

Meal Plan - Menu régime végétarien de 1500 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

1521 kcal ● 125g protéine (33%) ● 47g lipides (28%) ● 122g glucides (32%) ● 28g fibres (7%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

140 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 3g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 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

530 kcal, 32g de protéines, 34g glucides nets, 26g de lipides



Salade tomate et avocat

176 kcal



Jus de fruits

3/4 tasse(s)- 86 kcal



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal

Dîner

440 kcal, 26g de protéines, 65g glucides nets, 2g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue

268 kcal



Lentilles

174 kcal

Day 2

1531 kcal ● 119g protéine (31%) ● 53g lipides (31%) ● 114g glucides (30%) ● 31g fibres (8%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

140 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 3g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 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

530 kcal, 32g de protéines, 34g glucides nets, 26g de lipides



Salade tomate et avocat

176 kcal



Jus de fruits

3/4 tasse(s)- 86 kcal



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal

Dîner

450 kcal, 20g de protéines, 58g glucides nets, 9g de lipides



Riz blanc

3/8 tasse de riz cuit- 82 kcal



Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal

Day 3

1438 kcal ● 102g protéine (28%) ● 49g lipides (31%) ● 122g glucides (34%) ● 25g fibres (7%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

140 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 3g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 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

435 kcal, 15g de protéines, 42g glucides nets, 22g de lipides



Salade de pâtes César

288 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Dîner

450 kcal, 20g de protéines, 58g glucides nets, 9g de lipides



Riz blanc

3/8 tasse de riz cuit- 82 kcal



Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal

Day 4

1536 kcal ● 94g protéine (25%) ● 44g lipides (26%) ● 164g glucides (43%) ● 25g fibres (7%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 15g de protéines, 34g glucides nets, 7g de lipides



Kéfir

150 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Raisins

58 kcal

Collations

230 kcal, 6g de protéines, 37g glucides nets, 5g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal



Jus de fruits

1 1/4 tasse(s)- 143 kcal

Déjeuner

435 kcal, 15g de protéines, 42g glucides nets, 22g de lipides



Salade de pâtes César

288 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Dîner

430 kcal, 22g de protéines, 50g glucides nets, 10g de lipides



Salade de tomates et concombre

71 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 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

1506 kcal ● 114g protéine (30%) ● 32g lipides (19%) ● 165g glucides (44%) ● 24g fibres (6%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 15g de protéines, 34g glucides nets, 7g de lipides



Kéfir

150 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Raisins

58 kcal

Collations

230 kcal, 6g de protéines, 37g glucides nets, 5g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal



Jus de fruits

1 1/4 tasse(s)- 143 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

405 kcal, 34g de protéines, 43g glucides nets, 10g de lipides



Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan- 297 kcal



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Dîner

430 kcal, 22g de protéines, 50g glucides nets, 10g de lipides



Salade de tomates et concombre

71 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal

Day 6

1468 kcal ● 112g protéine (30%) ● 40g lipides (25%) ● 138g glucides (38%) ● 26g fibres (7%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 7g de protéines, 39g glucides nets, 7g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 196 kcal

Collations

145 kcal, 17g de protéines, 9g glucides nets, 4g de lipides



Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal



Shake protéiné (lait)

129 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

405 kcal, 34g de protéines, 43g glucides nets, 10g de lipides



Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan- 297 kcal



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Dîner

490 kcal, 17g de protéines, 46g glucides nets, 18g de lipides



Tacos aux haricots noirs écrasés

2 taco(s)- 417 kcal



Salade de tomates et concombre

71 kcal

Day 7

1528 kcal ● 106g protéine (28%) ● 38g lipides (22%) ● 159g glucides (42%) ● 32g fibres (8%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 7g de protéines, 39g glucides nets, 7g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 196 kcal

Collations

145 kcal, 17g de protéines, 9g glucides nets, 4g de lipides



Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal



Shake protéiné (lait)

