

# Meal Plan - Menu régime végétarien de 3100 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

3098 kcal ● 232g protéine (30%) ● 139g lipides (41%) ● 175g glucides (23%) ● 54g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

485 kcal, 30g de protéines, 14g glucides nets, 32g de lipides



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



**Œufs frits de base**  
2 œuf(s)- 159 kcal



**Toast à l'avocat**  
1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

390 kcal, 16g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



**Clémentine**  
2 clémentine(s)- 78 kcal



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

940 kcal, 43g de protéines, 80g glucides nets, 43g de lipides



**Grilled cheese aux tomates séchées et épinards**  
1 1/2 sandwich(s)- 820 kcal



**Pamplermousse**  
1 pamplermousse- 119 kcal

### Dîner

960 kcal, 70g de protéines, 38g glucides nets, 48g de lipides



**Tempeh façon buffalo avec tzatziki**  
785 kcal



**Chou-fleur rôti**  
173 kcal

## Day 2

3098 kcal ● 232g protéine (30%) ● 139g lipides (41%) ● 175g glucides (23%) ● 54g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

485 kcal, 30g de protéines, 14g glucides nets, 32g de lipides



**Œufs brouillés de base**

2 œuf(s)- 159 kcal



**Œufs frits de base**

2 œuf(s)- 159 kcal



**Toast à l'avocat**

1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

390 kcal, 16g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



**Clémentine**

2 clémentine(s)- 78 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal



**Toast au beurre**

2 tranche(s)- 227 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

940 kcal, 43g de protéines, 80g glucides nets, 43g de lipides



**Grilled cheese aux tomates séchées et épinards**

1 1/2 sandwich(s)- 820 kcal



**Pamplemousse**

1 pamplemousse- 119 kcal

### Dîner

960 kcal, 70g de protéines, 38g glucides nets, 48g de lipides



**Tempeh façon buffalo avec tzatziki**

785 kcal



**Chou-fleur rôti**

173 kcal

## Day 3

3126 kcal ● 196g protéine (25%) ● 109g lipides (31%) ● 289g glucides (37%) ● 52g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

445 kcal, 25g de protéines, 6g glucides nets, 34g de lipides



**Eufs brouillés au pesto**

3 œuf(s)- 297 kcal



**Épinards sautés simples**

149 kcal

### Collations

390 kcal, 16g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



**Clémentine**

2 clémentine(s)- 78 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal



**Toast au beurre**

2 tranche(s)- 227 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1000 kcal, 41g de protéines, 83g glucides nets, 47g de lipides



**Pain naan**

1 morceau(x)- 262 kcal



**Sandwich à la salade d'œufs**

1 sandwich(s)- 542 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**

196 kcal

### Dîner

965 kcal, 41g de protéines, 157g glucides nets, 11g de lipides



**Bowl taboulé épicé aux pois chiches**

546 kcal



**Pamplemousse**

1 pamplemousse- 119 kcal



**Kéfir**

300 kcal

## Day 4

3076 kcal ● 196g protéine (25%) ● 133g lipides (39%) ● 235g glucides (31%) ● 39g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

445 kcal, 25g de protéines, 6g glucides nets, 34g de lipides



Eufs brouillés au pesto  
3 œuf(s)- 297 kcal



Épinards sautés simples  
149 kcal

### Collations

345 kcal, 16g de protéines, 43g glucides nets, 11g de lipides



Yaourt faible en matières grasses  
1 pot(s)- 181 kcal



Bouchées pêche et fromage de chèvre  
1 pêche- 162 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

995 kcal, 41g de protéines, 27g glucides nets, 75g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive  
286 kcal



Tofu buffalo  
709 kcal

### Dîner

965 kcal, 41g de protéines, 157g glucides nets, 11g de lipides



Bowl taboulé épicé aux pois chiches  
546 kcal



Pamplemousse  
1 pamplemousse- 119 kcal



Kéfir  
300 kcal

## Day 5

3092 kcal ● 199g protéine (26%) ● 157g lipides (46%) ● 174g glucides (22%) ● 46g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

