

# Meal Plan - Menu régime végétarien de 1400 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

1396 kcal ● 91g protéine (26%) ● 52g lipides (34%) ● 113g glucides (32%) ● 29g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 9g de lipides



**Pamplemousse**  
1/2 pamplemousse- 59 kcal



**Pudding chia avocat chocolat**  
197 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 14g de protéines, 42g glucides nets, 19g de lipides



**Quesadillas aux haricots noirs**  
213 kcal



**Chips de tortilla**  
141 kcal



**Salade edamame et betterave**  
86 kcal

### Collations

195 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 8g de lipides



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



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

### Dîner

345 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 15g de lipides



**Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara**  
3 moitié(s) de courgette- 288 kcal



**Riz blanc**  
1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 2

1338 kcal ● 104g protéine (31%) ● 48g lipides (32%) ● 105g glucides (31%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 9g de lipides



**Pamplemousse**  
1/2 pamplemousse- 59 kcal



**Pudding chia avocat chocolat**  
197 kcal

### Collations

195 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 8g de lipides



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



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

### Déjeuner

380 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 15g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
6 2/3 tender(s)- 381 kcal

### Dîner

345 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 15g de lipides



**Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara**  
3 moitié(s) de courgette- 288 kcal



**Riz blanc**  
1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 3

1449 kcal ● 101g protéine (28%) ● 42g lipides (26%) ● 150g glucides (41%) ● 17g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 9g de lipides



**Pamplemousse**  
1/2 pamplemousse- 59 kcal



**Pudding chia avocat chocolat**  
197 kcal

### Déjeuner

380 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 15g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
6 2/3 tender(s)- 381 kcal

### Dîner

455 kcal, 14g de protéines, 73g glucides nets, 9g de lipides



**Pain naan**  
1/2 morceau(x)- 131 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



**Pâtes avec sauce du commerce**  
255 kcal

### Collations

195 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 8g de lipides



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 4

1438 kcal ● 96g protéine (27%) ● 27g lipides (17%) ● 186g glucides (52%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

190 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 4g de lipides



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Shake protéiné (lait)

129 kcal

### Collations

180 kcal, 2g de protéines, 22g glucides nets, 8g de lipides



#### Pop-corn

3 tasses- 121 kcal



#### Compote de pommes

57 kcal

### Déjeuner

455 kcal, 27g de protéines, 71g glucides nets, 5g de lipides



#### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



#### Soupe de tomate

1 1/2 boîte(s)- 316 kcal

### Dîner

455 kcal, 14g de protéines, 73g glucides nets, 9g de lipides



#### Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



#### Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 5

1358 kcal ● 114g protéine (34%) ● 40g lipides (26%) ● 107g glucides (31%) ● 31g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

190 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 4g de lipides



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Shake protéiné (lait)

129 kcal

### Collations

180 kcal, 2g de protéines, 22g glucides nets, 8g de lipides



#### Pop-corn

3 tasses- 121 kcal



#### Compote de pommes

57 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

355 kcal, 19g de protéines, 23g glucides nets, 18g de lipides



#### Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

### Dîner

475 kcal, 41g de protéines, 42g glucides nets, 9g de lipides



#### Émiettés végétaliens

2 tasse(s)- 292 kcal



#### Purée de patates douces

183 kcal

## Day 6

1453 kcal ● 109g protéine (30%) ● 52g lipides (32%) ● 106g glucides (29%) ● 31g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 6g de protéines, 31g glucides nets, 7g de lipides



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



**Bâtonnets de carotte**  
1 carotte(s)- 27 kcal

### Collations

190 kcal, 11g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**  
118 kcal



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 15g de protéines, 24g glucides nets, 23g de lipides



**Sandwich au fromage grillé et pesto**  
1/2 sandwich(s)- 279 kcal



**Salade composée**  
121 kcal

### Dîner

475 kcal, 41g de protéines, 42g glucides nets, 9g de lipides



**Émiettés végétaliens**  
2 tasse(s)- 292 kcal



**Purée de patates douces**  
183 kcal

## Day 7

1419 kcal ● 90g protéine (25%) ● 73g lipides (46%) ● 84g glucides (24%) ● 17g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 6g de protéines, 31g glucides nets, 7g de lipides



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



**Bâtonnets de carotte**  
1 carotte(s)- 27 kcal

### Collations

190 kcal, 11g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**  
118 kcal



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 15g de protéines, 24g glucides nets, 23g de lipides



**Sandwich au fromage grillé et pesto**  
1/2 sandwich(s)- 279 kcal



**Salade composée**  
121 kcal

### Dîner

440 kcal, 22g de protéines, 19g glucides nets, 30g de lipides



**Lentilles**  
87 kcal



**Tofu buffalo**  
355 kcal

# Liste de courses



## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes  
1/2 pot (680 g) (363g)
- salsa  
1 c. à s. (16g)
- soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)  
1 1/2 boîte (300 g) (447g)
- sauce pesto  
1 c. à soupe (16g)
- sauce Frank's RedHot  
2 3/4 c. à s. (mL)

