

# Meal Plan - Menu régime végétarien de 2700 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** 2676 kcal ● 198g protéine (30%) ● 96g lipides (32%) ● 208g glucides (31%) ● 47g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

395 kcal, 20g de protéines, 60g glucides nets, 7g de lipides



**Yaourt grec boosté**  
1 pot(s)- 206 kcal



**Jus de fruits**  
1 2/3 tasse(s)- 191 kcal

## Collations

410 kcal, 19g de protéines, 67g glucides nets, 6g de lipides



**Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 kcal



**Bretzels**  
257 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

780 kcal, 47g de protéines, 52g glucides nets, 36g de lipides



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



**Cacahuètes rôties**  
1/3 tasse(s)- 288 kcal

## Dîner

815 kcal, 52g de protéines, 26g glucides nets, 46g de lipides



**Crack slaw au tempeh**  
633 kcal



**Graines de tournesol**  
180 kcal

## Day 2

2708 kcal ● 181g protéine (27%) ● 113g lipides (38%) ● 195g glucides (29%) ● 47g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 20g de protéines, 60g glucides nets, 7g de lipides



**Yaourt grec boosté**  
1 pot(s)- 206 kcal



**Jus de fruits**  
1 2/3 tasse(s)- 191 kcal

### Collations

410 kcal, 19g de protéines, 67g glucides nets, 6g de lipides



**Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 kcal



**Bretzels**  
257 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

815 kcal, 30g de protéines, 39g glucides nets, 54g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/2 tasse(s)- 460 kcal



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

### Dîner

815 kcal, 52g de protéines, 26g glucides nets, 46g de lipides



**Crack slaw au tempeh**  
633 kcal



**Graines de tournesol**  
180 kcal

## Day 3

2693 kcal ● 179g protéine (27%) ● 124g lipides (41%) ● 178g glucides (26%) ● 38g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 20g de protéines, 60g glucides nets, 7g de lipides



**Yaourt grec boosté**  
1 pot(s)- 206 kcal



**Jus de fruits**  
1 2/3 tasse(s)- 191 kcal

### Collations

290 kcal, 16g de protéines, 20g glucides nets, 16g de lipides



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



**Concombres et sauce ranch**  
159 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

815 kcal, 30g de protéines, 39g glucides nets, 54g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/2 tasse(s)- 460 kcal



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

### Dîner

920 kcal, 53g de protéines, 57g glucides nets, 46g de lipides



**Goulash haricots & tofu**  
437 kcal



**Salade simple mozzarella et tomate**  
484 kcal

## Day 4

2673 kcal ● 178g protéine (27%) ● 119g lipides (40%) ● 170g glucides (25%) ● 54g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

465 kcal, 19g de protéines, 37g glucides nets, 23g de lipides



**Toast au beurre**  
2 tranche(s)- 227 kcal



**Toast à l'avocat avec œuf**  
1 tranche(s)- 238 kcal

### Déjeuner

850 kcal, 45g de protéines, 38g glucides nets, 51g de lipides



**Brocoli**  
2 tasse(s)- 58 kcal



**Salade caprese**  
249 kcal



**Sandwich à la salade d'œufs**  
1 sandwich(s)- 542 kcal

### Collations

290 kcal, 16g de protéines, 20g glucides nets, 16g de lipides



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



**Concombres et sauce ranch**  
159 kcal

### Dîner

795 kcal, 38g de protéines, 72g glucides nets, 27g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Soupe pois chiches & chou kale**  
682 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

2687 kcal ● 184g protéine (27%) ● 83g lipides (28%) ● 252g glucides (37%) ● 50g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

465 kcal, 19g de protéines, 37g glucides nets, 23g de lipides



**Toast au beurre**  
2 tranche(s)- 227 kcal



**Toast à l'avocat avec œuf**  
1 tranche(s)- 238 kcal

### Déjeuner

780 kcal, 53g de protéines, 70g glucides nets, 30g de lipides



**Framboises**  
1/2 tasse(s)- 36 kcal



**Tenders de poulet croustillants**  
13 tender(s)- 743 kcal

### Collations

375 kcal, 13g de protéines, 70g glucides nets, 2g de lipides



**Jus de fruits**  
1 1/2 tasse(s)- 172 kcal



**Nectarine**  
2 nectarine(s)- 140 kcal



**Cottage cheese et miel**  
1/4 tasse(s)- 62 kcal

### Dîner

795 kcal, 38g de protéines, 72g glucides nets, 27g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Soupe pois chiches & chou kale**  
682 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

