

Meal Plan - Menu régime végétarien de 2900 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

2906 kcal ● 199g protéine (27%) ● 102g lipides (31%) ● 253g glucides (35%) ● 46g fibres (6%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 27g de protéines, 55g glucides nets, 8g de lipides



Toast banane et cottage cheese

2 toast(s)- 322 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

330 kcal, 38g de protéines, 26g glucides nets, 7g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Double shake protéiné chocolat

137 kcal



Bretzels

110 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

935 kcal, 29g de protéines, 92g glucides nets, 44g de lipides



Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 sandwich(s)- 382 kcal



Céleri au beurre de cacahuète

436 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

Dîner

930 kcal, 45g de protéines, 78g glucides nets, 41g de lipides



Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

8 moitié(s) de courgette- 768 kcal

Day 2

2848 kcal ● 187g protéine (26%) ● 78g lipides (25%) ● 305g glucides (43%) ● 44g fibres (6%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 27g de protéines, 55g glucides nets, 8g de lipides



Toast banane et cottage cheese
2 toast(s)- 322 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

330 kcal, 38g de protéines, 26g glucides nets, 7g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Double shake protéiné chocolat
137 kcal



Bretzels
110 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

875 kcal, 28g de protéines, 78g glucides nets, 48g de lipides



Pizza margherita sur pain plat
792 kcal



Salade de chou kale simple
1 1/2 tasse(s)- 83 kcal

Dîner

935 kcal, 35g de protéines, 144g glucides nets, 14g de lipides



Riz blanc
1 3/4 tasse de riz cuit- 382 kcal



Sauté de pois chiches teriyaki
554 kcal

Day 3

2867 kcal ● 202g protéine (28%) ● 126g lipides (40%) ● 195g glucides (27%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 28g de protéines, 66g glucides nets, 10g de lipides



Pain perdu à la cannelle avec dip au yaourt
263 kcal



Banane
2 banane(s)- 233 kcal

Collations

265 kcal, 31g de protéines, 22g glucides nets, 5g de lipides



Yaourt et concombre
264 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

925 kcal, 44g de protéines, 87g glucides nets, 37g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
363 kcal



Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée
564 kcal

Dîner

910 kcal, 39g de protéines, 19g glucides nets, 72g de lipides



Tofu en croûte de noix
659 kcal



Salade caprese
249 kcal

Day 4

2867 kcal ● 202g protéine (28%) ● 126g lipides (40%) ● 195g glucides (27%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 28g de protéines, 66g glucides nets, 10g de lipides



Pain perdu à la cannelle avec dip au yaourt
263 kcal



Banane
2 banane(s)- 233 kcal

Collations

265 kcal, 31g de protéines, 22g glucides nets, 5g de lipides



Yaourt et concombre
264 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

925 kcal, 44g de protéines, 87g glucides nets, 37g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
363 kcal



Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée
564 kcal

Dîner

910 kcal, 39g de protéines, 19g glucides nets, 72g de lipides



Tofu en croûte de noix
659 kcal



Salade caprese
249 kcal

Day 5

2876 kcal ● 201g protéine (28%) ● 92g lipides (29%) ● 244g glucides (34%) ● 67g fibres (9%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 26g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
373 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Collations

280 kcal, 5g de protéines, 23g glucides nets, 18g de lipides



Graines de tournesol
90 kcal



Chips de plantain
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

Déjeuner

965 kcal, 58g de protéines, 74g glucides nets, 32g de lipides



Salade de pois chiches au curry
966 kcal

Dîner

945 kcal, 51g de protéines, 131g glucides nets, 15g de lipides



Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches
637 kcal

Day 6

2876 kcal ● 201g protéine (28%) ● 92g lipides (29%) ● 244g glucides (34%) ● 67g fibres (9%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 26g de lipides



Eufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
373 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Collations

280 kcal, 5g de protéines, 23g glucides nets, 18g de lipides



Graines de tournesol
90 kcal



Chips de plantain
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

Déjeuner

965 kcal, 58g de protéines, 74g glucides nets, 32g de lipides



Salade de pois chiches au curry
966 kcal

Dîner

945 kcal, 51g de protéines, 131g glucides nets, 15g de lipides



Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches
637 kcal

Day 7

2903 kcal ● 191g protéine (26%) ● 138g lipides (43%) ● 181g glucides (25%) ● 42g fibres (6%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 26g de lipides



Eufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
373 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Collations

280 kcal, 5g de protéines, 23g glucides nets, 18g de lipides



Graines de tournesol
90 kcal



Chips de plantain
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

Déjeuner

1020 kcal, 69g de protéines, 40g glucides nets, 55g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète
8 once(s) de tempeh- 868 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Dîner