## Produits laitiers et œufs

- fromage de chèvre  
5 oz (142g)
- lait entier  
4 1/4 tasse(s) (1020mL)
- beurre  
2 3/4 c. à soupe (39g)
- yaourt grec faible en gras  
6 c. à s. (105g)
- fromage  
2 1/4 oz (63g)

## Légumes et produits à base de légumes

- courgette  
3 grand (969g)
- edamame surgelé, décortiqué  
4 c. à s. (30g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
1 betterave(s) (50g)
- ketchup  
3 1/3 c. à soupe (57g)
- patates douces  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- carottes  
3 1/3 moyen (203g)
- brocoli  
1/2 tasse, haché (46g)
- pommes de terre  
1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)
- tomates  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (177g)
- concombre  
3/4 concombre (21 cm) (226g)
- laitue romaine  
1 cœurs (500g)

## Fruits et jus de fruits

- pamplemousse  
2 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (830g)
- avocats  
1/3 avocat(s) (63g)
- compote de pommes  
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de chia  
3 c. à soupe (43g)

## Autre

- poudre de cacao  
1 1/2 c. à soupe (9g)
- mélange de jeunes pousses  
5 3/4 tasse (173g)
- tenders chik'n sans viande  
13 1/3 morceaux (340g)
- Pop-corn, micro-ondable, salé  
6 tasse soufflée (66g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- mélange d'épices italien  
1/4 c. à café (1g)
- saucisse végétalienne  
1/2 saucisse (50g)

## Graisses et huiles

- huile  
1/2 oz (mL)
- vinaigrette balsamique  
1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette  
1/4 livres (mL)
- vinaigrette ranch  
2 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots noirs  
1/8 boîte(s) (55g)
- miettes de burger végétarien  
4 tasse (400g)
- lentilles crues  
2 c. à s. (24g)

**oignon rouge**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

**tofu ferme**  
1/2 livres (198g)

## Boissons

**eau**  
11 1/3 tasse(s) (2713mL)

**poudre de protéine**  
12 1/4 boules (1/3 tasse chacun) (380g)

## Céréales et pâtes

**riz blanc à grain long**  
2 3/4 c. à s. (31g)

**pâtes sèches non cuites**  
4 oz (114g)

## Collations

**chips de tortilla**  
1 oz (28g)

## Épices et herbes

**aneth séché**  
1 c. à café (1g)

**sel**  
1/8 c. à café (0g)

## Produits de boulangerie

**bagel**  
2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (209g)

**tortillas de farine**  
1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (25g)

**pain naan**  
1 morceau(x) (90g)

**pain**  
2 tranche (64g)

---

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Pamplemousse

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



Pour un seul repas :

**pamplemousse**

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

Pour les 3 repas :

**pamplemousse**

1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(498g)

1. Coupez le pamplemousse 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)

### Pudding chia avocat chocolat

197 kcal ● 15g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**graines de chia**

1 c. à soupe (14g)

**lait entier**

1/4 tasse(s) (60mL)

**poudre de cacao**

1/2 c. à soupe (3g)

**avocats**

1/2 tranches (13g)

**yaourt grec faible en gras**

2 c. à s. (35g)

**poudre de protéine**

1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

Pour les 3 repas :

**graines de chia**

3 c. à soupe (43g)

**lait entier**

3/4 tasse(s) (180mL)

**poudre de cacao**

1 1/2 c. à soupe (9g)

**avocats**

1 1/2 tranches (38g)

**yaourt grec faible en gras**

6 c. à s. (105g)

**poudre de protéine**

3/4 boules (1/3 tasse chacun) (23g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.  
Couvrez et réfrigérez 1-2 heures ou toute la nuit.  
Servez et dégustez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pamplemousse

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



Pour un seul repas :

**pamplemousse**

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

Pour les 2 repas :

**pamplemousse**

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

1. Coupez le pamplemousse 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)

### Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

**poudre de protéine**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

**poudre de protéine**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bagel moyen grillé au beurre

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



Pour un seul repas :

**bagel**

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

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

**bagel**

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

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

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

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**

1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

**carottes**

2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Quesadillas aux haricots noirs

213 kcal ● 8g protéine ● 9g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



#### fromage

1 c. à s., râpé (7g)

#### tortillas de farine

1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (25g)

#### salsa, réparti

1 c. à s. (16g)

#### huile

1/4 c. à café (mL)

#### haricots noirs, égoutté et rincé

1/8 boîte(s) (55g)

#### avocats, mûr

1/8 avocat(s) (25g)

1. Mélangez les haricots, le fromage et la moitié de la salsa dans un bol moyen.
2. Répartissez la garniture de manière égale sur la moitié de chaque tortilla. Repliez les tortillas en deux en pressant légèrement pour les aplatis.
3. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les quesadillas et faites-les cuire, en les retournant une fois et en ajoutant l'autre moitié de l'huile, jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés, 2 à 4 minutes au total.
4. Transférez-les sur une planche à découper et couvrez-les légèrement de papier aluminium pour les garder au chaud.
5. Servez les quesadillas avec de l'avocat et le reste de la salsa.

