

# Meal Plan - Menu régime végétarien de 1800 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** 1807 kcal ● 119g protéine (26%) ● 58g lipides (29%) ● 173g glucides (38%) ● 31g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

285 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



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



**Barre de granola haute en protéines**  
1 barre(s)- 204 kcal

## Collations

225 kcal, 7g de protéines, 25g glucides nets, 8g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Graines de tournesol**  
90 kcal



**Fraises**  
1 tasse(s)- 52 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

585 kcal, 22g de protéines, 69g glucides nets, 22g de lipides



**Riz et haricots béliziens**  
362 kcal



**Lait**  
1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

## Dîner

545 kcal, 37g de protéines, 64g glucides nets, 10g de lipides



**Salade de pois chiches facile**  
117 kcal



**Sauté de "chik'n"**  
427 kcal

## Day 2

1807 kcal ● 119g protéine (26%) ● 58g lipides (29%) ● 173g glucides (38%) ● 31g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



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



**Barre de granola haute en protéines**  
1 barre(s)- 204 kcal

### Collations

225 kcal, 7g de protéines, 25g glucides nets, 8g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Graines de tournesol**  
90 kcal



**Fraises**  
1 tasse(s)- 52 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

585 kcal, 22g de protéines, 69g glucides nets, 22g de lipides



**Riz et haricots béliziens**  
362 kcal



**Lait**  
1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

### Dîner

545 kcal, 37g de protéines, 64g glucides nets, 10g de lipides



**Salade de pois chiches facile**  
117 kcal



**Sauté de "chik'n"**  
427 kcal

## Day 3

1790 kcal ● 123g protéine (27%) ● 75g lipides (38%) ● 126g glucides (28%) ● 29g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



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



**Barre de granola haute en protéines**  
1 barre(s)- 204 kcal

### Collations

225 kcal, 7g de protéines, 25g glucides nets, 8g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Graines de tournesol**  
90 kcal



**Fraises**  
1 tasse(s)- 52 kcal

### Déjeuner

575 kcal, 33g de protéines, 39g glucides nets, 29g de lipides



**Lentilles**  
231 kcal



**Tofu nature**  
8 oz- 342 kcal

### Dîner

540 kcal, 30g de protéines, 48g glucides nets, 21g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
1 boîte(s)- 247 kcal



**Salade lentilles & kale**  
292 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

1785 kcal ● 126g protéine (28%) ● 65g lipides (33%) ● 137g glucides (31%) ● 36g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 7g de lipides



**Carottes et houmous**  
123 kcal



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

### Collations

255 kcal, 9g de protéines, 26g glucides nets, 8g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Bâtonnets de poivron et houmous**  
170 kcal

### Déjeuner

575 kcal, 33g de protéines, 39g glucides nets, 29g de lipides



**Lentilles**  
231 kcal



**Tofu nature**  
8 oz- 342 kcal

### Dîner

540 kcal, 30g de protéines, 48g glucides nets, 21g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)**  
1 boîte(s)- 247 kcal



**Salade lentilles & kale**  
292 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

1813 kcal ● 131g protéine (29%) ● 66g lipides (33%) ● 138g glucides (30%) ● 36g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 7g de lipides



**Carottes et houmous**  
123 kcal



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

### Collations

255 kcal, 9g de protéines, 26g glucides nets, 8g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Bâtonnets de poivron et houmous**  
170 kcal

### Déjeuner

540 kcal, 44g de protéines, 23g glucides nets, 29g de lipides



**Saucisses véganes et purée de chou-fleur**  
1 1/2 saucisse(s)- 541 kcal

### Dîner

600 kcal, 24g de protéines, 64g glucides nets, 21g de lipides



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 148 kcal



**Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée**  
451 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 6

1769 kcal ● 159g protéine (36%) ● 37g lipides (19%) ● 163g glucides (37%) ● 38g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 31g de protéines, 23g glucides nets, 7g de lipides



#### Shake protéiné (lait)

129 kcal



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Collations

175 kcal, 29g de protéines, 10g glucides nets, 1g de lipides



#### Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



#### Double shake protéiné chocolat

137 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

545 kcal, 40g de protéines, 64g glucides nets, 7g de lipides



#### Lentilles

289 kcal



#### Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal

### Dîner

600 kcal, 24g de protéines, 64g glucides nets, 21g de lipides



#### Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



#### Bol de pois chiches avec sauce yaourt épiceée

451 kcal

## Day 7

1775 kcal ● 170g protéine (38%) ● 44g lipides (22%) ● 149g glucides (34%) ● 26g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 31g de protéines, 23g glucides nets, 7g de lipides



#### Shake protéiné (lait)

129 kcal



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Collations

175 kcal, 29g de protéines, 10g glucides nets, 1g de lipides



#### Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



#### Double shake protéiné chocolat

137 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 40g de protéines, 64g glucides nets, 7g de lipides