450 kcal, 20g de protéines, 39g glucides nets, 20g de lipides



Tomate farcie à l'œuf et au pesto  
1 tomate(s)- 129 kcal



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



Clémentine  
3 clémentine(s)- 117 kcal

### Collations

345 kcal, 16g de protéines, 43g glucides nets, 11g de lipides



Yaourt faible en matières grasses  
1 pot(s)- 181 kcal



Bouchées pêche et fromage de chèvre  
1 pêche- 162 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

995 kcal, 41g de protéines, 27g glucides nets, 75g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive  
286 kcal



Tofu buffalo  
709 kcal

### Dîner

975 kcal, 50g de protéines, 62g glucides nets, 49g de lipides



Pois chiches et pâtes de pois chiche  
573 kcal



Salade simple mozzarella et tomate  
403 kcal

## Day 6

3127 kcal ● 212g protéine (27%) ● 94g lipides (27%) ● 309g glucides (39%) ● 50g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

450 kcal, 20g de protéines, 39g glucides nets, 20g de lipides



**Tomate farcie à l'œuf et au pesto**  
1 tomate(s)- 129 kcal



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



**Clémentine**  
3 clémentine(s)- 117 kcal

### Collations

465 kcal, 26g de protéines, 70g glucides nets, 7g de lipides



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal



**Bretzels**  
220 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1005 kcal, 49g de protéines, 108g glucides nets, 34g de lipides



**Pêche**  
3 pêche(s)- 198 kcal



**Sandwich légumes et houmous**  
1 1/2 sandwich(s)- 545 kcal



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

### Dîner

880 kcal, 45g de protéines, 89g glucides nets, 32g de lipides



**Nuggets Chik'n**  
14 nuggets- 772 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
4 carotte(s)- 108 kcal

## Day 7

3127 kcal ● 212g protéine (27%) ● 94g lipides (27%) ● 309g glucides (39%) ● 50g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

450 kcal, 20g de protéines, 39g glucides nets, 20g de lipides



**Tomate farcie à l'œuf et au pesto**  
1 tomate(s)- 129 kcal



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



**Clémentine**  
3 clémentine(s)- 117 kcal

### Collations

465 kcal, 26g de protéines, 70g glucides nets, 7g de lipides



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal



**Bretzels**  
220 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1005 kcal, 49g de protéines, 108g glucides nets, 34g de lipides



**Pêche**  
3 pêche(s)- 198 kcal



**Sandwich légumes et houmous**  
1 1/2 sandwich(s)- 545 kcal



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

### Dîner

880 kcal, 45g de protéines, 89g glucides nets, 32g de lipides



**Nuggets Chik'n**  
14 nuggets- 772 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
4 carotte(s)- 108 kcal

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
22 tranche (704g)
- ☐ pain naan  
1 morceau(x) (90g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto  
7 1/2 c. à soupe (120g)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
1 1/4 tasse (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates séchées au soleil  
3 oz (85g)
- ☐ épinards frais  
14 1/4 tasse(s) (428g)
- ☐ chou-fleur  
1 1/2 tête petite (10 cm diam.) (398g)
- ☐ concombre  
1/2 concombre (21 cm) (151g)
- ☐ tomates  
9 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1163g)
- ☐ persil frais  
4 brins (4g)
- ☐ Ail  
3 1/2 gousse(s) (11g)
- ☐ oignon  
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)
- ☐ carottes  
11 moyen (669g)
- ☐ laitue romaine  
1 cœurs (500g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
4 2/3 tasse (672g)
- ☐ ketchup  
7 c. à soupe (119g)

## Graisses et huiles

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

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pamplemousse  
4 grand (env. 11,5 cm diam.) (1328g)
- ☐ avocats  
1/2 avocat(s) (101g)
- ☐ clémentines  
15 fruit (1110g)
- ☐ jus de citron  
3/4 fl oz (mL)
- ☐ pêche  
8 moyen (6,5 cm diam.) (1185g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- ☐ eau  
21 tasse(s) (5029mL)

## Autre

- ☐ tzatziki  
5/8 tasse(s) (140g)
- ☐ pâtes de pois chiches  
2 oz (57g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1 c. à café (1g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)  
2 barre (100g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
28 nuggets (602g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
1 1/4 livres (567g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1 1/2 boîte(s) (672g)
- ☐ tofu ferme  
1 3/4 livres (794g)
- ☐ houmous  
4 1/2 c. à soupe (68g)

## Épices et herbes

- ☐ thym séché  
3/4 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ cumin moulu  
1 c. à café (2g)

