

# Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides à 3400 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

3414 kcal ● 228g protéine (27%) ● 187g lipides (49%) ● 168g glucides (20%) ● 37g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

530 kcal, 23g de protéines, 36g glucides nets, 31g de lipides



Cacahuètes rôties  
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin  
203 kcal



Muffin anglais beurré  
1 muffin(s) anglais- 213 kcal

### Collations

390 kcal, 19g de protéines, 11g glucides nets, 29g de lipides



Noix  
1/8 tasse(s)- 87 kcal



Fromage en ficelle  
2 bâton(s)- 165 kcal



Chips de chou kale  
138 kcal

### Déjeuner

1055 kcal, 55g de protéines, 64g glucides nets, 60g de lipides



Tofu buffalo  
709 kcal



Lentilles  
347 kcal

### Dîner

1110 kcal, 58g de protéines, 54g glucides nets, 67g de lipides



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



Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme  
773 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
151 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

## Day 2

3414 kcal ● 228g protéine (27%) ● 187g lipides (49%) ● 168g glucides (20%) ● 37g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

530 kcal, 23g de protéines, 36g glucides nets, 31g de lipides



Cacahuètes rôties  
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin  
203 kcal



Muffin anglais beurré  
1 muffin(s) anglais- 213 kcal

### Déjeuner

1055 kcal, 55g de protéines, 64g glucides nets, 60g de lipides



Tofu buffalo  
709 kcal



Lentilles  
347 kcal

### Dîner

1110 kcal, 58g de protéines, 54g glucides nets, 67g de lipides



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



Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme  
773 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
151 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

## Day 3

3416 kcal ● 246g protéine (29%) ● 165g lipides (44%) ● 193g glucides (23%) ● 43g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

545 kcal, 24g de protéines, 37g glucides nets, 30g de lipides



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal



**Kale et œufs**  
284 kcal



**Pomme et beurre de cacahuète**  
1/2 pomme(s)- 155 kcal

### Collations

425 kcal, 20g de protéines, 28g glucides nets, 24g de lipides



**Boules protéinées au beurre de cacahuète**  
2 2/3 boule(s)- 425 kcal

### Déjeuner

1060 kcal, 56g de protéines, 68g glucides nets, 54g de lipides



**Lentilles**  
260 kcal



**Tofu épice sriracha-cacahuète**  
512 kcal



**Choux de Bruxelles rôtis**  
290 kcal

### Dîner

1060 kcal, 73g de protéines, 57g glucides nets, 57g de lipides



**Lait**  
1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



**Saucisses véganes et purée de chou-fleur**  
2 saucisse(s)- 722 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
76 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 4

3416 kcal ● 246g protéine (29%) ● 165g lipides (44%) ● 193g glucides (23%) ● 43g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

545 kcal, 24g de protéines, 37g glucides nets, 30g de lipides



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal



**Kale et œufs**  
284 kcal



**Pomme et beurre de cacahuète**  
1/2 pomme(s)- 155 kcal

### Collations

425 kcal, 20g de protéines, 28g glucides nets, 24g de lipides



**Boules protéinées au beurre de cacahuète**  
2 2/3 boule(s)- 425 kcal

### Déjeuner

1060 kcal, 56g de protéines, 68g glucides nets, 54g de lipides



**Lentilles**  
260 kcal



**Tofu épice sriracha-cacahuète**  
512 kcal



**Choux de Bruxelles rôtis**  
290 kcal

### Dîner

1060 kcal, 73g de protéines, 57g glucides nets, 57g de lipides



**Lait**  
1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



**Saucisses véganes et purée de chou-fleur**  
2 saucisse(s)- 722 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
76 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 5

3438 kcal ● 231g protéine (27%) ● 186g lipides (49%) ● 164g glucides (19%) ● 46g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

590 kcal, 29g de protéines, 35g glucides nets, 34g de lipides



**Sandwich saucisse végétalienne et oeuf**  
1 sandwich(s)- 360 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/4 tasse(s)- 230 kcal

