

Meal Plan - Menu régime végétarien de 2100 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

2127 kcal ● 141g protéine (27%) ● 72g lipides (31%) ● 188g glucides (35%) ● 40g fibres (8%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 18g de protéines, 33g glucides nets, 19g de lipides



Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Pancakes

1/2 pancake(s)- 215 kcal

Collations

295 kcal, 9g de protéines, 40g glucides nets, 9g de lipides



Petit bagel grillé au fromage à la crème

1 bagel(s)- 266 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

610 kcal, 34g de protéines, 58g glucides nets, 20g de lipides



Salade composée

182 kcal



Wrap végétal simple

1 wrap(s)- 426 kcal

Dîner

635 kcal, 32g de protéines, 55g glucides nets, 24g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs

385 kcal



Salade caprese

249 kcal

Day 2

2186 kcal ● 137g protéine (25%) ● 72g lipides (30%) ● 213g glucides (39%) ● 34g fibres (6%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 18g de protéines, 33g glucides nets, 19g de lipides



Eufs frites de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Pancakes

1/2 pancake(s)- 215 kcal

Collations

295 kcal, 9g de protéines, 40g glucides nets, 9g de lipides



Petit bagel grillé au fromage à la crème

1 bagel(s)- 266 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

685 kcal, 27g de protéines, 87g glucides nets, 17g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal



Soupe de lentilles rouges

602 kcal

Dîner

615 kcal, 35g de protéines, 52g glucides nets, 26g de lipides



Lentilles

260 kcal



Piccata de tofu

353 kcal

Day 3

2060 kcal ● 145g protéine (28%) ● 81g lipides (35%) ● 157g glucides (30%) ● 31g fibres (6%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 26g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage

6 mini-muffin(s)- 336 kcal

Collations

205 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 12g de lipides



Snack quesadilla facile

1 quesadilla(s)- 205 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

685 kcal, 27g de protéines, 87g glucides nets, 17g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal



Soupe de lentilles rouges

602 kcal

Dîner

615 kcal, 35g de protéines, 52g glucides nets, 26g de lipides



Lentilles

260 kcal



Piccata de tofu

353 kcal

Day 4

2069 kcal ● 139g protéine (27%) ● 90g lipides (39%) ● 136g glucides (26%) ● 39g fibres (8%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 26g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage
6 mini-muffin(s)- 336 kcal

Collations

205 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 12g de lipides



Snack quesadilla facile
1 quesadilla(s)- 205 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

595 kcal, 24g de protéines, 33g glucides nets, 36g de lipides



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1 boîte(s)- 354 kcal



Graines de tournesol
240 kcal

Dîner

715 kcal, 31g de protéines, 85g glucides nets, 17g de lipides



Salade de pois chiches au curry
483 kcal



Banane
2 banane(s)- 233 kcal

Day 5

2123 kcal ● 134g protéine (25%) ● 94g lipides (40%) ● 140g glucides (26%) ● 45g fibres (8%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 23g de protéines, 37g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal

Collations

260 kcal, 9g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Avocat
176 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

595 kcal, 24g de protéines, 33g glucides nets, 36g de lipides



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1 boîte(s)- 354 kcal



Graines de tournesol
240 kcal

Dîner

675 kcal, 30g de protéines, 65g glucides nets, 25g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Poivrons farcis au quinoa et lentilles façon chipotle
2 moitiés de poivron farcies- 601 kcal

Day 6

2135 kcal ● 169g protéine (32%) ● 87g lipides (37%) ● 130g glucides (24%) ● 39g fibres (7%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 23g de protéines, 37g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

Collations

260 kcal, 9g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Avocat

176 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

605 kcal, 59g de protéines, 23g glucides nets, 29g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s)- 70 kcal



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal

Dîner

675 kcal, 30g de protéines, 65g glucides nets, 25g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Poivrons farcis au quinoa et lentilles façon chipotle

2 moitiés de poivron farcies- 601 kcal

Day 7

2079 kcal ● 167g protéine (32%) ● 100g lipides (43%) ● 92g glucides (18%) ● 36g fibres (7%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 23g de protéines, 37g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

Collations

260 kcal, 9g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Avocat

176 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

605 kcal, 59g de protéines, 23g glucides nets, 29g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s)- 70 kcal



