

# Meal Plan - Menu régime végétarien de 2200 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** 2145 kcal ● 159g protéine (30%) ● 82g lipides (34%) ● 152g glucides (28%) ● 40g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

320 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides



Œufs brouillés de base  
2 œuf(s)- 159 kcal



Bol œuf dur et avocat  
160 kcal

## Collations

210 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal



Framboises  
1 tasse(s)- 72 kcal

## Déjeuner

725 kcal, 34g de protéines, 92g glucides nets, 19g de lipides



Salade taboulé aux pois chiches et tzatziki  
539 kcal



Lait  
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal

## Dîner

675 kcal, 43g de protéines, 48g glucides nets, 28g de lipides



Tofu jerk  
10 1/2 oz de tofu- 344 kcal



Lentilles  
231 kcal



Salade simple aux tomates et carottes  
98 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Day 2

2155 kcal ● 162g protéine (30%) ● 68g lipides (28%) ● 179g glucides (33%) ● 45g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides



#### Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



#### Bol œuf dur et avocat

160 kcal

### Collations

210 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

### Déjeuner

610 kcal, 37g de protéines, 69g glucides nets, 18g de lipides



#### Poire

1 poire(s)- 113 kcal



#### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

6 tender(s)- 343 kcal

### Dîner

795 kcal, 43g de protéines, 99g glucides nets, 15g de lipides



#### Salade composée

182 kcal



#### Sauté tempeh & champignons

443 kcal



#### Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 3

2168 kcal ● 153g protéine (28%) ● 69g lipides (28%) ● 179g glucides (33%) ● 55g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal



**Avocat**  
176 kcal



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

### Collations

210 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal

### Déjeuner

715 kcal, 35g de protéines, 95g glucides nets, 10g de lipides



**Salade composée**  
182 kcal



**Ailes de chou-fleur barbecue**  
535 kcal

### Dîner

700 kcal, 40g de protéines, 57g glucides nets, 30g de lipides



**Lentilles**  
347 kcal



**Tofu buffalo**  
355 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 4

2217 kcal ● 150g protéine (27%) ● 67g lipides (27%) ● 205g glucides (37%) ● 48g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal



**Avocat**  
176 kcal



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

### Déjeuner

715 kcal, 35g de protéines, 95g glucides nets, 10g de lipides



**Salade composée**  
182 kcal



**Ailes de chou-fleur barbecue**  
535 kcal

### Collations

260 kcal, 11g de protéines, 34g glucides nets, 9g de lipides



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal



**Bretzels**  
110 kcal

### Dîner

700 kcal, 40g de protéines, 57g glucides nets, 30g de lipides



**Lentilles**  
347 kcal



**Tofu buffalo**  
355 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 5

2147 kcal ● 142g protéine (27%) ● 66g lipides (28%) ● 191g glucides (36%) ● 56g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal



**Avocat**  
176 kcal



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

### Collations

260 kcal, 11g de protéines, 34g glucides nets, 9g de lipides



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal



**Bretzels**  
110 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

700 kcal, 31g de protéines, 80g glucides nets, 16g de lipides



**Cassoulet aux haricots blancs**  
577 kcal



**Salade composée**  
121 kcal

### Dîner

650 kcal, 36g de protéines, 58g glucides nets, 23g de lipides



**Sauté de pois chiches teriyaki**  
369 kcal



**Salade grecque simple au concombre**  
281 kcal

## Day 6

2146 kcal ● 160g protéine (30%) ● 66g lipides (28%) ● 188g glucides (35%) ● 40g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 7g de protéines, 39g glucides nets, 8g de lipides



**Pancakes**  
1/2 pancake(s)- 215 kcal



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal

### Collations

245 kcal, 20g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal

### Déjeuner

745 kcal, 49g de protéines, 64g glucides nets, 29g de lipides



**Sandwich grillé au fromage et champignons**  
485 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal

### Dîner

650 kcal, 36g de protéines, 58g glucides nets, 23g de lipides



**Sauté de pois chiches teriyaki**  
369 kcal



**Salade grecque simple au concombre**  
281 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 7

2160 kcal ● 147g protéine (27%) ● 49g lipides (21%) ● 251g glucides (46%) ● 31g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 7g de protéines, 39g glucides nets, 8g de lipides



#### Pancakes

1/2 pancake(s)- 215 kcal



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

### Collations

245 kcal, 20g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides



#### Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

### Déjeuner

745 kcal, 49g de protéines, 64g glucides nets, 29g de lipides



#### Sandwich grillé au fromage et champignons

485 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

### Dîner

665 kcal, 23g de protéines, 121g glucides nets, 6g de lipides



#### Petit pain

2 petit(s) pain(s)- 154 kcal



#### Pâtes avec sauce du commerce

510 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- eau  
20 tasse(s) (4749mL)

