

# Meal Plan - Menu régime végétarien de 2400 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** 2369 kcal ● 181g protéine (31%) ● 81g lipides (31%) ● 183g glucides (31%) ● 47g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

360 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 16g de lipides



Yaourt grec allégé  
1 pot(s)- 155 kcal



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

## Déjeuner

740 kcal, 48g de protéines, 81g glucides nets, 17g de lipides



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal



Wrap marocain aux pois chiches  
1 wrap(s)- 469 kcal



Pêche  
2 pêche(s)- 132 kcal

## Collations

215 kcal, 10g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



Croquettes de chou-fleur à la poêle  
213 kcal

## Dîner

785 kcal, 40g de protéines, 65g glucides nets, 31g de lipides



Pois chiches et pâtes de pois chiche  
573 kcal



Salade grecque simple au concombre  
211 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 2

2347 kcal ● 176g protéine (30%) ● 70g lipides (27%) ● 215g glucides (37%) ● 39g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

360 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 16g de lipides



Yaourt grec allégé  
1 pot(s)- 155 kcal



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

### Collations

215 kcal, 10g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



Croquettes de chou-fleur à la poêle  
213 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 3

2395 kcal ● 168g protéine (28%) ● 73g lipides (27%) ● 231g glucides (39%) ● 37g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

360 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 16g de lipides



Yaourt grec allégé  
1 pot(s)- 155 kcal



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

### Collations

305 kcal, 20g de protéines, 23g glucides nets, 14g de lipides



Amandes rôties  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Yaourt nature  
1 1/4 tasse(s)- 193 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

740 kcal, 48g de protéines, 81g glucides nets, 17g de lipides



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal



Wrap marocain aux pois chiches  
1 wrap(s)- 469 kcal



Pêche  
2 pêche(s)- 132 kcal

### Dîner

760 kcal, 35g de protéines, 96g glucides nets, 20g de lipides



Burger végétarien  
2 burger- 550 kcal



Salade grecque simple au concombre  
211 kcal

## Day 3

2395 kcal ● 168g protéine (28%) ● 73g lipides (27%) ● 231g glucides (39%) ● 37g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

360 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 16g de lipides



Yaourt grec allégé  
1 pot(s)- 155 kcal



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

### Collations

305 kcal, 20g de protéines, 23g glucides nets, 14g de lipides



Amandes rôties  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Yaourt nature  
1 1/4 tasse(s)- 193 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

700 kcal, 30g de protéines, 81g glucides nets, 21g de lipides



Sandwichs végétariens aux pois chiches  
1 sandwich(s)- 343 kcal



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



Pêche  
2 pêche(s)- 132 kcal

### Dîner

760 kcal, 35g de protéines, 96g glucides nets, 20g de lipides



Burger végétarien  
2 burger- 550 kcal



Salade grecque simple au concombre  
211 kcal

## Day 4

2381 kcal ● 202g protéine (34%) ● 93g lipides (35%) ● 146g glucides (25%) ● 39g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 48g de protéines, 19g glucides nets, 13g de lipides



#### Shake protéiné (lait)

387 kcal

### Déjeuner

700 kcal, 30g de protéines, 81g glucides nets, 21g de lipides



#### Sandwichs végétariens aux pois chiches

1 sandwich(s)- 343 kcal



#### Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



#### Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal

### Collations

305 kcal, 20g de protéines, 23g glucides nets, 14g de lipides



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



#### Yaourt nature

1 1/4 tasse(s)- 193 kcal

### Dîner

720 kcal, 44g de protéines, 21g glucides nets, 44g de lipides



#### Tempeh nature

6 oz- 443 kcal



#### Tomates rôties

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



#### Pistaches

188 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 5

2353 kcal ● 190g protéine (32%) ● 90g lipides (34%) ● 147g glucides (25%) ● 49g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 48g de protéines, 19g glucides nets, 13g de lipides



#### Shake protéiné (lait)

387 kcal

### Déjeuner

690 kcal, 28g de protéines, 66g glucides nets, 24g de lipides



#### Soupe de pois chiches citronnée à la moutarde

691 kcal

### Dîner

720 kcal, 44g de protéines, 21g glucides nets, 44g de lipides



#### Tempeh nature

6 oz- 443 kcal



#### Tomates rôties

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



#### Pistaches

188 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 6

2340 kcal ● 155g protéine (26%) ● 84g lipides (32%) ● 193g glucides (33%) ● 50g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 27g de protéines, 13g glucides nets, 24g de lipides



#### Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

285 kcal, 10g de protéines, 39g glucides nets, 8g de lipides



#### Flocons d'avoine instantanés avec lait

1 sachet(s)- 276 kcal



#### Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri- 7 kcal

### Déjeuner

690 kcal, 28g de protéines, 66g glucides nets, 24g de lipides



#### Soupe de pois chiches citronnée à la moutarde

691 kcal

### Dîner

710 kcal, 30g de protéines, 72g glucides nets, 26g de lipides



#### Goulash haricots & tofu

437 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



#### Riz blanc au beurre

121 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 7

2355 kcal ● 162g protéine (27%) ● 103g lipides (39%) ● 165g glucides (28%) ● 31g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 27g de protéines, 13g glucides nets, 24g de lipides



#### Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

285 kcal, 10g de protéines, 39g glucides nets, 8g de lipides



#### Flocons d'avoine instantanés avec lait

1 sachet(s)- 276 kcal



#### Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri- 7 kcal

### Déjeuner

705 kcal, 35g de protéines, 39g glucides nets, 43g de lipides



#### Salade grecque simple au concombre

211 kcal



#### Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s)- 495 kcal

### Dîner

710 kcal, 30g de protéines, 72g glucides nets, 26g de lipides



#### Goulash haricots & tofu

437 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



#### Riz blanc au beurre

121 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
20 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (636g)
- eau  
18 tasse(s) (4311mL)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec aromatisé allégé  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- beurre  
2 1/4 c. à soupe (32g)
- yaourt grec écrémé nature  
2 tasse (606g)
- œufs  
11 1/2 moyen (512g)
- lait entier  
8 1/4 tasse(s) (1980mL)
- yaourt nature faible en gras  
2 1/2 tasse (613g)
- fromage tranché  
2 tranche (28 g chacune) (56g)

## Collations

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

## Autre

- pâtes de pois chiches  
2 oz (57g)
- levure nutritionnelle  
1 c. à café (1g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- mélange de jeunes pousses  
2 paquet (156 g) (293g)
- galette de burger végétale  
4 galette (284g)
- mélange d'épices italien  
1 c. à café (4g)

## Graisses et huiles

- huile  
1/4 livres (mL)
- huile d'olive  
3 c. à soupe (mL)
- mayonnaise  
2/3 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
4 boîte(s) (1867g)
- tempeh  
3/4 livres (340g)
- haricots blancs (en conserve)  
1 boîte(s) (439g)
- tofu ferme  
1/2 livres (198g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
10 c. à soupe (mL)
- pêche  
10 moyen (6,5 cm diam.) (1500g)

## Épices et herbes

- aneth séché  
3 2/3 c. à café (4g)
- vinaigre de vin rouge  
3 c. à café (mL)
- cumin moulu  
1 c. à café (2g)
- cannelle  
2 trait (1g)
- gingembre moulu  
2 trait (1g)
- sel  
5/8 c. à café (4g)
- poivre noir  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- moutarde de Dijon  
1 1/2 c. à soupe (23g)
- paprika  
3 c. à café (7g)
- Thym frais  
1/2 c. à café (0g)

## Produits de boulangerie

- tortillas de farine  
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)
- pains à hamburger  
4 petit pain(s) (204g)
- pain  
6 tranche (192g)

## Soupes, sauces et jus

**vinaigrette**  
6 c. à soupe (mL)

**sauce piquante**  
1 c. à soupe (mL)  
 **bouillon de légumes**  
4 tasse(s) (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

**oignon**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (219g)

**Ail**  
9 gousse(s) (27g)

**oignon rouge**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

**concombre**  
3 concombre (21 cm) (903g)

**persil frais**  
10 brins (10g)

**poivron**  
1 petit (74g)

**chou-fleur**  
2 tasse(s), en riz (256g)

**ketchup**  
4 c. à soupe (68g)

**céleri cru**  
3 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(147g)

**tomates**  
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (422g)

**poireaux**  
2 poireau (178g)

**brocoli**  
2 tasse, haché (182g)

## Produits à base de noix et de graines

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)  
 **pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
3 sachet (129g)

## Céréales et pâtes

**riz blanc à grain long**  
4 c. à s. (46g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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.

### 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

### Shake protéiné (lait)

387 kcal ● 48g protéine ● 13g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

1 1/2 tasse(s) (360mL)

**poudre de protéine**

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

3 tasse(s) (720mL)

**poudre de protéine**

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés de base

4 œuf(s) - 318 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**œufs**

4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 c. à café (mL)

**œufs**

8 grand (400g)

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

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

**pêche**

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

---

### Wrap marocain aux pois chiches

1 wrap(s) - 469 kcal ● 25g protéine ● 14g lipides ● 49g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**tortillas de farine**

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(49g)

**yaourt grec écrémé nature**

1/3 tasse (93g)

**cumin moulu**

1/2 c. à café (1g)