### Collations

425 kcal, 20g de protéines, 28g glucides nets, 24g de lipides



**Boules protéinées au beurre de cacahuète**  
2 2/3 boule(s)- 425 kcal

### Déjeuner

1070 kcal, 49g de protéines, 65g glucides nets, 62g de lipides



**Sandwich au fromage, champignons et romarin**  
2 sandwich(s)- 815 kcal



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

### Dîner

1025 kcal, 60g de protéines, 33g glucides nets, 65g de lipides



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



**Salade de tofu à la salsa verte**  
705 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 6

3389 kcal ● 223g protéine (26%) ● 179g lipides (48%) ● 174g glucides (21%) ● 47g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

590 kcal, 29g de protéines, 35g glucides nets, 34g de lipides



**Sandwich saucisse végétalienne et oeuf**  
1 sandwich(s)- 360 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/4 tasse(s)- 230 kcal

### Collations

375 kcal, 12g de protéines, 39g glucides nets, 17g de lipides



**Pomme au beurre de cacahuète, raisins et graines de chia**  
1/2 pomme(s)- 228 kcal



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal

### Déjeuner

1070 kcal, 49g de protéines, 65g glucides nets, 62g de lipides



**Sandwich au fromage, champignons et romarin**  
2 sandwich(s)- 815 kcal



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

### Dîner

1025 kcal, 60g de protéines, 33g glucides nets, 65g de lipides



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



**Salade de tofu à la salsa verte**  
705 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 7

3353 kcal ● 213g protéine (25%) ● 151g lipides (41%) ● 208g glucides (25%) ● 77g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

590 kcal, 29g de protéines, 35g glucides nets, 34g de lipides



#### Sandwich saucisse végétalienne et œuf

1 sandwich(s)- 360 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal

### Collations

375 kcal, 12g de protéines, 39g glucides nets, 17g de lipides



#### Pomme au beurre de cacahuète, raisins et graines de chia

1/2 pomme(s)- 228 kcal



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

### Déjeuner

950 kcal, 34g de protéines, 81g glucides nets, 37g de lipides



#### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal



#### Tacos aux haricots noirs écrasés

4 taco(s)- 835 kcal

### Dîner

1110 kcal, 66g de protéines, 51g glucides nets, 61g de lipides



#### Salade méditerranéenne au chik'n avec vinaigrette yaourt-citron

993 kcal



#### Raisins

116 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

- noix (anglaises)**  
4 oz (109g)
- graines de citrouille grillées, non salées**  
4 oz (118g)
- graines de chia**  
1 c. à café (5g)

## Produits laitiers et œufs

- fromage en ficelle**  
4 bâtonnet (112g)
- œufs**  
13 grand (650g)
- beurre**  
4 petite portion (1" carr. x 1/3" haut) (20g)
- lait entier**  
8 tasse(s) (1920mL)
- fromage**  
2 tasse, râpé (226g)
- yaourt grec écrémé nature**  
7 c. à soupe (125g)

## Épices et herbes

- sel**  
1/2 oz (16g)
- vinaigre balsamique**  
2 c. à café (mL)
- romarin séché**  
1 1/2 c. à café (2g)
- vinaigre de cidre**  
1 1/2 c. à soupe (22g)
- poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)
- cannelle**  
1/8 c. à café (0g)
- cumin moulu**  
4 c. à café (8g)
- origan séché**  
1/3 c. à café, feuilles (0g)
- thym séché**  
3/4 c. à café, feuilles (1g)
- paprika**  
3/4 c. à café (2g)

## Légumes et produits à base de légumes

- feuilles de chou frisé (kale)**  
14 1/2 oz (409g)
- tomates**  
5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (675g)
- choux de Bruxelles**  
2 livres (963g)
- oignon**  
2 1/2 petit (175g)
- Ail**  
3 gousse (9g)
- champignons**  
6 oz (170g)
- coriandre fraîche**  
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

## Boissons

- eau**  
29 tasse (6950mL)
- poudre de protéine**  
22 boules (1/3 tasse chacun) (682g)

## Produits de boulangerie

- muffins anglais**  
5 muffin(s) (285g)
- pain**  
8 tranche(s) (256g)
- tortillas de maïs**  
4 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (104g)