920 kcal, 30g de protéines, 103g glucides nets, 39g de lipides



Pâtes aux épinards et parmesan
731 kcal



Salade d'épinards aux canneberges
190 kcal

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
5 oz (145g)
- ☐ pois chiches en conserve
6 boîte(s) (2763g)
- ☐ tofu ferme
1 livres (454g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2 c. à café (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
2/3 livres (320g)
- ☐ pain naan
1 1/4 morceau(x) (113g)

Confiseries

- ☐ confiture
2 c. à soupe (42g)
- ☐ poudre de cacao
2 c. à café (4g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ céleri cru
1/2 botte (262g)
- ☐ courgette
4 grand (1292g)
- ☐ tomates
8 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1073g)
- ☐ Ail
11 gousse(s) (33g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
3/4 paquet 285 g (213g)
- ☐ concombre
2 1/2 concombre (21 cm) (778g)
- ☐ oignon
1 1/4 petit (88g)
- ☐ persil frais
1 1/6 botte (23g)
- ☐ épinards frais
1 1/2 paquet 285 g (455g)

Fruits et jus de fruits

Boissons

- ☐ eau
21 1/3 tasse(s) (5108mL)
- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- ☐ sauce teriyaki
3 c. à s. (mL)
- ☐ sauce sriracha
2 1/2 c. à café (13g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
3 paquet (156 g) (441g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 c. à soupe (4g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 oz (57g)
- ☐ chips de plantain
1/4 livres (106g)

Épices et herbes

- ☐ cannelle
2 1/2 g (3g)
- ☐ basilic frais
1 oz (26g)
- ☐ vinaigre balsamique
2 c. à soupe (mL)
- ☐ sel
2 g (2g)
- ☐ poivre noir
2 1/2 g (2g)
- ☐ moutarde de Dijon
2 c. à soupe (30g)
- ☐ curry en poudre
3 c. à café (6g)
- ☐ cumin moulu
1 1/6 c. à café (2g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
1 1/2 tasse (270g)
- ☐ couscous instantané aromatisé
1 1/6 boîte (165 g) (192g)

- ☐ **pamplemousse**
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)
- ☐ **banane**
5 1/2 moyen (18 à 20 cm) (634g)
- ☐ **jus de citron**
4 fl oz (mL)
- ☐ **clémentines**
3 fruit (222g)
- ☐ **canneberges séchées**
4 c. à c. (13g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ **fromage en ficelle**
2 bâtonnet (56g)
- ☐ **yaourt grec écrémé nature**
21 c. à soupe (368g)
- ☐ **cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**
1 tasse (226g)
- ☐ **beurre**
1/4 bâtonnet (30g)
- ☐ **fromage de chèvre**
4 oz (113g)
- ☐ **mozzarella râpée**
10 c. à s. (54g)
- ☐ **œufs**
12 3/4 moyen (562g)
- ☐ **yaourt grec faible en gras**
3 tasse (840g)
- ☐ **mozzarella fraîche**
9 1/2 oz (269g)
- ☐ **yaourt grec aromatisé allégé**
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ **parmesan**
2 1/2 oz (70g)
- ☐ **romano**
1/4 c. à soupe (2g)

- ☐ **pâtes sèches non cuites**
4 oz (114g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ **sauce pour pâtes**
1 tasse (260g)

Graisses et huiles

- ☐ **huile d'olive**
1 1/2 oz (mL)
- ☐ **vinaigrette**
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ **huile**
2/3 oz (mL)
- ☐ **vinaigrette balsamique**
2 3/4 oz (mL)
- ☐ **mayonnaise**
4 c. à soupe (mL)
- ☐ **vinaigrette framboise et noix**
4 c. à c. (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ **noix (anglaises)**
3/4 tasse, haché (87g)
- ☐ **graines de tournesol décortiquées**
4 oz (115g)



Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Toast banane et cottage cheese

2 toast(s) - 322 kcal ● 23g protéine ● 4g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche (64g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
cannelle
2 trait (1g)
banane, tranché
1 très petit (< 15 cm) (81g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche (128g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (226g)
cannelle
4 trait (1g)
banane, tranché
2 très petit (< 15 cm) (162g)

1. Griller le pain.
2. Garnir le toast de cottage cheese et de rondelles de banane.
3. Saupoudrer de cannelle sur le dessus et servir !

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

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

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pain perdu à la cannelle avec dip au yaourt

263 kcal ● 25g protéine ● 9g lipides ● 18g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche(s) (32g)
œufs
1 très grand (56g)
cannelle
1/4 c. à café (1g)
yaourt grec faible en gras
1/2 tasse (140g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
œufs
2 très grand (112g)
cannelle
1/2 c. à café (1g)
yaourt grec faible en gras
1 tasse (280g)

1. Casser l'œuf dans un bol et battre à la fourchette jusqu'à homogénéité.
2. Vaporiser une poêle avec un spray antiadhésif et placer la poêle sur feu moyen.
3. Tremper le pain dans l'œuf jusqu'à ce qu'il soit complètement imbibé.
4. Placer le pain dans la poêle et cuire environ une à deux minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré.
5. Retirer le pain, saupoudrer de cannelle et servir avec le yaourt en sauce pour tremper.