2681 kcal ● 185g protéine (28%) ● 84g lipides (28%) ● 264g glucides (39%) ● 33g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 17g de protéines, 56g glucides nets, 15g de lipides



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



#### Sandwich petit-déjeuner beurre de cacahuète et banane

380 kcal

### Collations

375 kcal, 13g de protéines, 70g glucides nets, 2g de lipides



#### Jus de fruits

1 1/2 tasse(s)- 172 kcal



#### Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



#### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

### Déjeuner

780 kcal, 53g de protéines, 70g glucides nets, 30g de lipides



#### Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

13 tender(s)- 743 kcal

### Dîner

800 kcal, 42g de protéines, 65g glucides nets, 36g de lipides



#### Philly cheesesteak au seitan

1 sub(s)- 571 kcal



#### Salade simple de chou kale et avocat

230 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

2658 kcal ● 182g protéine (27%) ● 98g lipides (33%) ● 228g glucides (34%) ● 33g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

455 kcal, 17g de protéines, 56g glucides nets, 15g de lipides



### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



### Sandwich petit-déjeuner beurre de cacahuète et banane

380 kcal

## Collations

375 kcal, 13g de protéines, 70g glucides nets, 2g de lipides



### Jus de fruits

1 1/2 tasse(s)- 172 kcal



### Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

## Déjeuner

755 kcal, 50g de protéines, 35g glucides nets, 44g de lipides



### Seitan à l'ail et au poivre

513 kcal



### Chou kale sauté

242 kcal

## Dîner

800 kcal, 42g de protéines, 65g glucides nets, 36g de lipides



### Philly cheesesteak au seitan

1 sub(s)- 571 kcal



### Salade simple de chou kale et avocat

230 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



## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec aromatisé allégé  
5 pot(s) (150 g chacun) (750g)
- mozzarella fraîche  
5 3/4 oz (163g)
- beurre  
4 c. à café (18g)
- œufs  
5 1/4 moyen (232g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
3/4 tasse (170g)
- lait entier  
1 tasse(s) (240mL)
- fromage  
2 tranche (28 g chacune) (56g)

## Collations

- bretzels durs salés  
1/3 livres (132g)

## Boissons

- poudre de protéine  
1 1/4 lb (560g)
- eau  
17 1/2 tasse (4186mL)

## Fruits et jus de fruits

- framboises  
6 oz (169g)
- jus de fruit  
76 fl oz (mL)
- avocats  
1 1/2 avocat(s) (302g)
- nectarine  
6 moyen (6,5 cm diam.) (852g)
- banane  
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)
- citron  
1 petit (58g)

## Autre

- grué de cacao  
3 c. à thé (10g)
- mélange pour coleslaw  
6 tasse (540g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
2 conteneur (340g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
3 1/4 oz (93g)

## Graisses et huiles

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

## Légumes et produits à base de légumes

- Ail  
10 1/2 gousse(s) (31g)
- concombre  
1 concombre (21 cm) (301g)
- oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (158g)
- tomates  
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (360g)
- Brocoli surgelé  
2 tasse (182g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
18 2/3 oz (530g)
- ketchup  
6 1/2 c. à soupe (111g)
- poivron  
1 petit (74g)
- poivron vert  
1 1/2 c. à s., haché (14g)

## Épices et herbes

- paprika  
4 g (4g)
- Thym frais  
1/4 c. à café (0g)
- basilic frais  
1/2 oz (12g)
- sel  
1/8 oz (1g)
- poivre noir  
1/2 g (1g)

- mélange de jeunes pousses**  
5/8 paquet (156 g) (90g)
- tenders chik'n sans viande**  
26 morceaux (663g)
- petit(s) pain(s) sub**  
2 petit pain(s) (170g)