## Graisses et huiles

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

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
14 moyen (611g)
- lait entier  
3 1/2 tasse(s) (854mL)
- yaourt grec aromatisé allégé  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
- yaourt grec écrémé nature  
1 tasse (280g)
- beurre  
3/4 c. à soupe (11g)
- fromage tranché  
3 tranche (21 g chacune) (63g)

## Légumes et produits à base de légumes

- oignon  
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (93g)
- poivron  
1/2 grand (91g)
- carottes  
4 1/4 moyen (261g)
- laitue romaine  
3 1/4 cœurs (1625g)
- tomates  
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (345g)
- persil frais  
1 2/3 brins (2g)
- concombre  
3 2/3 concombre (21 cm) (1097g)
- ketchup  
1 1/2 c. à soupe (26g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
2 avocat(s) (402g)
- jus de citron  
5/6 fl oz (mL)
- framboises  
5 tasse (615g)
- poires  
1 moyen (178g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme  
1 1/2 livres (695g)
- lentilles crues  
1 1/3 tasse (256g)
- pois chiches en conserve  
1 1/2 boîte(s) (635g)
- sauce soja (tamari)  
1 c. à soupe (mL)
- tempeh  
4 oz (113g)
- haricots blancs (en conserve)  
3/4 boîte(s) (329g)

## Céréales et pâtes

- couscous instantané aromatisé  
3/8 boîte (165 g) (69g)
- riz brun  
1/2 tasse (95g)
- pâtes sèches non cuites  
4 oz (114g)

## Autre

- tzatziki  
1/3 tasse(s) (70g)
- tenders chik'n sans viande  
6 morceaux (153g)
- levure nutritionnelle  
1 tasse (60g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
7 conteneur (1190g)
- sauce teriyaki  
4 c. à s. (mL)
- barre protéinée (20 g de protéines)  
2 barre (100g)

## Soupes, sauces et jus

- oignon rouge**  
1 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (131g)
- champignons**  
2 1/2 tasse, haché (175g)
- chou-fleur**  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- légumes mélangés surgelés**  
1 paquet 285 g (284g)
- céleri cru**  
3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(30g)
- Ail**  
1 1/2 gousse(s) (5g)

## Épices et herbes

- poivre noir**  
1/2 g (1g)
- sel**  
1/3 oz (10g)
- Mélange d'épices pour tarte à la citrouille**  
3/8 c. à café (1g)
- thym séché**  
5 g (5g)
- poudre de chili**  
3/8 c. à café (1g)
- flocons de piment rouge**  
3/8 c. à café (1g)
- cumin moulu**  
3/8 c. à café (1g)
- poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)
- gingembre moulu**  
1/4 c. à café (0g)
- aneth séché**  
2 c. à café (2g)
- vinaigre de vin rouge**  
2 c. à café (mL)

- sauce Frank's RedHot**  
1/3 tasse (mL)
- sauce barbecue**  
1 tasse (286g)
- bouillon de légumes**  
3/8 tasse(s) (mL)
- sauce pour pâtes**  
1/4 pot (680 g) (168g)

## Collations

- bretzels durs salés**  
2 oz (57g)

## Confiseries

- sirop**  
1 c. à soupe (mL)

## Produits de boulangerie

- mélange pour pancakes**  
1/2 tasse (65g)
- pain**  
6 tranche(s) (192g)
- Petit pain**  
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs brouillés de base

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



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**œufs**  
4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\n\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\n\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\n\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\n\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

### Bol œuf dur et avocat

160 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
1/2 c. à soupe, haché (5g)  
**poivron**  
1/2 c. à s., en dés (5g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
1 c. à soupe, haché (10g)  
**poivron**  
1 c. à s., en dés (9g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

**concombre**

3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

### 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.

### 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 3 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

3 conteneur (510g)

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

### 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 doré des deux côtés et servir chaud. Napper de sirop.
3. Pour les restes, vous pouvez garder la pâte au réfrigérateur.

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade taboulé aux pois chiches et tzatziki

539 kcal ● 24g protéine ● 9g lipides ● 78g glucides ● 13g fibres



**jus de citron**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
3/8 c. à café (1g)  
**huile**  
1/4 c. à café (mL)  
**couscous instantané aromatisé**  
3/8 boîte (165 g) (69g)  
**tzatziki**  
1/3 tasse(s) (70g)  
**persil frais, haché**  
1 2/3 brins (2g)  
**tomates, haché**  
3/8 tomate Roma (33g)  
**concombre, haché**  
1/4 concombre (21 cm) (63g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3/8 boîte(s) (187g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.

2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet.

3. Une fois cuit, mélanger le couscous avec le persil, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir avec du tzatziki.

## Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres

Donne 1 1/4 tasse(s) portions



**lait entier**  
1 1/4 tasse(s) (300mL)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Poire

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



Donne 1 poire(s) portions

**poires**  
1 moyen (178g)

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

## Yaourt grec allégé

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



Donne 1 pot(s) portions

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

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

## 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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade composée

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



Pour un seul repas :

**laitue romaine, râpé**  
3/4 coeurs (375g)  
**tomates, coupé en dés**  
3/4 entier petit ( $\approx$ 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)

Pour les 2 repas :

**laitue romaine, râpé**  
1 1/2 coeurs (750g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 1/2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(137g)  
**vinaigrette**  
3 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
3/8 concombre (21 cm) (113g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

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.

## 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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal ● 27g protéine ● 12g lipides ● 70g glucides ● 21g fibres



**bouillon de légumes**  
3/8 tasse(s) (mL)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**céleri cru, coupé en fines tranches**  
3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(30g)  
**carottes, épluché et tranché**  
1 1/2 grand (108g)  
**oignon, coupé en dés**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
3/4 boîte(s) (329g)

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 composée

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



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

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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sandwich grillé au fromage et champignons

485 kcal ● 21g protéine ● 24g lipides ● 38g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**champignons**  
3/4 tasse, haché (53g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**thym séché**  
1 1/2 c. à café, moulu (2g)  
**pain**  
3 tranche(s) (96g)  
**fromage tranché**  
1 1/2 tranche (21 g chacune) (32g)

Pour les 2 repas :

**champignons**  
1 1/2 tasse, haché (105g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**thym séché**  
3 c. à café, moulu (4g)  
**pain**  
6 tranche(s) (192g)  
**fromage tranché**  
3 tranche (21 g chacune) (63g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
4 conteneur (680g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs précuits 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.

## Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

**framboises**  
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**bretzels durs salés**

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**

2 oz (57g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
1 barre (50g)

Pour les 2 repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
2 barre (100g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tofu jerk

10 1/2 oz de tofu - 344 kcal ● 23g protéine ● 24g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 10 1/2 oz de tofu portions

**Mélange d'épices pour tarte à la citrouille**

3/8 c. à café (1g)

**thym séché**

3/4 c. à café, feuilles (1g)

**poudre de chili**

3/8 c. à café (1g)

**flocons de piment rouge**

3/8 c. à café (1g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**tofu ferme, déchiré en morceaux**

2/3 livres (298g)

1. Dans un bol moyen, mélanger le mélange d'épices pour tarte à la citrouille, le thym, la poudre de chili, les piments rouges concassés et une pincée de sel. Ajouter une petite éclaboussure d'eau et fouetter pour former une pâte.

2. Ajouter les morceaux de tofu déchirés dans le bol et mélanger délicatement pour bien les enrober de la pâte d'épices.

3. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le tofu et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit doré et légèrement croustillant sur toutes les faces, environ 4–6 minutes. Servir.

## Lentilles

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



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

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.

## Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



**vinaigrette**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
1/4 moyen (15g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1/2 coeurs (250g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Salade composée

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



**laitue romaine, râpé**  
3/4 coeurs (375g)  
**tomates, coupé en dés**  
3/4 entier petit ( $\approx$ 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.

### Sauté tempeh & champignons

443 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 12g fibres



**riz brun**  
4 c. à s. (48g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**gingembre moulu**  
1/4 c. à café (0g)  
**champignons, coupé**  
1 tasse, haché (70g)  
**tempeh, tranché**  
4 oz (113g)  
**poivron, tranché**  
1/2 grand (82g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter le tempeh, les champignons et le poivron, en remuant fréquemment sur feu moyen-vif.
3. Quand le tempeh est doré et que les légumes ont ramolli, ajoutez les épices, la sauce soja et un peu de sel/poivre. Remuez.
4. Mélangez le riz avec le mélange de tempeh et de légumes. Servez.

### Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Donne 3/4 tasse de riz brun cuit portions

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**riz brun**

4 c. à s. (48g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**lentilles crues, rincé**

1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

**eau**

4 tasse(s) (958mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**lentilles crues, rincé**

1 tasse (192g)

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

### Tofu buffalo

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**  
1/3 tasse (mL)  
**vinaigrette ranch**  
4 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
14 oz (397g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Salade grecque simple au concombre

281 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec écrémé nature**  
1/2 tasse (140g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
1 c. à café (1g)  
**vinaigre de vin rouge**  
1 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**concombre, coupé en demi-lunes**  
1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec écrémé nature**  
1 tasse (280g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
2 c. à café (2g)  
**vinaigre de vin rouge**  
2 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**concombre, coupé en demi-lunes**  
2 concombre (21 cm) (602g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Donne 2 petit(s) pain(s) portions

#### Petit pain

2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(56g)

1. Dégustez.

### Pâtes avec sauce du commerce

510 kcal ● 18g protéine ● 4g lipides ● 94g glucides ● 8g fibres



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

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

## 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.