129 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

465 kcal, 28g de protéines, 64g glucides nets, 8g de lipides



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal



Seitan teriyaki avec légumes et riz

169 kcal



Salade de pois chiches facile

117 kcal

Dîner

490 kcal, 17g de protéines, 46g glucides nets, 18g de lipides



Tacos aux haricots noirs écrasés

2 taco(s)- 417 kcal



Salade de tomates et concombre

71 kcal

Légumes et produits à base de légumes Produits laitiers et œufs

- ☐ oignon
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (31g)
- ☐ tomates
3 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (450g)
- ☐ chou-fleur
1 tête petite (10 cm diam.) (265g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
2/3 livres (320g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1/6 botte (28g)
- ☐ oignon rouge
1 petit (70g)
- ☐ concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)
- ☐ poivron
1 moyen (119g)
- ☐ coriandre fraîche
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)
- ☐ persil frais
3/4 brins (1g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
1 1/6 fl oz (mL)
- ☐ avocats
2 avocat(s) (436g)
- ☐ jus de fruit
32 fl oz (mL)
- ☐ raisins
2 tasse (184g)
- ☐ pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ nectarine
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1 oz (mL)
- ☐ vinaigrette César
2 3/4 c. à s. (39g)
- ☐ vinaigrette
4 c. à s. (mL)

Épices et herbes

- ☐ œufs
5 grand (250g)
- ☐ parmesan
4 c. à c. (8g)
- ☐ lait entier
3 tasse(s) (720mL)
- ☐ kéfir aromatisé
2 tasse (mL)
- ☐ beurre
1 c. à soupe (14g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
2 2/3 c. à soupe (47g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
1 pot (170 g) (170g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
3 tranche (96g)
- ☐ bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
- ☐ tortillas de maïs
4 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (104g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
11 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (357g)
- ☐ eau
13 tasse (3072mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
4 c. à s. (72g)
- ☐ sauce piquante
1 1/3 c. à café (mL)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1/4 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
4 c. à s. (48g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 1/4 boîte(s) (560g)
- ☐ houmous
1/3 tasse (81g)
- ☐ haricots noirs
2/3 boîte(s) (293g)

- ☐ **poudre d'ail**
3/8 c. à café (1g)
- ☐ **sel**
5/6 c. à café (5g)
- ☐ **poivre noir**
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ **origan séché**
1/3 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ **vinaigre balsamique**
1/4 c. à soupe (mL)

Autre

- ☐ **saucisse végétalienne**
2 saucisse (200g)
 - ☐ **levure nutritionnelle**
4 c. à s. (15g)
 - ☐ **Yaourt grec protéiné, aromatisé**
3 contenant (450g)
 - ☐ **sauce teriyaki**
1/3 livres (mL)
 - ☐ **galette de burger végétale**
4 galette (284g)
-

Céréales et pâtes

- ☐ **riz blanc à grain long**
2/3 tasse (119g)
- ☐ **pâtes sèches non cuites**
1/6 lb (76g)
- ☐ **seitan**
9 1/2 oz (269g)

Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs frites de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

huile

1/4 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

œufs

3 grand (150g)

huile

3/4 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

avocats, mûr, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 3 repas :

pain

3 tranche (96g)

avocats, mûr, tranché

3/4 avocat(s) (151g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Kéfir

150 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

kéfir aromatisé
1 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

kéfir aromatisé
2 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs préculs sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Raisins

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



Pour un seul repas :

raisins
1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

raisins
2 tasse (184g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Nectarine

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

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.
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade tomate et avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

oignon
3/4 c. à s., haché (11g)
jus de citron vert
3/4 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
3/8 avocat(s) (75g)
tomates, coupé en dés
3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (46g)

Pour les 2 repas :

oignon
1 1/2 c. à s., haché (23g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
3/4 avocat(s) (151g)
tomates, coupé en dés
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Jus de fruits

3/4 tasse(s) - 86 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
6 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
12 fl oz (mL)

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

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :
saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :
saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade de pâtes César

288 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :
pâtes sèches non cuites
1/8 lb (38g)
tomates
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1/8 botte (14g)
parmesan
2 c. à c. (4g)
vinaigrette César
4 c. à c. (20g)
sel
1/8 c. à café (0g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :
pâtes sèches non cuites
1/6 lb (76g)
tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1/6 botte (28g)
parmesan
4 c. à c. (8g)
vinaigrette César
2 2/3 c. à s. (39g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Faites cuire les pâtes selon le paquet. Égouttez et mettez-les dans un bol et laissez refroidir complètement.
2. Préchauffez le four à 425 F (220 C).
3. Mélangez les tomates avec l'huile d'olive et disposez-les sur une plaque. Faites cuire 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et éclatent. Retirez et laissez refroidir.
4. Déchirez le kale en morceaux et ajoutez-le aux pâtes refroidies.
5. Ajoutez les tomates, le sel et le poivre dans le bol de pâtes et mélangez.
6. Réfrigérez le bol.
7. Servez avec du parmesan et de la vinaigrette.