## Confiseries

- sirop d'érable**  
2 2/3 fl oz (mL)

## Autre

- Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
1 1/4 livres (553g)
- mélange de jeunes pousses**  
19 1/4 tasse (578g)
- chou-fleur surgelé**  
3 tasse (340g)
- saucisse végétalienne**  
4 saucisse (400g)
- sauce sriracha**  
2 1/4 c. à soupe (34g)
- galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
3 galettes (114g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
2 contenant (300g)

## Fruits et jus de fruits

- pommes**  
5 moyen (7,5 cm diam.) (877g)
- avocats**  
2 avocat(s) (384g)
- raisins secs**  
4 c. à s. (non tassée) (36g)
- citron**  
1/4 petit (15g)
- jus de citron vert**  
2 2/3 c. à café (mL)
- jus de citron**  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- olives noires**  
9 grosses olives (40g)
- raisins**  
2 tasse (184g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot**  
2/3 tasse (mL)
- salsa verte**  
4 c. à soupe (64g)
- sauce piquante**  
1 1/3 c. à café (mL)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
8 1/3 c. à soupe (mL)
- huile  
6 oz (mL)
- vinaigrette  
9 c. à soupe (mL)
- vinaigrette ranch  
8 c. à soupe (mL)
- mayonnaise végane  
3 c. à soupe (45g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- quick oats  
3/4 tasse (60g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- cacahuètes rôties  
1 tasse (146g)
  - tofu ferme  
4 livres (1725g)
  - lentilles crues  
1 3/4 tasse (336g)
  - beurre de cacahuète  
1/2 livres (241g)
  - sauce soja (tamari)  
3 c. à café (mL)
  - haricots noirs  
1 boîte(s) (413g)
  - pois chiches en conserve  
1/2 tasse(s) (120g)
-

**Petit-déjeuner 1 ↗**

Consommer les jour 1 et jour 2

**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ○ 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
 2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
 4 c. à s. (37g)

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

**Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin**

203 kcal ● 15g protéine ○ 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
 1/2 c. à café (mL)  
**eau**  
 3 c. à soupe (45mL)  
**vinaigre balsamique**  
 1 c. à café (mL)  
**romarin séché**  
 1/4 c. à café (0g)  
**tomates**  
 1/2 tasse, haché (90g)  
**œufs**  
 2 grand (100g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
 1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
 1 c. à café (mL)  
**eau**  
 6 c. à soupe (91mL)  
**vinaigre balsamique**  
 2 c. à café (mL)  
**romarin séché**  
 1/2 c. à café (1g)  
**tomates**  
 1 tasse, haché (180g)  
**œufs**  
 4 grand (200g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
 2 tasse, haché (80g)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

**Muffin anglais beurré**

1 muffin(s) anglais - 213 kcal ● 4g protéine ○ 9g lipides ● 27g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**muffins anglais**  
 1 muffin(s) (57g)  
**beurre**  
 2 petite portion (1" carr. x 1/3" haut) (10g)

Pour les 2 repas :

**muffins anglais**  
 2 muffin(s) (114g)  
**beurre**  
 4 petite portion (1" carr. x 1/3" haut) (20g)

1. Couper le muffin anglais en deux.
2. Optionnel : toaster quelques minutes.
3. Tartiner du beurre sur chaque moitié.
4. Servir.

## Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

**pommes**

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

### Kale et œufs

284 kcal ● 20g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**œufs**

3 grand (150g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

3/4 tasse, haché (30g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3 c. à café (mL)

**œufs**

6 grand (300g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 1/2 tasse, haché (60g)

**sel**

3 trait (1g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s) - 155 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**

1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

**beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

**pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Sandwich saucisse végétalienne et œuf

1 sandwich(s) - 360 kcal ● 20g protéine ● 16g lipides ● 30g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
1 galette (38g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**mayonnaise végane**  
1 c. à soupe (15g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**muffins anglais, toasté**  
1 muffin (57g)

Pour les 3 repas :

**galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
3 galettes (114g)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**mayonnaise végane**  
3 c. à soupe (45g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**muffins anglais, toasté**  
3 muffin (171g)

