

Meal Plan - Menu régime végétarien de 2000 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

2004 kcal ● 131g protéine (26%) ● 38g lipides (17%) ● 241g glucides (48%) ● 44g fibres (9%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 11g de protéines, 51g glucides nets, 8g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

Collations

215 kcal, 8g de protéines, 41g glucides nets, 1g de lipides



Dattes

1/4 tasse- 154 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

580 kcal, 31g de protéines, 54g glucides nets, 24g de lipides



Parmesan de tofu

1 plaques de tofu- 349 kcal



Maïs

231 kcal

Dîner

630 kcal, 33g de protéines, 93g glucides nets, 5g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal



Légumes mélangés

1 tasse(s)- 97 kcal

Day 2

1956 kcal ● 128g protéine (26%) ● 46g lipides (21%) ● 210g glucides (43%) ● 49g fibres (10%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 11g de protéines, 51g glucides nets, 8g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

Collations

215 kcal, 8g de protéines, 41g glucides nets, 1g de lipides



Dattes

1/4 tasse- 154 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

530 kcal, 29g de protéines, 23g glucides nets, 31g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

237 kcal



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal

Dîner

630 kcal, 33g de protéines, 93g glucides nets, 5g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal



Légumes mélangés

1 tasse(s)- 97 kcal

Day 3

2005 kcal ● 131g protéine (26%) ● 69g lipides (31%) ● 188g glucides (38%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal

Collations

295 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 10g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

545 kcal, 25g de protéines, 35g glucides nets, 31g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal



Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s)- 408 kcal

Dîner

655 kcal, 25g de protéines, 99g glucides nets, 13g de lipides



Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s)- 305 kcal



Banane

3 banane(s)- 350 kcal

Day 4

1953 kcal ● 130g protéine (27%) ● 68g lipides (32%) ● 172g glucides (35%) ● 33g fibres (7%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal

Collations

295 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 10g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

545 kcal, 25g de protéines, 35g glucides nets, 31g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal



Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s)- 408 kcal

Dîner

600 kcal, 25g de protéines, 83g glucides nets, 13g de lipides



Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

602 kcal

Day 5

2009 kcal ● 131g protéine (26%) ● 65g lipides (29%) ● 199g glucides (40%) ● 28g fibres (5%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal

Collations

295 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 10g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

600 kcal, 26g de protéines, 62g glucides nets, 27g de lipides



Tofu du Général Tso

490 kcal



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Dîner

600 kcal, 25g de protéines, 83g glucides nets, 13g de lipides



Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée


602 kcal

Day 6

2035 kcal● 136g protéine (27%)● 74g lipides (33%)● 171g glucides (34%)● 35g fibres (7%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 21g de protéines, 39g glucides nets, 11g de lipides

 **Pêche**
2 pêche(s)- 132 kcal


 **Flocons d'avoine protéinés au chocolat et beurre de cacahuète**
234 kcal

Collations

290 kcal, 9g de protéines, 17g glucides nets, 19g de lipides


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

 **Céleri et sauce ranch**
148 kcal

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

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

 **Shake protéiné**
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

600 kcal, 26g de protéines, 62g glucides nets, 27g de lipides

 **Tofu du Général Tso**
490 kcal

 **Riz blanc**
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Dîner

560 kcal, 32g de protéines, 51g glucides nets, 16g de lipides

 **Pain pita**
1 pita(s)- 78 kcal


 **Salade de pois chiches au curry**
483 kcal

Day 7

2020 kcal● 150g protéine (30%)● 68g lipides (30%)● 156g glucides (31%)● 46g fibres (9%)

Petit-déjeuner


365 kcal, 21g de protéines, 39g glucides nets, 11g de lipides

 **Pêche**
2 pêche(s)- 132 kcal


 **Flocons d'avoine protéinés au chocolat et beurre de cacahuète**
234 kcal

Collations

290 kcal, 9g de protéines, 17g glucides nets, 19g de lipides


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

 **Céleri et sauce ranch**
148 kcal

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

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

 **Shake protéiné**
2 dose- 218 kcal

Déjeuner


585 kcal, 40g de protéines, 48g glucides nets, 21g de lipides

 **Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**
2 boîte(s)- 494 kcal

 **Graines de tournesol**
90 kcal

Dîner

560 kcal, 32g de protéines, 51g glucides nets, 16g de lipides

 **Pain pita**
1 pita(s)- 78 kcal

 **Salade de pois chiches au curry**
483 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
17 tasse(s) (4112mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ poires
2 moyen (356g)
- ☐ dattes dénoyautées
1/2 tasse (100g)
- ☐ banane
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)
- ☐ pêche
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)
- ☐ jus de citron
3 c. à soupe (mL)
- ☐ pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)
- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/2 tasse (41g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
5 grand (250g)
- ☐ mozzarella râpée
1 oz (28g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
- ☐ fromage
1 tasse, râpé (113g)
- ☐ beurre
6 c. à café (27g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
11 1/3 c. à soupe (198g)
- ☐ fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
11 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ chou-fleur
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
2 tasse (270g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
1 2/3 tasse (227g)
- ☐ ketchup
1 1/3 c. à soupe (23g)
- ☐ champignons
3 oz (85g)
- ☐ oignon
1 1/3 petit (93g)
- ☐ persil frais
1/3 tasse, haché (20g)
- ☐ gingembre frais
4 c. à soupe (24g)
- ☐ Ail
4 gousse(s) (12g)
- ☐ céleri cru
1/2 botte (291g)

Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs
4 1/2 c. à soupe (36g)
- ☐ riz blanc à grain long
1 tasse (185g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
1 2/3 livres (765g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ pois chiches en conserve
3 boîte(s) (1269g)
- ☐ sauce soja (tamari)
4 c. à café (mL)
- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

Confiseries

- ☐ miel
2 c. à café (14g)
- ☐ sucre
2 c. à soupe (26g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
2/3 livres (320g)
- ☐ pain pita
2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
1 tasse (286g)
- ☐ sauce pour pizza
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non
crèmeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1 c. à café (6g)
- ☐ romarin séché
1/2 c. à café (1g)
- ☐ vinaigre de cidre
2 c. à soupe (30g)
- ☐ curry en poudre
1 1/2 c. à café (3g)

Autre

- ☐ levure nutritionnelle
2 1/4 oz (64g)
 - ☐ mélange de jeunes pousses
3 paquet (156 g) (453g)
 - ☐ tenders chik'n sans viande
5 1/3 morceaux (136g)
 - ☐ pois chiches rôtis
3/4 tasse (85g)
 - ☐ sauce sriracha
2 2/3 c. à café (13g)
 - ☐ poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
-

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 3/4 oz (50g)

Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poires
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires
2 moyen (356g)

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

Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
1 sachet (43g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

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 2 repas :

œufs
2 grand (100g)
huile
1/2 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.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

œufs
3 grand (150g)

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.
-

Toast au beurre

2 tranche(s) - 227 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)

Pour les 3 repas :

pain
6 tranche (192g)
beurre
6 c. à café (27g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
 2. Étalez le beurre sur la tranche.
-

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

Pour les 2 repas :

pêche
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

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

Flocons d'avoine protéinés au chocolat et beurre de cacahuète

234 kcal ● 18g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
4 c. à s. (20g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
poudre protéinée, chocolat
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/2 tasse (41g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Faites cuire les flocons d'avoine et l'eau selon les indications du paquet.
2. Une fois cuits, incorporez la poudre de protéine et le beurre de cacahuète.
3. Servez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Parmesan de tofu

1 plaques de tofu - 349 kcal ● 25g protéine ● 22g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1 plaques de tofu portions

levure nutritionnelle

1 c. à soupe (4g)

fécule de maïs

1/2 c. à soupe (4g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

sauce pour pizza

1 1/2 c. à soupe (24g)

mozzarella râpée

1 oz (28g)

tofu ferme, séché

1/2 livres (198g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).\r\nCoupez le tofu dans le sens de la longueur en tranches plates et larges ressemblant à des plaques rectangulaires. Un bloc de 397 g (14 oz) de tofu donnera deux plaques d'environ 198 g (7 oz).\r\nDans une assiette creuse, fouettez la fécule de maïs, la levure nutritionnelle et une pincée de sel et de poivre. Pressez les plaques de tofu dans le mélange en vous assurant que tous les côtés sont bien enrobés.\r\nFaites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, environ 3 à 4 minutes de chaque côté.\r\nTransférez les plaques de tofu sur une plaque de cuisson. Étalez de la sauce pizza sur chaque plaque et saupoudrez de fromage.\r\nRôtissez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement croustillant, environ 8 à 10 minutes. Servez.

Maïs

231 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 42g glucides ● 5g fibres



Grains de maïs surgelés

1 2/3 tasse (227g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

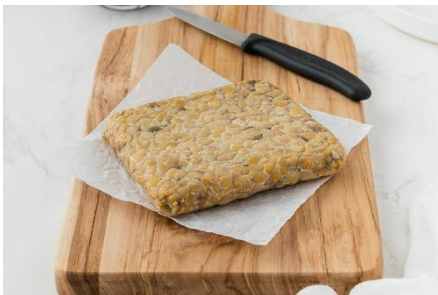
vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

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

Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 oz portions

tempeh

4 oz (113g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites 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 3 et jour 4

Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

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

Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s) - 408 kcal ● 23g protéine ● 21g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
fromage
1/2 tasse, râpé (57g)
champignons
1 1/2 oz (43g)
romarin séché
1/4 c. à café (0g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)

Pour les 2 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)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tofu du Général Tso

490 kcal ● 24g protéine ● 27g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

sauce soja (tamari)
2 c. à café (mL)
gingembre frais, haché
2 c. à soupe (12g)
sucré
1 c. à soupe (13g)
vinaigre de cidre
1 c. à soupe (15g)
fécule de maïs
2 c. à soupe (16g)
huile
1 c. à soupe (mL)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)
tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes
10 oz (284g)

