

Meal Plan - Menu régime végétarien de 2500 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

2454 kcal ● 183g protéine (30%) ● 112g lipides (41%) ● 143g glucides (23%) ● 37g fibres (6%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 16g de protéines, 26g glucides nets, 23g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Toast à l'avocat

2 tranche(s)- 336 kcal

Collations

305 kcal, 17g de protéines, 36g glucides nets, 8g de lipides



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Shake protéiné vert

130 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

665 kcal, 19g de protéines, 57g glucides nets, 38g de lipides



Pizza margherita sur pain plat

475 kcal



Salade d'épinards aux canneberges

190 kcal

Dîner

795 kcal, 70g de protéines, 22g glucides nets, 42g de lipides



Choux de Bruxelles rôtis

116 kcal



Tofu cuit au four

24 oz- 679 kcal

Day 2

2555 kcal ● 161g protéine (25%) ● 85g lipides (30%) ● 210g glucides (33%) ● 77g fibres (12%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 16g de protéines, 26g glucides nets, 23g de lipides



Eufs frites de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Toast à l'avocat

2 tranche(s)- 336 kcal

Collations

305 kcal, 17g de protéines, 36g glucides nets, 8g de lipides



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Shake protéiné vert

130 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

790 kcal, 31g de protéines, 66g glucides nets, 36g de lipides



Quesadillas aux haricots noirs

639 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Dîner

770 kcal, 37g de protéines, 81g glucides nets, 17g de lipides



Pain pita

1 1/2 pita(s)- 117 kcal



Haricots mijotés chipotle et verdure

655 kcal

Day 3

2490 kcal ● 170g protéine (27%) ● 104g lipides (38%) ● 146g glucides (24%) ● 72g fibres (12%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 20g de protéines, 22g glucides nets, 19g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Mini-quiches faciles

2 quiche(s)- 192 kcal

Collations

370 kcal, 17g de protéines, 27g glucides nets, 18g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Avocat

176 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 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

730 kcal, 35g de protéines, 15g glucides nets, 50g de lipides



Tofu nature

8 oz- 342 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal



Hachis de chou-fleur aux épinards

1 tasse(s)- 71 kcal

Dîner

770 kcal, 37g de protéines, 81g glucides nets, 17g de lipides



Pain pita

1 1/2 pita(s)- 117 kcal



Haricots mijotés chipotle et verdure

655 kcal

Day 4

2455 kcal ● 165g protéine (27%) ● 121g lipides (44%) ● 120g glucides (20%) ● 57g fibres (9%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 20g de protéines, 22g glucides nets, 19g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Mini-quiches faciles

2 quiche(s)- 192 kcal

Collations

370 kcal, 17g de protéines, 27g glucides nets, 18g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Avocat

176 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 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

730 kcal, 35g de protéines, 15g glucides nets, 50g de lipides



Tofu nature

8 oz- 342 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal



Hachis de chou-fleur aux épinards

1 tasse(s)- 71 kcal

Dîner

735 kcal, 31g de protéines, 54g glucides nets, 34g de lipides



Salade grecque pois chiches & tzatziki

737 kcal

Day 5

2530 kcal ● 180g protéine (28%) ● 139g lipides (49%) ● 100g glucides (16%) ● 41g fibres (7%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 20g de protéines, 22g glucides nets, 19g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Mini-quiches faciles

2 quiche(s)- 192 kcal

Collations

370 kcal, 17g de protéines, 27g glucides nets, 18g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Avocat

176 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 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

775 kcal, 45g de protéines, 29g glucides nets, 47g de lipides



Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme

773 kcal

Dîner

770 kcal, 37g de protéines, 20g glucides nets, 54g de lipides



Noix

1/2 tasse(s)- 350 kcal



Crack slaw au tempeh

422 kcal

Day 6

2478 kcal ● 167g protéine (27%) ● 112g lipides (41%) ● 162g glucides (26%) ● 38g fibres (6%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 15g de protéines, 28g glucides nets, 14g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Œufs brouillés crémeux

182 kcal



Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal

Collations

385 kcal, 15g de protéines, 46g glucides nets, 12g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 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

735 kcal, 40g de protéines, 67g glucides nets, 32g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets- 588 kcal

Dîner

770 kcal, 37g de protéines, 20g glucides nets, 54g de lipides



Noix

1/2 tasse(s)- 350 kcal



Crack slaw au tempeh

422 kcal

Day 7

2492 kcal ● 159g protéine (25%) ● 119g lipides (43%) ● 171g glucides (27%) ● 25g fibres (4%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 15g de protéines, 28g glucides nets, 14g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Œufs brouillés crémeux

182 kcal



Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal

Collations

385 kcal, 15g de protéines, 46g glucides nets, 12g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 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