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal

Dîner

620 kcal, 28g de protéines, 27g glucides nets, 38g de lipides



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



Brocoli au beurre

2 3/4 tasse(s)- 367 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
19 tasse (4570mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
11 1/2 moyen (511g)
- ☐ lait entier
2 tasse(s) (434mL)
- ☐ beurre
5 1/2 c. à soupe (78g)
- ☐ mozzarella fraîche
1 3/4 oz (50g)
- ☐ fromage à la crème
3 c. à soupe (44g)
- ☐ fromage cheddar
1 tasse, râpé (120g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
1 conteneur (193g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1 1/6 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive
2 c. à café (mL)

Confiseries

- ☐ sirop
1 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ mélange pour pancakes
1/2 tasse (65g)
- ☐ tortillas de farine
2 2/3 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (132g)
- ☐ bagel
2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)
1/2 boîte(s) (220g)
- ☐ houmous
9 1/2 c. à soupe (143g)
- ☐ lentilles rouges, crues
3/4 tasse (144g)
- ☐ lentilles crues
1 1/4 tasse (240g)
- ☐ tofu ferme
14 oz (397g)
- ☐ pois chiches en conserve
3/4 boîte(s) (336g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
2 paquet (156 g) (341g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
7 tranches (73g)
- ☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)
- ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)

Épices et herbes

- ☐ basilic frais
1/4 tasse de feuilles, entières (7g)
- ☐ cumin moulu
11 g (11g)
- ☐ coriandre moulue
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ sel
2 g (2g)
- ☐ câpres
2 c. à s., égoutté (17g)
- ☐ curry en poudre
3/4 c. à café (2g)
- ☐ assaisonnement chipotle
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
2 1/2 trait (0g)

Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs
2 c. à café (5g)
- ☐ quinoa, cru
1/2 tasse (85g)

- ☐ pain
3 tranche (96g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
5 3/4 tasse(s) (mL)
- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1066g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ céleri cru
1/6 botte (99g)
- ☐ carottes
5 1/2 moyen (340g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)
- ☐ Ail
6 gousse(s) (18g)
- ☐ tomates
2 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (342g)
- ☐ laitue romaine
3/4 cœurs (375g)
- ☐ oignon rouge
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
- ☐ concombre
5/6 concombre (21 cm) (257g)
- ☐ concentré de tomate
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ pommes de terre
1 1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (320g)
- ☐ échalotes
1 gousse(s) (57g)
- ☐ poivron
2 grand (328g)
- ☐ Brocoli surgelé
4 3/4 tasse (432g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
2 fl oz (mL)
- ☐ banane
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)
- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (503g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
3 1/3 oz (94g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs frits de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

2 grand (100g)

huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

huile

1 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.

Pancakes

1/2 pancake(s) - 215 kcal ● 5g protéine ● 7g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1/6 tasse(s) (38mL)

œufs

1/8 moyen (6g)

sirop

1/2 c. à soupe (mL)

mélange pour pancakes

4 c. à s. (33g)

beurre, fondu

3/8 c. à soupe (5g)

Pour les 2 repas :

lait entier

1/3 tasse(s) (75mL)

œufs

1/4 moyen (11g)

sirop

1 c. à soupe (mL)

mélange pour pancakes

1/2 tasse (65g)

beurre, fondu

3/4 c. à soupe (11g)

1. Dans un grand bol, tamiser la farine, la levure chimique, le sel et le sucre. Faire un puits au centre et verser le lait, l'œuf et le beurre fondu ; mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Chauffer une plaque légèrement huilée ou une poêle à feu moyen-vif. Verser ou déposer la pâte sur la plaque, en utilisant environ 1/4 de tasse pour chaque pancake. Faire dorer des deux côtés et servir chaud. Napper de sirop.
3. Pour les restes, vous pouvez garder la pâte au réfrigérateur.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Mini-muffin œuf et fromage

6 mini-muffin(s) - 336 kcal ● 26g protéine ● 25g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

3 grand (150g)

eau

1 c. à soupe (15mL)

fromage cheddar

1/4 tasse, râpé (32g)

Pour les 2 repas :

œufs

6 grand (300g)

eau

2 c. à soupe (30mL)

fromage cheddar

1/2 tasse, râpé (64g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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.