- moutarde jaune**  
1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)

## **Produits de boulangerie**

- pain**  
12 tranche (384g)

## **Soupes, sauces et jus**

- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
2 boîte (~539 g) (1052g)
- sauce piquante**  
3 c. à café (mL)
- Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)**  
2 boîte (~539 g) (1066g)
- bouillon de légumes**  
10 tasse(s) (mL)

## **Confiseries**

- miel**  
3 c. à café (21g)

## **Céréales et pâtes**

- seitan**  
3/4 livres (340g)

## **Légumineuses et produits à base de légumineuses**

- cacahuètes rôties**  
1 1/2 tasse (228g)
  - tempeh**  
3/4 livres (340g)
  - haricots blancs (en conserve)**  
1/2 boîte(s) (220g)
  - tofu ferme**  
1/4 livres (99g)
  - pois chiches en conserve**  
2 1/2 boîte(s) (1120g)
  - beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Yaourt grec boosté

1 pot(s) - 206 kcal ● 17g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)  
**poudre de protéine**  
1 c. à soupe (6g)  
**framboises**  
8 framboises (15g)  
**grué de cacao**  
1 c. à thé (3g)

Pour les 3 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)  
**poudre de protéine**  
3 c. à soupe (17g)  
**framboises**  
24 framboises (46g)  
**grué de cacao**  
3 c. à thé (10g)

1. Mélanger le yaourt grec et la protéine en poudre jusqu'à consistance lisse. Garnir de framboises écrasées et de éclats de cacao (optionnel). Servir.

### Jus de fruits

1 2/3 tasse(s) - 191 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**jus de fruit**  
13 1/3 fl oz (mL)

Pour les 3 repas :

**jus de fruit**  
40 fl oz (mL)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Toast au beurre

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche (128g)  
**beurre**  
4 c. à café (18g)

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

### Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s) - 238 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)

1. Cuisinez l'œuf comme vous le préférez.
2. Grillez le pain.
3. Garnissez de purée d'avocat et écrasez-la à la fourchette sur le pain.
4. Ajoutez l'œuf cuit sur l'avocat. Servez.

## Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres

Pour un seul repas :



**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

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

### Sandwich petit-déjeuner beurre de cacahuète et banane

380 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 50g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)  
**pain, toasté**  
2 tranche (64g)  
**banane, tranché**  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)  
**pain, toasté**  
4 tranche (128g)  
**banane, tranché**  
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

1. Griller le pain si désiré et tartiner de beurre de cacahuète.
2. Ajouter autant de tranches de banane que possible et poser l'autre tranche de pain par-dessus. La banane restante peut être mangée à côté.

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

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



Donne 2 boîte(s) portions

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

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 288 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres

Donne 1/3 tasse(s) portions



**cacahuètes rôties**  
5 c. à s. (46g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s) - 460 kcal ● 18g protéine ● 37g lipides ● 9g glucides ● 6g fibres

Pour un seul repas :



**cacahuètes rôties**  
1/2 tasse (73g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
1 tasse (146g)

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

## Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

#### Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Salade caprese

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



#### mozzarella fraîche

1 3/4 oz (50g)

#### mélange de jeunes pousses

5/8 paquet (156 g) (90g)

#### basilic frais

1/4 tasse de feuilles, entières (7g)

#### vinaigrette balsamique

1 1/6 c. à soupe (mL)

#### tomates, coupé en deux

9 1/3 c. à s. de tomates cerises (87g)

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

### Sandwich à la salade d'œufs

1 sandwich(s) - 542 kcal ● 25g protéine ● 36g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**œufs**

3 moyen (132g)

**mayonnaise**

2 c. à soupe (mL)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**pain**

2 tranche (64g)

**paprika**

1 trait (1g)

**oignon, haché**

1/4 petit (18g)

**moutarde jaune**

1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**

1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

**framboises**

1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Tenders de poulet croustillants