735 kcal, 40g de protéines, 67g glucides nets, 32g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets- 588 kcal

Dîner

785 kcal, 28g de protéines, 28g glucides nets, 60g de lipides



Tofu buffalo

532 kcal



Salade d'épinards aux canneberges

253 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau
18 1/4 tasse(s) (4371mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
8 grand (400g)
- ☐ mozzarella râpée
6 c. à s. (32g)
- ☐ romano
5/8 c. à soupe (4g)
- ☐ fromage
3 c. à s., râpé (21g)
- ☐ lait entier
6 1/2 tasse(s) (1591mL)
- ☐ emmental / fromage suisse
1/2 tasse, râpé (54g)
- ☐ fromage feta
1 oz (28g)
- ☐ beurre
2 c. à café (9g)
- ☐ fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1/3 livres (mL)
- ☐ huile d'olive
3 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette framboise et noix
3 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
3 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 tranche (192g)
- ☐ pain naan
3/4 morceau(x) (68g)
- ☐ tortillas de farine
1 1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (74g)
- ☐ pain pita
3 pita, petit (dia. 10 cm) (84g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ choux de Bruxelles
1/2 livres (245g)
- ☐ gingembre frais
1 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (3g)
- ☐ tomates
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (167g)
- ☐ Ail
16 1/4 gousse(s) (49g)
- ☐ épinards frais
1 paquet 285 g (273g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
6 oz (170g)
- ☐ coriandre fraîche
4 c. à soupe, haché (12g)
- ☐ oignon rouge
2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)
- ☐ blettes
2 lb (907g)
- ☐ oignon
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
- ☐ concombre
1 concombre (21 cm) (301g)
- ☐ ketchup
5 1/3 c. à soupe (91g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)
3/4 tasse (mL)
- ☐ tofu extra-ferme
1 1/2 livres (680g)
- ☐ haricots noirs
2 1/2 boîte(s) (1043g)
- ☐ tofu ferme
1 2/3 livres (751g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte(s) (448g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame
1 1/2 c. à soupe (14g)
- ☐ noix (anglaises)
1/3 livres (151g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 c. à soupe (24g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
3 avocat(s) (578g)
- ☐ canneberges séchées
3 c. à s. (31g)
- ☐ banane
2 1/2 moyen (18 à 20 cm) (295g)
- ☐ orange
1 orange (154g)
- ☐ pêche
3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)
- ☐ jus de citron
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ olives noires
8 petites olives (26g)
- ☐ pommes
2 1/4 moyen (7,5 cm diam.) (414g)
- ☐ poires
2 moyen (356g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/6 oz (6g)
- ☐ poivre noir
1/8 oz (1g)
- ☐ basilic frais
4 1/2 feuilles (2g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
- ☐ assaisonnement chipotle
1 c. à café (2g)
- ☐ moutarde en poudre
1/2 c. à café (1g)
- ☐ vinaigre de cidre
1/2 c. à soupe (7g)

Collations

- ☐ grande barre de granola
2 barre (74g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
3 c. à s. (49g)
- ☐ sauce piquante
2 c. à café (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)

Autre

- ☐ riz de chou-fleur surgelé
2 tasse, surgelé (212g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
3 conteneur (510g)
- ☐ tzatziki
3 c. à soupe (42g)
- ☐ mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
6 oz (170g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
21 1/3 nuggets (459g)

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
2 c. à café (mL)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

huile

1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs

2 grand (100g)

huile

1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Toast à l'avocat

2 tranche(s) - 336 kcal ● 10g protéine ● 17g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

pain

2 tranche (64g)

avocats, mûr, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

pain

4 tranche (128g)

avocats, mûr, tranché

1 avocat(s) (201g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, 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 3 repas :

lait entier

3 tasse(s) (720mL)

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

Mini-quiches faciles

2 quiche(s) - 192 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

pain

2/3 tranche (21g)

moutarde en poudre

1/6 c. à café (0g)

emmental / fromage suisse

2 2/3 c. à s., râpé (18g)

lait entier

1/6 tasse(s) (40mL)

œufs

2/3 grand (33g)

oignon, haché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)

Pour les 3 repas :

pain

2 tranche (64g)

moutarde en poudre

1/2 c. à café (1g)

emmental / fromage suisse

1/2 tasse, râpé (54g)

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

œufs

2 grand (100g)

oignon, haché

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Graissez légèrement les moules à muffins (un moule par portion).
2. Découpez ou ajustez le pain en cercles. Placez les cercles au fond des moules à muffins. Vous pouvez utiliser divers restes de pain et les presser ensemble dans le fond du moule pour optimiser l'utilisation d'une tranche. Répartissez l'oignon et le fromage râpé uniformément entre les moules.
3. Dans un bol moyen, mélangez le lait, les œufs, la moutarde et un peu de sel et de poivre. Versez dans les moules. Les quiches vont gonfler, laissez donc un peu d'espace en haut.
4. Faites cuire 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