1. Faites cuire la galette de saucisse végétalienne selon les instructions du paquet.
2. Chauffez l'huile dans une petite poêle à feu moyen. Ajoutez l'œuf, assaisonnez de sel et de poivre et faites-le cuire selon votre goût.
3. Étalez de la mayonnaise végétalienne à l'intérieur du muffin anglais. Garnissez de la saucisse cuite, de l'œuf et refermez avec le dessus du muffin. Servez.
4. Conseil pour meal prep : une fois refroidis, emballez les sandwichs dans du papier aluminium ou du film plastique et congelez. Pour réchauffer, retirez l'emballage et passez au micro-ondes ou au grille-pain jusqu'à ce que ce soit chaud.

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

Pour les 3 repas :

**cacahuètes rôties**  
3/4 tasse (110g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tofu buffalo

709 kcal ● 32g protéine ● 59g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**sauce Frank's RedHot**  
1/3 tasse (mL)  
**vinaigrette ranch**  
4 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
14 oz (397g)

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**  
2/3 tasse (mL)  
**vinaigrette ranch**  
8 c. à soupe (mL)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
1 3/4 livres (794g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

## 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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

## Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
3/4 tasse (144g)

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 épice 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 croustillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

## Choux de Bruxelles rôtis

290 kcal ● 9g protéine ● 17g lipides ● 15g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (0g)  
**choux de Bruxelles**  
5/8 lb (284g)  
**huile d'olive**  
1 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
5/8 c. à café (4g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**choux de Bruxelles**  
1 1/4 lb (567g)  
**huile d'olive**  
2 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Sandwich au fromage, champignons et romarin

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**pain**  
8 tranche(s) (256g)  
**fromage**  
2 tasse, râpé (226g)  
**champignons**  
6 oz (170g)  
**romarin séché**  
1 c. à café (1g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)

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.

### 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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Salade simple de chou kale et avocat

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



**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/4 botte (43g)  
**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**citron, pressé**  
1/4 petit (15g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

### Tacos aux haricots noirs écrasés

4 taco(s) - 835 kcal ● 31g protéine ● 29g lipides ● 77g glucides ● 35g fibres



Donne 4 taco(s) portions

**tortillas de maïs**  
4 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (104g)  
**sauce piquante**  
1 1/3 c. à café (mL)  
**eau**  
2 2/3 c. à soupe (40mL)  
**origan séché**  
1/3 c. à café, feuilles (0g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
2 2/3 c. à soupe (47g)  
**jus de citron vert**  
2 2/3 c. à café (mL)  
**huile**  
1 1/3 c. à café (mL)  
**avocats, tranché**  
2/3 avocat(s) (134g)  
**coriandre fraîche, haché**  
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)  
**haricots noirs, égoutté et rincé**  
2/3 boîte(s) (293g)

1. Préparer la crema en mélangeant le yaourt grec, le jus de lime, la moitié de l'huile, la moitié de la coriandre et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Réserver.
2. Mélanger les haricots noirs, l'origan, l'eau, la sauce piquante, le reste de l'huile et un peu de sel dans une casserole à feu moyen. Cuire jusqu'à ce que les haricots soient bien chauds, 3 à 5 minutes.
3. Éteindre le feu. Écraser environ 75 % des haricots à l'aide du dos d'une fourchette.
4. Étaler les haricots sur les tortillas. Garnir d'avocat, de crema et du reste de coriandre. Servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
4 bâtonnet (112g)

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

## Chips de chou kale

138 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2/3 botte (113g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1 1/3 c. à café (8g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/3 botte (227g)  
**huile d'olive**  
1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Boules protéinées au beurre de cacahuète

2 2/3 boule(s) - 425 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 28g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**beurre de cacahuète**  
2 2/3 c. à s. (43g)  
**poudre de protéine**  
1/3 boules (1/3 tasse chacun) (10g)  
**sirop d'érable**  
2 c. à c. (mL)  
**quick oats**  
4 c. à s. (20g)  
**cannelle**  
1/8 c. à café (0g)

Pour les 3 repas :