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.

Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

houmous

2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 3 repas :

pain

3 tranche (96g)

houmous

7 1/2 c. à soupe (113g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
 2. Étalez le houmous sur le pain et servez.
-

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



laitue romaine, râpé

3/4 cœurs (375g)

tomates, coupé en dés

3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)

vinaigrette

1 1/2 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

concombre, tranché ou coupé en dés

1/6 concombre (21 cm) (56g)

carottes, épluché et râpé ou tranché

3/4 petit (14 cm de long) (38g)

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.

Wrap végétal simple

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

Tranches de charcuterie d'origine végétale

7 tranches (73g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tomates

2 tranche(s), fine/petite (30g)

houmous

2 c. à soupe (30g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

céleri cru, haché

2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)

mélange de jeunes pousses

1/3 paquet (156 g) (52g)

concombre, tranché

1/3 concombre (21 cm) (100g)

tomates, coupé en dés

1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (41g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

céleri cru, haché

1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)

mélange de jeunes pousses

2/3 paquet (156 g) (103g)

concombre, tranché

2/3 concombre (21 cm) (201g)

tomates, coupé en dés

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Soupe de lentilles rouges

602 kcal ● 24g protéine ● 14g lipides ● 78g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

lentilles rouges, crues
6 c. à s. (72g)
bouillon de légumes
2 1/4 tasse(s) (mL)
cumin moulu
3/4 c. à soupe (5g)
concentré de tomate
3/4 c. à soupe (12g)
coriandre moulue
3/4 c. à café (1g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
oignon, coupé en dés
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
carottes, coupé en dés
3/4 grand (54g)
pommes de terre, coupé en dés
3/4 moyen (5,5–8 cm diam.) (160g)

Pour les 2 repas :

lentilles rouges, crues
3/4 tasse (144g)
bouillon de légumes
4 1/2 tasse(s) (mL)
cumin moulu
1 1/2 c. à soupe (9g)
concentré de tomate
1 1/2 c. à soupe (24g)
coriandre moulue
1 1/2 c. à café (3g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
oignon, coupé en dés
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)
Ail, haché
3 gousse(s) (9g)
carottes, coupé en dés
1 1/2 grand (108g)
pommes de terre, coupé en dés
1 1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (320g)

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon, la carotte, l'ail et une pincée de sel et de poivre. Faites cuire 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli. Incorporez le bouillon de légumes, les lentilles, la pomme de terre, le cumin, la pâte de tomate et la coriandre. Portez à ébullition, puis réduisez à petit feu. Couvrez et laissez cuire 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles et les pommes de terre soient tendres. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût et servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1 boîte(s) - 354 kcal ● 12g protéine ● 17g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1 boîte (~539 g) (533g)

Pour les 2 repas :

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1066g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Graines de tournesol

240 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
2 2/3 oz (76g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s) - 70 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 tasse (91g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

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

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Petit bagel grillé au fromage à la crème

1 bagel(s) - 266 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 36g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bagel

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

fromage à la crème

1 1/2 c. à soupe (22g)

Pour les 2 repas :

bagel

2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

fromage à la crème

3 c. à soupe (44g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le fromage à la crème.
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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Snack quesadilla facile

1 quesadilla(s) - 205 kcal ● 9g protéine ● 12g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

tortillas de farine

1 tortilla moyenne (env. 15 cm diam.) (30g)

fromage cheddar

4 c. à s., râpé (28g)

Pour les 2 repas :

tortillas de farine

2 tortilla moyenne (env. 15 cm diam.) (60g)

fromage cheddar

1/2 tasse, râpé (57g)

1. Parsemez le fromage sur une moitié de la tortilla.
2. Pliez la tortilla en deux et passez au micro-ondes pendant 30 à 45 secondes. Coupez en triangles et servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, 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 3 repas :

fromage en ficelle

3 bâtonnet (84g)

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

Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron
1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
jus de citron
1 1/2 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Cassoulet aux haricots blancs

385 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 47g glucides ● 14g fibres



bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
céleri cru, coupé en fines tranches
1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)
carottes, épluché et tranché
1 grand (72g)
oignon, coupé en dés
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (220g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