Pour les 2 repas :

sauce soja (tamari)
4 c. à café (mL)
gingembre frais, haché
4 c. à soupe (24g)
sucré
2 c. à soupe (26g)
vinaigre de cidre
2 c. à soupe (30g)
fécule de maïs
4 c. à soupe (32g)
huile
2 c. à soupe (mL)
Ail, haché
4 gousse(s) (12g)
tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes
1 1/4 livres (567g)

1. Dans un petit bol, fouettez le gingembre, l'ail, la sauce soja, le sucre et le vinaigre de cidre. Réservez.
2. Dans un grand bol, mélangez le tofu en cubes, la fécule de maïs et du sel et du poivre. Mélangez pour enrober.
3. Chauffez de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5 à 8 minutes.
4. Baissez le feu et versez la sauce. Remuez et faites cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 1 minute. Servez.

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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Donne 2 boîte(s) portions

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

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Graines de tournesol

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



graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Dattes

1/4 tasse - 154 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 34g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

dattes dénoyautées
4 c. à s. (50g)

Pour les 2 repas :

dattes dénoyautées
1/2 tasse (100g)

1. Dégustez.

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 c. à s. (57g)
miel
1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
miel
2 c. à café (14g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 3 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

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

Pois chiches rôtis

1/4 tasse - 138 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pois chiches rôtis
4 c. à s. (28g)

Pour les 3 repas :

pois chiches rôtis
3/4 tasse (85g)

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

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Céleri et sauce ranch

148 kcal ● 1g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette ranch
2 c. à soupe (mL)
céleri cru, coupé en lanières
3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(120g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)
céleri cru, coupé en lanières
6 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(240g)

1. Couper le céleri en bâtonnets. Servir avec la sauce ranch pour tremper.

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)

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

sauce barbecue

1/2 tasse (143g)

sel

1/2 c. à café (3g)

levure nutritionnelle

1/2 tasse (30g)

chou-fleur

2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

Pour les 2 repas :

sauce barbecue

1 tasse (286g)

sel

1 c. à café (6g)

levure nutritionnelle

1 tasse (60g)

chou-fleur

4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

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.

Légumes mélangés

1 tasse(s) - 97 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés

1 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés

2 tasse (270g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s) - 305 kcal ● 22g protéine ● 12g lipides ● 27g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 tender(s) portions

tenders chik'n sans viande

5 1/3 morceaux (136g)

ketchup

1 1/3 c. à soupe (23g)

1. Cuire les tenders selon les instructions du paquet.

2. Servir avec du ketchup.

Banane

3 banane(s) - 350 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 72g glucides ● 9g fibres



Donne 3 banane(s) portions

banane

3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

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

Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

602 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 83g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 1/3 c. à café (mL)
riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)
yaourt grec écrémé nature
2 2/3 c. à soupe (47g)
sauce sriracha
1 1/3 c. à café (7g)
oignon, coupé en dés
2/3 petit (47g)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
2/3 boîte(s) (299g)
persil frais, haché
2 2/3 c. à s., haché (10g)

Pour les 2 repas :

huile
2 2/3 c. à café (mL)
riz blanc à grain long
2/3 tasse (123g)
yaourt grec écrémé nature
5 1/3 c. à soupe (93g)
sauce sriracha
2 2/3 c. à café (13g)
oignon, coupé en dés
1 1/3 petit (93g)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
1 1/3 boîte(s) (597g)
persil frais, haché
1/3 tasse, haché (20g)

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 épicée par-dessus.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Pain pita

1 pita(s) - 78 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain pita
1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

Pour les 2 repas :

pain pita
2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Salade de pois chiches au curry

483 kcal ● 29g protéine ● 16g lipides ● 37g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature
3 c. à soupe (53g)
curry en poudre
3/4 c. à café (2g)
graines de tournesol décortiquées
1 1/2 c. à soupe (18g)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 oz (43g)
jus de citron, divisé
1 1/2 c. à soupe (mL)
céleri cru, tranché
1 1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (26g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
3/4 boîte(s) (336g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature
6 c. à soupe (105g)
curry en poudre
1 1/2 c. à café (3g)
graines de tournesol décortiquées
3 c. à soupe (36g)
mélange de jeunes pousses
3 oz (85g)
jus de citron, divisé
3 c. à soupe (mL)
céleri cru, tranché
3 tige, petite (12,5 cm de long) (51g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 1/2 boîte(s) (672g)

1. Ajouter les pois chiches dans un grand bol et les écraser avec le dos d'une fourchette.
2. Incorporer le yaourt grec, la poudre de curry, le céleri, les graines de tournesol, seulement la moitié du jus de citron et un peu de sel et de poivre.
3. Ajouter des feuilles sur une assiette et arroser du jus de citron restant.
4. Servir le mélange de pois chiches au curry avec les feuilles.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
eau
2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
eau
14 tasse(s) (3353mL)

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