**beurre de cacahuète**  
1/2 tasse (129g)  
**poudre de protéine**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**sirop d'érable**  
2 c. à s. (mL)  
**quick oats**  
3/4 tasse (60g)  
**cannelle**  
1/8 c. à café (0g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
2. Formez des boules à la main. (Conseil meal prep : formez le nombre de boules indiqué dans les détails de la recette pour un portionnage facile)
3. Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur ou au congélateur jusqu'au moment de servir.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pomme au beurre de cacahuète, raisins et graines de chia

1/2 pomme(s) - 228 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 27g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**

1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

**beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

**raisins secs**

2 c. à s. (non tassée) (18g)

**graines de chia**

1/2 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

**raisins secs**

4 c. à s. (non tassée) (36g)

**graines de chia**

1 c. à café (5g)

1. Tranchez la pomme et répartissez uniformément sur chaque tranche le beurre de cacahuète, les raisins et les graines de chia.
2. Servez.

## Lait

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



Pour un seul repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

## 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.

## Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme

773 kcal ● 45g protéine ● 47g lipides ● 29g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
4 c. à soupe, haché (28g)  
**vinaigre de cidre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**sirop d'érable**  
2 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
6 oz (170g)  
**pommes, haché**  
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)  
**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**  
1 1/2 tasse (132g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
8 c. à soupe, haché (56g)  
**vinaigre de cidre**  
1 c. à soupe (15g)  
**sirop d'érable**  
4 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
3 c. à soupe (mL)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
3/4 livres (340g)  
**pommes, haché**  
2/3 petit (7 cm diam.) (99g)  
**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**  
3 tasse (264g)

1. Faites cuire les aiguillettes de chik'n selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le chik'n 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).
3. 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.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**tomates**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
6 tasse (180g)  
**tomates**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**vinaigrette**  
6 c. à soupe (mL)

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

### Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

#### Lait

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



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1 3/4 tasse(s) (420mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
3 1/2 tasse(s) (840mL)

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

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 saucisse(s) - 722 kcal ● 58g protéine ● 38g lipides ● 31g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**chou-fleur surgelé**  
1 1/2 tasse (170g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)  
**oignon, tranché finement**  
1 petit (70g)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur surgelé**  
3 tasse (340g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**saucisse végétalienne**  
4 saucisse (400g)  
**oignon, tranché finement**  
2 petit (140g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**tomates**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**tomates**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Salade de tofu à la salsa verte

705 kcal ● 31g protéine ● 47g lipides ● 22g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**tofu ferme**  
2 tranche(s) (168g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à soupe (30g)  
**cumin moulu**  
2 c. à café (4g)  
**salsa verde**  
2 c. à soupe (32g)  
**avocats, tranché**  
4 tranches (100g)  
**haricots noirs, égoutté et rincé**  
4 c. à s. (60g)  
**tomates, haché**  
1 tomate Roma (80g)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme**  
4 tranche(s) (336g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
6 tasse (180g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
8 c. à soupe (59g)  
**cumin moulu**  
4 c. à café (8g)  
**salsa verde**  
4 c. à soupe (64g)  
**avocats, tranché**  
8 tranches (200g)  
**haricots noirs, égoutté et rincé**  
1/2 tasse (120g)  
**tomates, haché**  
2 tomate Roma (160g)

1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verte. Servez.

### 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 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

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

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Salade méditerranéenne au chik'n avec vinaigrette yaourt-citron

993 kcal ● 64g protéine ● 60g lipides ● 32g glucides ● 16g fibres



**thym séché**

3/4 c. à café, feuilles (1g)

**paprika**

3/4 c. à café (2g)

**huile**

3 c. à soupe (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

4 1/2 c. à soupe (79g)

**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

**Lanières végétaliennes 'chik'n'**

1/2 livres (213g)

**jus de citron**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**oignon, coupé en fines tranches**

1/2 petit (35g)

**tomates, haché**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

**olives noires, dénoyauté**

9 grosses olives (40g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/2 tasse(s) (120g)

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.

### Raisins

116 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



**raisins**

2 tasse (184g)

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

### 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.