Salade caprese

249 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



mozzarella fraîche
1 3/4 oz (50g)
mélange de jeunes pousses
5/8 paquet (156 g) (90g)
basilic frais
1/4 tasse de feuilles, entières (7g)
vinaigrette balsamique
1 1/6 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
9 1/3 c. à s. de tomates cerises (87g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Lentilles

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Piccata de tofu

353 kcal ● 17g protéine ● 25g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

câpres

1 c. à s., égoutté (9g)

huile

1 c. à café (mL)

fécule de maïs

1 c. à café (3g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

beurre

1 c. à soupe (14g)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

tofu ferme, coupé en planches

1/2 livres (198g)

bouillon de légumes, réchauffé

1/2 tasse(s) (mL)

échalotes, finement tranché

1/2 gousse(s) (28g)

Pour les 2 repas :

câpres

2 c. à s., égoutté (17g)

huile

2 c. à café (mL)

fécule de maïs

2 c. à café (5g)

jus de citron

2 c. à soupe (mL)

beurre

2 c. à soupe (28g)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

tofu ferme, coupé en planches

14 oz (397g)

bouillon de légumes, réchauffé

1 tasse(s) (mL)

échalotes, finement tranché

1 gousse(s) (57g)

1. Dans un bol, fouettez le bouillon de légumes tiède, la fécule de maïs et le jus de citron. Réservez.
Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Assaisonnez les tranches de tofu d'une pincée de sel et ajoutez-les dans la poêle. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, 4 à 6 minutes de chaque côté. Transférez le tofu sur une assiette, couvrez pour garder au chaud. Essuyez la poêle.
Dans la même poêle, faites fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez l'ail, l'échalote et une pincée de sel et de poivre. Faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les arômes se dégagent. Incorporez le mélange de bouillon et portez à ébullition. Laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, 2 à 3 minutes. Incorporez les câpres.
Remettez le tofu croustillant dans la poêle et nappez-le de sauce. Laissez chauffer 1 à 2 minutes, puis servez.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Salade de pois chiches au curry

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



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)

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.

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres

Donne 2 banane(s) portions

banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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



Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

Poivrons farcis au quinoa et lentilles façon chipotle

2 moitiés de poivron farcies - 601 kcal ● 29g protéine ● 20g lipides ● 59g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

lentilles crues
4 c. à s. (48g)
quinoa, cru
4 c. à s. (43g)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
assaisonnement chipotle
1/4 c. à café (1g)
yaourt grec écrémé nature
4 c. à s. (70g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
huile
1/4 c. à café (mL)
poivron, épépiné et coupé en deux
1 grand (164g)
avocats, coupé en dés
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues
1/2 tasse (96g)
quinoa, cru
1/2 tasse (85g)
cumin moulu
1 c. à café (2g)
assaisonnement chipotle
1/2 c. à café (1g)
yaourt grec écrémé nature
1/2 tasse (140g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
huile
1/2 c. à café (mL)
poivron, épépiné et coupé en deux
2 grand (328g)
avocats, coupé en dés
1 avocat(s) (201g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Frottez les faces coupées des poivrons avec de l'huile. Placez les poivrons, face coupée vers le bas, sur une plaque de cuisson. Faites rôtir au four 15-18 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
2. Pendant ce temps, ajoutez les lentilles, le quinoa, l'eau, le cumin et du sel dans une casserole moyenne à feu moyen-vif. Portez à ébullition, couvrez, réduisez le feu à doux et laissez mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, environ 18-24 minutes.
3. Mélangez la poudre de chipotle et le yaourt grec dans un petit bol.
4. Remplissez les poivrons rôtis avec le mélange de lentilles et quinoa. Garnissez d'avocat et de crema chipotle. Servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Galette de burger végétarien

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



Donne 2 galette portions

galette de burger végétale
2 galette (142g)

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

Brocoli au beurre

2 3/4 tasse(s) - 367 kcal ● 8g protéine ● 32g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 2 3/4 tasse(s) portions

sel
1 1/2 trait (1g)
Brocoli surgelé
2 3/4 tasse (250g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
beurre
2 3/4 c. à soupe (39g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

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.
-