### Chips de tortilla

141 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres

#### chips de tortilla

1 oz (28g)

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



### Salade edamame et betterave

86 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**vinaigrette balsamique**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
4 c. à s. (30g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
1 betterave(s) (50g)

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.

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tenders de poulet croustillants

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**  
6 2/3 morceaux (170g)  
**ketchup**  
1 2/3 c. à soupe (28g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**  
13 1/3 morceaux (340g)  
**ketchup**  
3 1/3 c. à soupe (57g)

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

## Déjeuner 3

Consommer les jour 4

### Yaourt grec protéiné

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



Donne 1 pot portions

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

1. Dégustez.

### Soupe de tomate

1 1/2 boîte(s) - 316 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 63g glucides ● 5g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

**soupe de tomates condensée**

(CAMPBELL'S)

1 1/2 boîte (300 g) (447g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



**huile**

1 c. à café (mL)

**mélange d'épices italien**

1/4 c. à café (1g)

**carottes, tranché**

1/2 moyen (31g)

**brocoli, haché**

1/2 tasse, haché (46g)

**saucisse végétalienne, coupé en**

**morceaux de la taille d'une bouchée**

1/2 saucisse (50g)

**pommes de terre, coupé en quartiers**

1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)

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 de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

**tomates**

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

**vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sandwich au fromage grillé et pesto

1/2 sandwich(s) - 279 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**sauce pesto**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**fromage**  
1 tranche (28 g chacune) (28g)  
**tomates**  
1 tranche(s), fine/petite (15g)  
**beurre, ramolli**  
1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

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

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

### Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**laitue romaine, râpé**  
1/2 coeurs (250g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (46g)  
**vinaigrette**  
1 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/8 concombre (21 cm) (38g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1/2 petit (14 cm de long) (25g)

Pour les 2 repas :

**laitue romaine, râpé**  
1 coeurs (500g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (91g)  
**vinaigrette**  
2 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1 petit (14 cm de long) (50g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres

Pour un seul repas :



**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

**lait entier**

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

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

### Petit bagel grillé au beurre

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



Pour un seul repas :

**beurre**

1/4 c. à soupe (4g)

**bagel**

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

Pour les 3 repas :

**beurre**

3/4 c. à soupe (11g)

**bagel**

1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (104g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pop-corn

3 tasses - 121 kcal ● 1g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**Pop-corn, micro-ondable, salé**  
3 tasse soufflée (33g)

Pour les 2 repas :

**Pop-corn, micro-ondable, salé**  
6 tasse soufflée (66g)

1. Suivez les instructions du paquet.

### Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**compote de pommes**  
1 barquette à emporter (~115 g)  
(122g)

Pour les 2 repas :

**compote de pommes**  
2 barquette à emporter (~115 g)  
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**aneth séché**  
1/2 c. à café (1g)  
**fromage de chèvre**  
1 oz (28g)  
**concombre, tranché**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

**aneth séché**  
1 c. à café (1g)  
**fromage de chèvre**  
2 oz (57g)  
**concombre, tranché**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Garnissez des tranches de concombre de fromage de chèvre et d'aneth.
2. Servez.

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

3 moitié(s) de courgette - 288 kcal ● 16g protéine ● 15g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**sauce pour pâtes**  
6 c. à s. (98g)  
**fromage de chèvre**  
1 1/2 oz (43g)  
**courgette**  
1 1/2 grand (485g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**  
3/4 tasse (195g)  
**fromage de chèvre**  
3 oz (85g)  
**courgette**  
3 grand (969g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

### Riz blanc

1/4 tasse de riz cuit - 55 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/6 tasse(s) (40mL)  
**riz blanc à grain long**  
4 c. à c. (15g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**riz blanc à grain long**  
2 2/3 c. à s. (31g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres

Pour un seul repas :



**pain naan**  
1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
1 morceau(x) (90g)

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

### Salade simple de jeunes pousses

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)

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

### Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 47g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pâtes sèches non cuites**  
2 oz (57g)  
**sauce pour pâtes**  
1/8 pot (680 g) (84g)

Pour les 2 repas :

**pâtes sèches non cuites**  
4 oz (114g)  
**sauce pour pâtes**  
1/4 pot (680 g) (168g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Émiettés végétaliens

2 tasse(s) - 292 kcal ● 37g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**miettes de burger végétarien**  
2 tasse (200g)

Pour les 2 repas :

**miettes de burger végétarien**  
4 tasse (400g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

### Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**  
1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**  
2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
2 c. à s. (24g)

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 buffalo

355 kcal ● 16g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



**sauce Frank's RedHot**  
2 1/2 c. à s. (mL)  
**vinaigrette ranch**  
2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
1/2 livres (198g)

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.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

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

**eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(326g)

**eau**

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

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