#### Lentilles

289 kcal



#### Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal

### Dîner

605 kcal, 34g de protéines, 50g glucides nets, 28g de lipides



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

6 tender(s)- 343 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

# Liste de courses



## Fruits et jus de fruits

- orange  
5 orange (770g)
- fraises  
3 tasse, entière (432g)
- jus de citron  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- clémentines  
2 fruit (148g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
1 1/2 oz (43g)
- lait de coco en conserve  
6 c. à s. (mL)
- amandes  
2 oz (58g)

## Produits laitiers et œufs

- fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- lait entier  
5 tasse(s) (1200mL)
- yaourt grec écrémé nature  
8 c. à soupe (140g)

## Collations

- barre de granola riche en protéines  
3 barre (120g)

## Épices et herbes

- vinaigre balsamique  
1/2 c. à soupe (mL)
- flocons de piment rouge  
3/4 c. à café (1g)
- cumin moulu  
3/4 c. à café (2g)
- sel  
3/8 c. à café (2g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
1/2 c. à soupe (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crèmeuses)  
2 boîte (~539 g) (1052g)

## Céréales et pâtes

- riz brun  
1/2 tasse (107g)
- riz blanc à grain long  
1 tasse (185g)

## Boissons

- eau  
21 1/2 tasse(s) (5149mL)
- poudre de protéine  
11 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (357g)

## Autre

- Lanières végétaliennes 'chik'n'  
1/2 livres (213g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)
- sauce sriracha  
2 c. à café (10g)
- chou-fleur surgelé  
1 tasse (128g)
- saucisse végétalienne  
1 1/2 saucisse (150g)
- galette de burger végétale  
4 galette (284g)
- poudre protéinée, chocolat  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- mélange de jeunes pousses  
2 1/4 tasse (68g)
- tenders chik'n sans viande  
6 morceaux (153g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 2/3 oz (mL)
- vinaigrette  
2 1/4 c. à soupe (mL)

## Confiseries

- poudre de cacao  
2 c. à café (4g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

**pois chiches en conserve**

1 1/2 boîte(s) (672g)

**sauce soja (tamari)**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**haricots rouges**

1/2 boîte (224g)

**lentilles crues**

2 tasse (360g)

**tofu ferme**

1 livres (454g)

**houmous**

1/2 livres (252g)

## Légumes et produits à base de légumes

**oignon**

1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (168g)

**tomates**

14 c. à s. de tomates cerises (130g)

**persil frais**

5/6 botte (17g)

**poivron**

3 1/2 moyen (417g)

**carottes**

4 1/2 moyen (272g)

**Ail**

3 gousse(s) (9g)

**poivron rouge**

1/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (30g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

2 1/4 tasse, haché (90g)

**mini carottes**

24 moyen (240g)

**ketchup**

1 1/2 c. à soupe (26g)

---

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

**fromage en ficelle**  
3 bâtonnet (84g)

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

### Barre de granola haute en protéines

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
3 barre (120g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Carottes et houmous

123 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**houmous**  
3 c. à soupe (45g)  
**mini carottes**  
12 moyen (120g)

Pour les 2 repas :

**houmous**  
6 c. à soupe (90g)  
**mini carottes**  
24 moyen (240g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

**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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### 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.

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

**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 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Riz et haricots béliziens

362 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 51g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**lait de coco en conserve**  
3 c. à s. (mL)  
**haricots rouges, égoutté**  
1/4 boîte (112g)  
**eau**  
1/6 tasse(s) (45mL)  
**riz blanc à grain long**  
4 c. à s. (46g)  
**Ail, haché finement**  
3/4 gousse(s) (2g)  
**oignon, haché**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)  
**poivron rouge, haché**  
1/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (15g)

Pour les 2 repas :

**lait de coco en conserve**  
6 c. à s. (mL)  
**haricots rouges, égoutté**  
1/2 boîte (224g)  
**eau**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/2 tasse (93g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**oignon, haché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**poivron rouge, haché**  
1/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (30g)

1. Ajoutez tous les ingrédients dans une casserole et assaisonnez avec un peu de sel.
2. Remuez et portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre, 20 à 30 minutes.
3. Servez.

### Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
3 tasse(s) (720mL)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 2/3 tasse(s) (638mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
2/3 tasse (128g)

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 nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
4 c. à café (mL)  
**tofu ferme**  
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
8 c. à café (mL)  
**tofu ferme**  
1 livres (454g)

1. Coupez le tofu en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré.  
Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s) - 541 kcal ● 44g protéine ● 29g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 saucisse(s) portions

#### chou-fleur surgelé

1 tasse (128g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### saucisse végétalienne

1 1/2 saucisse (150g)

#### oignon, tranché finement

3/4 petit (53g)

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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

#### eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### lentilles crues, rincé

6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

#### eau

3 1/3 tasse(s) (798mL)

#### sel

1/4 c. à café (1g)

#### lentilles crues, rincé

13 1/3 c. à s. (160g)

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.