Œufs brouillés crémeux

182 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

2 grand (100g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

beurre

1 c. à café (5g)

lait entier

1/8 tasse(s) (15mL)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

beurre

2 c. à café (9g)

lait entier

1/8 tasse(s) (30mL)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

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 2 repas :

concombre

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Pizza margherita sur pain plat

475 kcal ● 16g protéine ● 26g lipides ● 43g glucides ● 3g fibres



pain naan

3/4 morceau(x) (68g)

mozzarella râpée

6 c. à s. (32g)

basilic frais

4 1/2 feuilles (2g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1 c. à soupe (mL)

sel

3/4 trait (0g)

poivre noir

3/4 trait (0g)

tomates, coupé en fines tranches

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

Ail, coupé en petits dés

2 1/4 gousse(s) (7g)

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four pendant environ 5 minutes.
4. Retirer du four et saupoudrer de fromage, puis disposer les tranches de tomate sur le fromage. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller la cuisson pour éviter que le pain ne noircisse trop.
6. Pendant la cuisson, mélanger le vinaigre balsamique et le reste de l'huile jusqu'à homogénéité. Hacher le basilic.
7. Une fois le pain plat sorti du four, arroser du mélange vinaigre-huile selon votre goût, ajouter les feuilles de basilic et trancher.

Salade d'épinards aux canneberges

190 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



canneberges séchées
4 c. à c. (13g)
noix (anglaises)
4 c. à c., haché (10g)
épinards frais
1/4 paquet 170 g (43g)
vinaigrette framboise et noix
4 c. à c. (mL)
romano, finement râpé
1/4 c. à soupe (2g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Quesadillas aux haricots noirs

639 kcal ● 23g protéine ● 28g lipides ● 54g glucides ● 20g fibres



fromage
3 c. à s., râpé (21g)
tortillas de farine
1 1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (74g)
salsa, réparti
3 c. à s. (49g)
huile
3/4 c. à café (mL)
haricots noirs, égoutté et rincé
3/8 boîte(s) (165g)
avocats, mûr
3/8 avocat(s) (75g)

1. Mélangez les haricots, le fromage et la moitié de la salsa dans un bol moyen.
2. Répartissez la garniture de manière égale sur la moitié de chaque tortilla. Repliez les tortillas en deux en pressant légèrement pour les aplatir.
3. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les quesadillas et faites-les cuire, en les retournant une fois et en ajoutant l'autre moitié de l'huile, jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés, 2 à 4 minutes au total.
4. Transférez-les sur une planche à découper et couvrez-les légèrement de papier aluminium pour les garder au chaud.
5. Servez les quesadillas avec de l'avocat et le reste de la salsa.

Lait

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



Donne 1 tasse(s) portions

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tofu nature

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



Pour un seul repas :

huile

4 c. à café (mL)

tofu ferme

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile

8 c. à café (mL)

tofu ferme

1 livres (454g)

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

Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 9g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

blettes

1 lb (454g)

huile

1 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

Pour les 2 repas :

blettes

2 lb (907g)

huile

2 c. à soupe (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

Ail, haché

6 gousse(s) (18g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Hachis de chou-fleur aux épinards

1 tasse(s) - 71 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 1g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

riz de chou-fleur surgelé
16 c. à s., surgelé (106g)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
Ail, coupé en dés
1 gousse(s) (3g)
épinards frais, haché
1/2 tasse(s) (15g)

Pour les 2 repas :

riz de chou-fleur surgelé
2 tasse, surgelé (212g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
Ail, coupé en dés
2 gousse(s) (6g)
épinards frais, haché
1 tasse(s) (30g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme

773 kcal ● 45g protéine ● 47g lipides ● 29g glucides ● 12g fibres



noix (anglaises)
4 c. à soupe, haché (28g)
vinaigre de cidre
1/2 c. à soupe (7g)
sirop d'érable
2 c. à café (mL)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
6 oz (170g)
pommes, haché
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
1 1/2 tasse (132g)

1. Faites cuire les aiguillettes de chik'n selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le chik'n et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g protéine ● 24g lipides ● 55g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

ketchup

2 2/3 c. à soupe (45g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

10 2/3 nuggets (229g)

Pour les 2 repas :

ketchup

5 1/3 c. à soupe (91g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

21 1/3 nuggets (459g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

grande barre de granola
1 barre (37g)

Pour les 2 repas :

grande barre de granola
2 barre (74g)

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

Shake protéiné vert

130 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/8 tasse(s) (30mL)
épinards frais
1/2 tasse(s) (15g)
poudre de protéine, vanille
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
banane, congelé
1/4 moyen (18 à 20 cm) (30g)
orange, épluché, tranché et épépiné
1/2 orange (77g)

Pour les 2 repas :

eau
1/4 tasse(s) (60mL)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
banane, congelé
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)
orange, épluché, tranché et épépiné
1 orange (154g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

pêche

3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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.