Banane

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



Pour un seul repas :

banane
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Pour les 2 repas :

banane
4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

373 kcal ● 26g protéine ● 26g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

œufs
3 grand (150g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
épinards frais
3 tasse(s) (90g)
parmesan
3 c. à soupe (15g)
tomates, coupé en deux
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
Ail, haché
3/4 c. à café (2g)

Pour les 3 repas :

œufs
9 grand (450g)
huile d'olive
4 1/2 c. à café (mL)
épinards frais
9 tasse(s) (270g)
parmesan
9 c. à soupe (45g)
tomates, coupé en deux
1 tasse de tomates cerises (168g)
Ail, haché
2 1/4 c. à café (6g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 3 repas :

clémentines
3 fruit (222g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 sandwich(s) - 382 kcal ● 12g protéine ● 11g lipides ● 55g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

pain

2 tranche (64g)

confiture

2 c. à soupe (42g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

Céleri au beurre de cacahuète

436 kcal ● 15g protéine ● 33g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



céleri cru

4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)

beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Donne 1 pamplemousse portions

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Pizza margherita sur pain plat

792 kcal ● 26g protéine ● 43g lipides ● 71g glucides ● 5g fibres



pain naan

1 1/4 morceau(x) (113g)

mozzarella râpée

10 c. à s. (54g)

basilic frais

7 1/2 feuilles (4g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

2 c. à soupe (mL)

sel

1 1/4 trait (1g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

tomates, coupé en fines tranches

1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (154g)

Ail, coupé en petits dés

3 3/4 gousse(s) (11g)

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 de chou kale simple

1 1/2 tasse(s) - 83 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à s. (mL)

basilic frais

1 1/2 c. à soupe, haché (4g)

mozzarella fraîche, tranché

3 oz (85g)

tomates, tranché

1 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(205g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette balsamique

3 c. à s. (mL)

basilic frais

3 c. à soupe, haché (8g)

mozzarella fraîche, tranché

6 oz (170g)

tomates, tranché

2 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(410g)

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

Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

564 kcal ● 23g protéine ● 12g lipides ● 77g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 1/4 c. à café (mL)

riz blanc à grain long

5 c. à s. (58g)

yaourt grec écrémé nature

2 1/2 c. à soupe (44g)

sauce sriracha

1 1/4 c. à café (6g)

oignon, coupé en dés

5/8 petit (44g)

pois chiches en conserve, rincé et égoutté

5/8 boîte(s) (280g)

persil frais, haché

2 1/2 c. à s., haché (9g)

Pour les 2 repas :

huile

2 1/2 c. à café (mL)

riz blanc à grain long

10 c. à s. (116g)

yaourt grec écrémé nature

5 c. à soupe (88g)

sauce sriracha

2 1/2 c. à café (13g)

oignon, coupé en dés

1 1/4 petit (88g)

pois chiches en conserve, rincé et égoutté

1 1/4 boîte(s) (560g)

persil frais, haché

5 c. à s., haché (19g)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
2. Mélangez le yaourt grec, la sriracha et un peu de sel dans un petit bol jusqu'à homogénéité. Réservez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
4. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Coupez le feu et incorporez le persil.
6. Servez le mélange de pois chiches sur le riz et versez la sauce épicée par-dessus.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade de pois chiches au curry

966 kcal ● 58g protéine ● 32g lipides ● 74g glucides ● 37g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature

6 c. à soupe (105g)

curry en poudre

1 1/2 c. à café (3g)

graines de tournesol décortiquées

3 c. à soupe (36g)

mélange de jeunes pousses

3 oz (85g)

jus de citron, divisé

3 c. à soupe (mL)

céleri cru, tranché

3 tige, petite (12,5 cm de long)
(51g)

**pois chiches en conserve, égoutté
et rincé**

1 1/2 boîte(s) (672g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature

12 c. à soupe (210g)

curry en poudre

3 c. à café (6g)

graines de tournesol décortiquées

6 c. à soupe (72g)

mélange de jeunes pousses

6 oz (170g)

jus de citron, divisé

6 c. à soupe (mL)

céleri cru, tranché

6 tige, petite (12,5 cm de long)
(102g)

**pois chiches en conserve, égoutté
et rincé**

3 boîte(s) (1344g)

1. Ajouter les pois chiches dans un grand bol et les écraser avec le dos d'une fourchette.
2. Incorporer le yaourt grec, la poudre de curry, le céleri, les graines de tournesol, seulement la moitié du jus de citron et un peu de sel et de poivre.
3. Ajouter des feuilles sur une assiette et arroser du jus de citron restant.
4. Servir le mélange de pois chiches au curry avec les feuilles.