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protéine ● 29g lipides ● 67g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**  
13 morceaux (332g)  
**ketchup**  
3 1/4 c. à soupe (55g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**  
26 morceaux (663g)  
**ketchup**  
6 1/2 c. à soupe (111g)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Seitan à l'ail et au poivre

513 kcal ● 46g protéine ● 25g lipides ● 25g glucides ● 2g fibres



**huile d'olive**  
1 1/2 c. à s. (mL)  
**oignon**  
3 c. à s., haché (30g)  
**poivron vert**  
1 1/2 c. à s., haché (14g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
3/4 c. à soupe (11mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**seitan, façon poulet**  
6 oz (170g)  
**Ail, haché finement**  
2 gousse(s) (6g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

### Chou kale sauté

242 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



**feuilles de chou frisé (kale)**  
4 tasse, haché (160g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

### Bretzels

257 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 51g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**bretzels durs salés**  
2 1/3 oz (66g)

Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**  
1/4 livres (132g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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 2 repas :

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

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

### Concombres et sauce ranch

159 kcal ● 2g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette ranch**  
2 c. à soupe (mL)  
**concombre, tranché**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette ranch**  
4 c. à soupe (mL)  
**concombre, tranché**  
1 concombre (21 cm) (301g)

1. Trancher le concombre et servir avec la sauce ranch pour tremper.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Jus de fruits

1 1/2 tasse(s) - 172 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres

Pour un seul repas :



**jus de fruit**  
12 fl oz (mL)

Pour les 3 repas :

**jus de fruit**  
36 fl oz (mL)

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

### Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**nectarine, dénoyauté**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Pour les 3 repas :

**nectarine, dénoyauté**  
6 moyen (6,5 cm diam.) (852g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

### Cottage cheese et miel

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
3/4 tasse (170g)  
**miel**  
3 c. à café (21g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Crack slaw au tempeh

633 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 24g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

**mélange pour coleslaw**  
3 tasse (270g)  
**sauce piquante**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/2 c. à soupe (18g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse (5g)  
**tempeh, coupé en dés**  
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**mélange pour coleslaw**  
6 tasse (540g)  
**sauce piquante**  
3 c. à café (mL)  
**graines de tournesol décortiquées**  
3 c. à soupe (36g)  
**huile**  
6 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
3 gousse (9g)  
**tempeh, coupé en dés**  
3/4 livres (340g)

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.

### Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
2 oz (57g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Goulash haricots & tofu

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



**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)

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 mozzarella et tomate

484 kcal ● 28g protéine ● 34g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



**vinaigrette balsamique**  
2 c. à s. (mL)  
**basilic frais**  
2 c. à soupe, haché (5g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
4 oz (113g)  
**tomates, tranché**  
1 1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (273g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

## Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

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

### Soupe pois chiches & chou kale

682 kcal ● 34g protéine ● 18g lipides ● 70g glucides ● 27g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**  
5 tasse(s) (mL)  
**huile**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**  
2 1/2 tasse, haché (100g)  
**Ail, haché**  
2 1/2 gousse(s) (8g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
1 1/4 boîte(s) (560g)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**  
10 tasse(s) (mL)  
**huile**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**  
5 tasse, haché (200g)  
**Ail, haché**  
5 gousse(s) (15g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
2 1/2 boîte(s) (1120g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Philly cheesesteak au seitan

1 sub(s) - 571 kcal ● 38g protéine ● 21g lipides ● 55g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**petit(s) pain(s) sub**  
1 petit pain(s) (85g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**fromage**  
1 tranche (28 g chacune) (28g)  
**seitan, coupé en lanières**  
3 oz (85g)  
**oignon, haché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**poivron, tranché**  
1/2 petit (37g)

Pour les 2 repas :

**petit(s) pain(s) sub**  
2 petit pain(s) (170g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**fromage**  
2 tranche (28 g chacune) (56g)  
**seitan, coupé en lanières**  
6 oz (170g)  
**oignon, haché**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**poivron, tranché**  
1 petit (74g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/2 botte (85g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**citron, pressé**  
1/2 petit (29g)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1 botte (170g)  
**avocats, haché**  
1 avocat(s) (201g)  
**citron, pressé**  
1 petit (58g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## 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.