riz brun cuit - 229 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 46g glucides ● 2g fibres



Donne 1 tasse de riz brun cuit portions

**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**riz brun**  
1/3 tasse (63g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

## Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)

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