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Tempeh au beurre de cacahuète

8 once(s) de tempeh - 868 kcal ● 66g protéine ● 45g lipides ● 29g glucides ● 20g fibres



Donne 8 once(s) de tempeh portions

tempeh

1/2 livres (227g)

beurre de cacahuète

4 c. à s. (65g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

2 c. à café (mL)

levure nutritionnelle

1 c. à soupe (4g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Double shake protéiné chocolat

137 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
poudre de cacao
1 c. à café (2g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à soupe (35g)
poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 2 repas :

eau
2 tasse(s) (479mL)
poudre de cacao
2 c. à café (4g)
yaourt grec écrémé nature
4 c. à soupe (70g)
poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Yaourt et concombre

264 kcal ● 31g protéine ● 5g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

yaourt grec faible en gras

1 tasse (280g)

Pour les 2 repas :

concombre

2 concombre (21 cm) (602g)

yaourt grec faible en gras

2 tasse (560g)

1. Trancher le concombre et le tremper dans le yaourt.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées

1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées

1 1/2 oz (43g)

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

Chips de plantain

188 kcal ● 1g protéine ● 11g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

chips de plantain

1 1/4 oz (35g)

Pour les 3 repas :

chips de plantain

1/4 livres (106g)

1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres

Donne 3/4 tasse de riz cuit portions



eau

1/2 tasse(s) (120mL)

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

8 moitié(s) de courgette - 768 kcal ● 42g protéine ● 40g lipides ● 42g glucides ● 18g fibres



Donne 8 moitié(s) de courgette portions

sauce pour pâtes

1 tasse (260g)

fromage de chèvre

4 oz (113g)

courgette

4 grand (1292g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Riz blanc

1 3/4 tasse de riz cuit - 382 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 85g glucides ● 1g fibres

Donne 1 3/4 tasse de riz cuit portions

eau

1 1/6 tasse(s) (279mL)

riz blanc à grain long

9 1/3 c. à s. (108g)



1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Sauté de pois chiches teriyaki

554 kcal ● 27g protéine ● 13g lipides ● 59g glucides ● 23g fibres



légumes mélangés surgelés
3/4 paquet 285 g (213g)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
3 c. à s. (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
3/4 boîte(s) (336g)

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tofu en croûte de noix

659 kcal ● 25g protéine ● 56g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

jus de citron
1 c. à café (mL)
moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
noix (anglaises)
1/3 tasse, haché (39g)
mayonnaise
2 c. à soupe (mL)
Ail, coupé en dés
2 gousse(s) (6g)
tofu ferme, égoutté
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

jus de citron
2 c. à café (mL)
moutarde de Dijon
2 c. à soupe (30g)
noix (anglaises)
2/3 tasse, haché (77g)
mayonnaise
4 c. à soupe (mL)
Ail, coupé en dés
4 gousse(s) (12g)
tofu ferme, égoutté
1 livres (454g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

Salade caprese

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche
1/4 livres (99g)
mélange de jeunes pousses
1 1/6 paquet (156 g) (181g)
basilic frais
9 1/3 c. à s. de feuilles, entières (14g)
vinaigrette balsamique
2 1/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
56 c. à c. de tomates cerises (174g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

637 kcal ● 27g protéine ● 7g lipides ● 98g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

couscous instantané aromatisé

5/8 boîte (165 g) (96g)

huile

1/4 c. à café (mL)

cumin moulu

5/8 c. à café (1g)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

concombre, haché

1/4 concombre (21 cm) (88g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

5/8 boîte(s) (261g)

tomates, haché

5/8 tomate Roma (47g)

persil frais, haché

2 1/3 brins (2g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé

1 1/6 boîte (165 g) (192g)

huile

5/8 c. à café (mL)

cumin moulu

1 1/6 c. à café (2g)

jus de citron

5/8 c. à soupe (mL)

concombre, haché

5/8 concombre (21 cm) (176g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 1/6 boîte(s) (523g)

tomates, haché

1 1/6 tomate Roma (93g)

persil frais, haché

4 2/3 brins (5g)

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. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Pâtes aux épinards et parmesan

731 kcal ● 27g protéine ● 27g lipides ● 89g glucides ● 7g fibres



pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

épinards frais

1/2 paquet 285 g (142g)

parmesan

4 c. à s. (25g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

eau

1/6 tasse(s) (40mL)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez les pâtes une fois cuites.
2. Dans la casserole où étaient les pâtes, mettez le beurre à feu moyen. Lorsqu'il est fondu, ajoutez l'ail et faites cuire une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les pâtes, l'eau et les épinards, mélangez et faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Incorporez le parmesan et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Servez.

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.

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.
-