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)

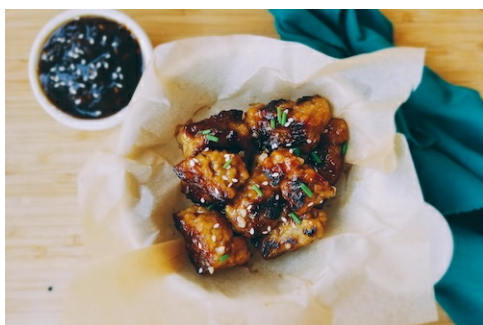
1. La recette n'a pas d'instructions.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan - 297 kcal ● 32g protéine ● 10g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

seitan

4 oz (113g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

seitan

1/2 livres (227g)

huile

1 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

4 c. à soupe (mL)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

eau
2/3 tasse(s) (160mL)
riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot(s) portions

yaourt aromatisé allégé
1 pot (170 g) (170g)

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

Seitan teriyaki avec légumes et riz

169 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



huile
1/8 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
2 c. à c. (mL)
légumes mélangés surgelés
1/8 paquet (285 g chacun) (36g)
riz blanc à grain long
1 c. à s. (12g)
seitan, coupé en lanières
1 1/2 oz (43g)

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

Salade de pois chiches facile

117 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



vinaigre balsamique
1/4 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1/4 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/4 boîte(s) (112g)
oignon, coupé en fines tranches
1/8 petit (9g)
tomates, coupé en deux
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
persil frais, haché
3/4 brins (1g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
3 contenant (450g)

1. Dégustez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

houmous

2 1/2 c. à s. (41g)

poivron

1/2 moyen (60g)

Pour les 2 repas :

houmous

1/3 tasse (81g)

poivron

1 moyen (119g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

Jus de fruits

1 1/4 tasse(s) - 143 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit

10 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit

20 fl oz (mL)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

concombre

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

concombre

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Ailes de chou-fleur barbecue

268 kcal ● 14g protéine ● 2g lipides ● 40g glucides ● 9g fibres



sauce barbecue

4 c. à s. (72g)

sel

1/4 c. à café (2g)

levure nutritionnelle

4 c. à s. (15g)

chou-fleur

1 tête petite (10 cm diam.) (265g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



eau

1 tasse(s) (239mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Riz blanc

3/8 tasse de riz cuit - 82 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/4 tasse(s) (60mL)
riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

eau
1/2 tasse(s) (120mL)
riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)

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.

Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal ● 18g protéine ● 9g lipides ● 39g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés
1/2 paquet 285 g (142g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
2 c. à s. (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
1 paquet 285 g (284g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
4 c. à s. (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et remuez de temps en temps, faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajoutez les légumes surgelés avec un peu d'eau et faites cuire environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et chauds.
3. Incorporez la sauce teriyaki et faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette
1 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché finement
1/4 petit (18g)
concombre, tranché finement
1/4 concombre (21 cm) (75g)
tomates, tranché finement
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
2 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché finement
1/2 petit (35g)
concombre, tranché finement
1/2 concombre (21 cm) (151g)
tomates, tranché finement
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

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.

Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

galette de burger végétale
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

galette de burger végétale
4 galette (284g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Tacos aux haricots noirs écrasés

2 taco(s) - 417 kcal ● 16g protéine ● 15g lipides ● 38g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

tortillas de maïs
2 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (52g)
sauce piquante
2/3 c. à café (mL)
eau
1 1/3 c. à soupe (20mL)
origan séché
1/6 c. à café, feuilles (0g)
yaourt grec écrémé nature
1 1/3 c. à soupe (23g)
jus de citron vert
1 1/3 c. à café (mL)
huile
2/3 c. à café (mL)
avocats, tranché
1/3 avocat(s) (67g)
coriandre fraîche, haché
2/3 c. à soupe, haché (2g)
haricots noirs, égoutté et rincé
1/3 boîte(s) (146g)

Pour les 2 repas :

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.

Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette
1 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché finement
1/4 petit (18g)
concombre, tranché finement
1/4 concombre (21 cm) (75g)
tomates, tranché finement
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
2 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché finement
1/2 petit (35g)
concombre, tranché finement
1/2 concombre (21 cm) (151g)
tomates, tranché finement
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

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.