### 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.

---

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**orange**

1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

**orange**

3 orange (462g)

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

---

## Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**

1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol décortiquées**

1 1/2 oz (43g)

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

---

## Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :  
**fraises**  
1 tasse, entière (144g)

Pour les 3 repas :  
**fraises**  
3 tasse, entière (432g)

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

---

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :  
**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :  
**orange**  
2 orange (308g)

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

---

## Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :  
**houmous**  
1/3 tasse (81g)  
**poivron**  
1 moyen (119g)

Pour les 2 repas :  
**houmous**  
2/3 tasse (162g)  
**poivron**  
2 moyen (238g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres

Pour un seul repas :



**clémentines**  
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

**clémentines**  
2 fruit (148g)

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

### Double shake protéiné chocolat

137 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**poudre de cacao**  
1 c. à café (2g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
2 c. à soupe (35g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**poudre de cacao**  
2 c. à café (4g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
4 c. à soupe (70g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de pois chiches facile

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**vinaigre balsamique**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (224g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/4 petit (18g)  
**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**persil frais, haché**  
1 1/2 brins (2g)

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

### Sauté de "chik'n"

427 kcal ● 31g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**riz brun**  
1/4 tasse (53g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (135mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
1/4 livres (106g)  
**poivron, épépiné et coupé en fines lanières**  
3/4 moyen (89g)  
**carottes, coupé en fines lanières**  
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

Pour les 2 repas :

**riz brun**  
1/2 tasse (107g)  
**eau**  
1 tasse(s) (269mL)  
**sauce soja (tamari)**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
1/2 livres (213g)  
**poivron, épépiné et coupé en fines lanières**  
1 1/2 moyen (179g)  
**carottes, coupé en fines lanières**  
3 petit (14 cm de long) (150g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
1 boîte (~539 g) (526g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Salade lentilles & kale

292 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**lentilles crues**  
3 c. à s. (36g)  
**jus de citron**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
3/4 c. à s., émincé (5g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (45g)  
**flocons de piment rouge**  
3/8 c. à café (1g)  
**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**cumin moulu**  
3/8 c. à café (1g)  
**Ail, coupé en dés**  
3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

**lentilles crues**  
6 c. à s. (72g)  
**jus de citron**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
1 1/2 c. à s., émincé (10g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 1/4 tasse, haché (90g)  
**flocons de piment rouge**  
3/4 c. à café (1g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**cumin moulu**  
3/4 c. à café (2g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
2 2/3 c. à s., entière (24g)

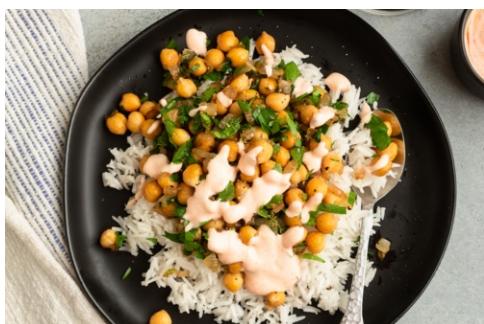
Pour les 2 repas :

**amandes**  
1/3 tasse, entière (48g)

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

### Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicee

451 kcal ● 19g protéine ● 9g lipides ● 62g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**riz blanc à grain long**  
4 c. à s. (46g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
2 c. à soupe (35g)  
**sauce sriracha**  
1 c. à café (5g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 petit (35g)  
**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
1/2 boîte(s) (224g)  
**persil frais, haché**  
2 c. à s., haché (8g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/2 tasse (93g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
4 c. à soupe (70g)  
**sauce sriracha**  
2 c. à café (10g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 petit (70g)  
**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
1 boîte(s) (448g)  
**persil frais, haché**  
4 c. à s., haché (15g)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
2. Mélangez le yaourt grec, la sriracha et un peu de sel dans un petit bol jusqu'à homogénéité. Réservez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
4. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Coupez le feu et incorporez le persil.
6. Servez le mélange de pois chiches sur le riz et versez la sauce épicee par-dessus.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Lait

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

Donne 1 tasse(s) portions



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

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

### 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.

### Tenders de poulet croustillants

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protéine ● 14g lipides ● 31g glucides ● 0g fibres



Donne 6 tender(s) portions  
**tenders chik'n sans viande**  
6 morceaux (153g)  
**ketchup**  
1 1/2 c. à soupe (26g)

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

## 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.