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 3 repas :

Cupelle 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.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

pommes

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

Poire

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



Pour un seul repas :

poires

1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires

2 moyen (356g)

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

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle

2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle

4 bâtonnet (112g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Choux de Bruxelles rôtis

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



sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
choux de Bruxelles
1/4 lb (113g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

Tofu cuit au four

24 oz - 679 kcal ● 66g protéine ● 35g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres



Donne 24 oz portions

sauce soja (tamari)

3/4 tasse (mL)

graines de sésame

1 1/2 c. à soupe (14g)

tofu extra-ferme

1 1/2 livres (680g)

gingembre frais, épluché et râpé

1 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Pain pita

1 1/2 pita(s) - 117 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pain pita

1 1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (42g)

Pour les 2 repas :

pain pita

3 pita, petit (dia. 10 cm) (84g)

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

Haricots mijotés chipotle et verdure

655 kcal ● 32g protéine ● 16g lipides ● 60g glucides ● 35g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)
3 oz (85g)
assaisonnement chipotle
1/2 c. à café (1g)
coriandre fraîche
2 c. à soupe, haché (6g)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)
huile
1 c. à soupe (mL)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)
haricots noirs, égoutté et rincé
1 boîte(s) (439g)
épinards frais, haché
2 oz (57g)
oignon rouge, coupé en dés
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
6 oz (170g)
assaisonnement chipotle
1 c. à café (2g)
coriandre fraîche
4 c. à soupe, haché (12g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
huile
2 c. à soupe (mL)
Ail, haché
4 gousse(s) (12g)
haricots noirs, égoutté et rincé
2 boîte(s) (878g)
épinards frais, haché
4 oz (113g)
oignon rouge, coupé en dés
2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajouter seulement la moitié de l'oignon et seulement la moitié de l'ail. Cuire 3–5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
2. Ajouter le kale et cuire 1–2 minutes jusqu'à ce qu'il flétrisse.
3. Ajouter les haricots, l'eau, seulement la moitié de l'assaisonnement chipotle et un peu de sel et de poivre. Porter à frémissement et cuire jusqu'à réduction du liquide, 5–7 minutes.
4. Dans un bol moyen, ajouter les épinards, la coriandre, l'ail restant, l'oignon restant et un peu de sel et de poivre. Mélanger.
5. Dresser les haricots mijotés à côté du mélange d'épinards. Servir.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade grecque pois chiches & tzatziki

737 kcal ● 31g protéine ● 34g lipides ● 54g glucides ● 22g fibres



olives noires
8 petites olives (26g)
fromage feta
1 oz (28g)
tzatziki
3 c. à soupe (42g)
huile
1 c. à soupe (mL)
concombre, haché
1/2 concombre (21 cm) (151g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)
tomates, coupé en deux
1/2 tasse de tomates cerises (75g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et assaisonnez de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5-8 minutes. Réservez pour refroidir.
2. Ajoutez les pois chiches, le concombre, les tomates et les olives dans un bol. Garnissez de feta et de tzatziki. Servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Noix

1/2 tasse(s) - 350 kcal ● 8g protéine ● 33g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (50g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
1 tasse, décortiqué (100g)

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

Crack slaw au tempeh

422 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 16g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)
sauce piquante
1 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
1 c. à soupe (12g)
huile
2 c. à café (mL)
Ail, haché
1 gousse (3g)
tempeh, coupé en dés
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)
sauce piquante
2 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
2 c. à soupe (24g)
huile
4 c. à café (mL)
Ail, haché
2 gousse (6g)
tempeh, coupé en dés
1/2 livres (227g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Tofu buffalo

532 kcal ● 24g protéine ● 44g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



sauce Frank's RedHot

4 c. à s. (mL)

vinaigrette ranch

3 c. à soupe (mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

tofu ferme, séché et coupé en cubes

2/3 livres (298g)

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.

Salade d'épinards aux canneberges

253 kcal ● 4g protéine ● 17g lipides ● 19g glucides ● 3g fibres



canneberges séchées

1 3/4 c. à s. (18g)

noix (anglaises)

1 3/4 c. à s., haché (13g)

épinards frais

1/3 paquet 170 g (57g)

vinaigrette framboise et noix

1 3/4 c. à s. (mL)

romano, finement râpé

1/3 c. à soupe (2g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

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.