**persil frais**

5 brins (5g)

**cannelle**

1 trait (0g)

**gingembre moulu**

1 trait (0g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**pois chiches en conserve, égoutté**

1/2 boîte(s) (224g)

**poivron, épépiné, tranché**

1/2 petit (37g)

**oignon, tranché**

1/8 petit (9g)

Pour les 2 repas :

**tortillas de farine**

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(98g)

**yaourt grec écrémé nature**

2/3 tasse (186g)

**cumin moulu**

1 c. à café (2g)

**persil frais**

10 brins (10g)

**cannelle**

2 trait (1g)

**gingembre moulu**

2 trait (1g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**pois chiches en conserve, égoutté**

1 boîte(s) (448g)

**poivron, épépiné, tranché**

1 petit (74g)

**oignon, tranché**

1/4 petit (18g)

1. Préchauffer le four à 350F (180C) et chemiser une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Enrober les pois chiches d'huile, étaler uniformément sur la plaque et rôtir pendant 15 minutes.
3. Ajouter les oignons tranchés et le poivron sur la plaque et continuer la cuisson 15 minutes de plus.
4. Une fois légèrement refroidis, saupoudrer de cumin, gingembre, cannelle et assaisonner de sel/poivre selon le goût.
5. Assembler le wrap en étalant le yaourt grec sur la tortilla et en ajoutant les pois chiches, le poivron, l'oignon et le persil. Servir.

## 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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Sandwichs végétariens aux pois chiches

1 sandwich(s) - 343 kcal ● 16g protéine ● 9g lipides ● 39g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**mayonnaise**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
1/3 c. à café (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**pain**  
2 tranche (64g)  
**pois chiches en conserve**  
1/3 boîte(s) (149g)  
**céleri cru, haché**  
1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (13g)  
**oignon, haché**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)

Pour les 2 repas :

**mayonnaise**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
2/3 c. à café (1g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**pain**  
4 tranche (128g)  
**pois chiches en conserve**  
2/3 boîte(s) (299g)  
**céleri cru, haché**  
2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)  
**oignon, haché**  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)

1. Égouttez et rincez les pois chiches. Versez les pois chiches dans un bol moyen et écrasez-les à la fourchette. Incorporez le céleri, l'oignon, la mayonnaise (selon le goût), le jus de citron, l'aneth, le sel et le poivre. Le mélange peut être conservé au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
2. Garnissez deux tranches de pain avec le mélange lorsque vous êtes prêt à servir. N'hésitez pas à ajouter des légumes en topping.

### 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.

### 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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Soupe de pois chiches citronnée à la moutarde

691 kcal ● 28g protéine ● 24g lipides ● 66g glucides ● 24g fibres



Pour un seul repas :

**pois chiches en conserve**

1 boîte(s) (448g)

**moutarde de Dijon**

3/4 c. à soupe (11g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

2 tasse(s) (mL)

**mélange d'épices italien**

1/2 c. à café (2g)

**jus de citron**

4 c. à soupe (mL)

**poireaux, tranché**

1 poireau (89g)

**brocoli, haché**

1 tasse, haché (91g)

**Ail, haché**

2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve**

2 boîte(s) (896g)

**moutarde de Dijon**

1 1/2 c. à soupe (23g)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

4 tasse(s) (mL)

**mélange d'épices italien**

1 c. à café (4g)

**jus de citron**

8 c. à soupe (mL)

**poireaux, tranché**

2 poireau (178g)

**brocoli, haché**

2 tasse, haché (182g)

**Ail, haché**

4 gousse(s) (12g)

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter les poireaux, l'ail et un peu de sel. Remuer et cuire 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporer le bouillon, les pois chiches (avec leur liquide) et les herbes italiennes. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, sans couvrir, pendant 10 minutes.
3. Prendre environ 1/4 du mélange et le mixer jusqu'à obtenir une texture lisse. Remettre la purée dans la casserole et mélanger.
4. Ajouter le brocoli, couvrir et cuire 10 minutes. Éteindre le feu. Incorporer la moutarde de Dijon et le jus de citron. Assaisonner de sel et de poivre selon le goût. Servir.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Salade grecque simple au concombre

211 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



**yaourt grec écrémé nature**  
6 c. à s. (105g)  
**jus de citron**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
3/4 c. à café (1g)  
**vinaigre de vin rouge**  
3/4 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)  
**concombre, coupé en demi-lunes**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)

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.

### Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s) - 495 kcal ● 22g protéine ● 33g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**pain**  
2 tranche (64g)  
**beurre**  
1 c. à soupe (14g)  
**fromage tranché**  
2 tranche (28 g chacune) (56g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Croquettes de chou-fleur à la poêle

213 kcal ● 10g protéine ● 15g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**chou-fleur**  
1 tasse(s), en riz (128g)  
**œufs**  
1 très grand (56g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**sauce piquante**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
1 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur**  
2 tasse(s), en riz (256g)  
**œufs**  
2 très grand (112g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**sauce piquante**  
1 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
2 c. à café (6g)

1. Dans une poêle, chauffez un peu d'huile et faites cuire l'ail jusqu'à ce qu'il soit tendre et parfumé.
2. Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le chou-fleur en riz, l'œuf et un peu de sel et de poivre selon votre goût. Une fois l'ail prêt, ajoutez-le au bol et mélangez bien.
3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle. Avec les mains, façonnez le mélange de chou-fleur en petites bouchées. Le mélange peut ne pas bien tenir au départ, mais il se solidifiera en cuisant.
4. Placez les nuggets dans l'huile et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez et faites cuire encore quelques minutes.
5. Servez avec un peu de sauce piquante.
6. Pour conserver : gardez-les dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant un jour ou deux. Réchauffez doucement au micro-ondes avant de servir.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

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

### Yaourt nature

1 1/4 tasse(s) - 193 kcal ● 16g protéine ● 5g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt nature faible en gras**  
1 1/4 tasse (306g)

Pour les 2 repas :

**yaourt nature faible en gras**  
2 1/2 tasse (613g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Flocons d'avoine instantanés avec lait

1 sachet(s) - 276 kcal ● 10g protéine ● 8g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
3 sachet (129g)  
**lait entier**  
2 1/4 tasse(s) (540mL)

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

### Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**céleri cru**  
1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

Pour les 3 repas :

**céleri cru**  
3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(120g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Pois chiches et pâtes de pois chiche

573 kcal ● 27g protéine ● 21g lipides ● 51g glucides ● 19g fibres



**pâtes de pois chiches**  
2 oz (57g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**beurre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à café (1g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (224g)

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

### Salade grecque simple au concombre

211 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



**yaourt grec écrémé nature**  
6 c. à s. (105g)  
**jus de citron**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
3/4 c. à café (1g)  
**vinaigre de vin rouge**  
3/4 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)  
**concombre, coupé en demi-lunes**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)

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 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Burger végétarien

2 burger - 550 kcal ● 22g protéine ● 10g lipides ● 82g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**pains à hamburger**  
2 petit pain(s) (102g)  
**ketchup**  
2 c. à soupe (34g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 oz (57g)  
**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

**pains à hamburger**  
4 petit pain(s) (204g)  
**ketchup**  
4 c. à soupe (68g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 oz (113g)  
**galette de burger végétale**  
4 galette (284g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

### Salade grecque simple au concombre

211 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec écrémé nature**  
6 c. à s. (105g)  
**jus de citron**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
3/4 c. à café (1g)  
**vinaigre de vin rouge**  
3/4 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)  
**concombre, coupé en demi-lunes**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec écrémé nature**  
3/4 tasse (210g)  
**jus de citron**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
1 1/2 c. à café (2g)  
**vinaigre de vin rouge**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)  
**concombre, coupé en demi-lunes**  
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

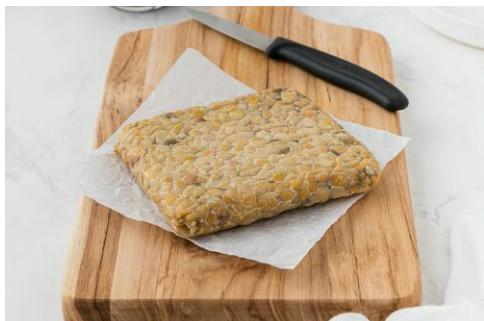
1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
6 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. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faire 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.

### Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**tomates**  
1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(137g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
3 c. à café (mL)  
**tomates**  
3 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(273g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :  
**pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :  
**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

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

## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Goulash haricots & tofu

437 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 44g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**Thym frais**  
1/4 c. à café (0g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (220g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse (2g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/4 livres (99g)

Pour les 2 repas :  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
3 c. à café (7g)  
**Thym frais**  
1/2 c. à café (0g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 boîte(s) (439g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)  
**Ail, haché**  
1 gousse (3g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/2 livres (198g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

**tomates**

1 tasse de tomates cerises (149g)

**vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

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

## Riz blanc au beurre

121 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**beurre**

3/8 c. à soupe (5g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

**riz blanc à grain long**

2 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**beurre**

3/4 c. à soupe (11g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**riz blanc à grain long**

4 c. à s. (46g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(78g)

**eau**

2 1/2 tasse(s) (599mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(543g)

**eau**

17 1/2 tasse(s) (4191mL)

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