- ☐ vinaigrette ranch  
8 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
5 c. à c. (mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ provolone  
6 tranche(s) (168g)
- ☐ œufs  
22 1/3 moyen (982g)
- ☐ fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- ☐ beurre  
1/3 bâtonnet (34g)
- ☐ kéfir aromatisé  
4 tasse (mL)
- ☐ yaourt aromatisé allégé  
2 pot (170 g) (340g)
- ☐ fromage de chèvre  
4 c. à soupe (56g)
- ☐ mozzarella fraîche  
3 1/3 oz (95g)

- ☐ poivre noir  
1 1/2 g (1g)
- ☐ sel  
5 g (5g)
- ☐ paprika  
1 trait (1g)
- ☐ moutarde jaune  
1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)
- ☐ basilic frais  
1 2/3 c. à soupe, haché (4g)

## Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé  
1 boîte (165 g) (164g)

## Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines  
3 barre (120g)
  - ☐ bretzels durs salés  
4 oz (113g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs brouillés de base

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



Pour un seul repas :

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**œufs**

4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.  
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 épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

### Œufs frits de base

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



Pour un seul repas :

**œufs**

2 grand (100g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**œufs**

4 grand (200g)

**huile**

1 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

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres





Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

---

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Œufs brouillés au pesto

3 œuf(s) - 297 kcal ● 20g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
3 grand (150g)  
**sauce pesto**  
1 1/2 c. à soupe (24g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)  
**sauce pesto**  
3 c. à soupe (48g)

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le pesto jusqu'à homogénéité.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.  
Servir.

---

### Épinards sautés simples

149 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
6 tasse(s) (180g)  
**Ail, coupé en dés**  
3/4 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
12 tasse(s) (360g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/2 gousse (5g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Tomate farcie à l'œuf et au pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**sauce pesto**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**tomates**  
1 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(182g)

Pour les 3 repas :

**sauce pesto**  
1 1/2 c. à soupe (24g)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**tomates**  
3 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(546g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le chapeau des tomates et évidez-les pour former des coupelles.
3. Placez les tomates dans un plat de cuisson.
4. Déposez du pesto au fond de chaque tomate puis cassez un œuf dans chacune.
5. Assaisonnez de sel et de poivre.
6. Faites cuire 20 minutes.
7. Servez.

## 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.

## Clémentine

3 clémentine(s) - 117 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**clémentines**  
3 fruit (222g)

Pour les 3 repas :

**clémentines**  
9 fruit (666g)

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

---

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1 1/2 sandwich(s) - 820 kcal ● 41g protéine ● 42g lipides ● 57g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
3 tranche (96g)  
**sauce pesto**  
1 1/2 c. à soupe (24g)  
**tomates séchées au soleil**  
1 1/2 oz (43g)  
**épinards frais**  
3/8 tasse(s) (11g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**provolone**  
3 tranche(s) (84g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
6 tranche (192g)  
**sauce pesto**  
3 c. à soupe (48g)  
**tomates séchées au soleil**  
3 oz (85g)  
**épinards frais**  
3/4 tasse(s) (23g)  
**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)  
**provolone**  
6 tranche(s) (168g)

1. Répartir l'huile d'olive sur l'extérieur de chaque tranche de pain.
2. Sur une tranche, étaler le pesto puis disposer une tranche de fromage, garnie de tomates et d'épinards. Poser la seconde tranche de fromage par-dessus et refermer le sandwich.
3. Cuire les sandwichs dans une poêle à feu moyen, environ 2-4 minutes de chaque côté. Servir chaud.

### Pamplemousse

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**pamplemousse**  
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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 3

### Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres

Donne 1 morceau(x) portions

#### **pain naan**

1 morceau(x) (90g)



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

### 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.

### Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 13g fibres





**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
1/2 moyen (31g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1 cœurs (500g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

286 kcal ● 9g protéine ● 17g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1 3/4 trait (0g)  
**sel**  
1 3/4 trait (1g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
2 1/3 tasse (336g)  
**huile d'olive**  
3 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
3 1/2 trait (0g)  
**sel**  
3 1/2 trait (1g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
4 2/3 tasse (672g)  
**huile d'olive**  
7 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

### Tofu buffalo

709 kcal ● 32g protéine ● 59g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**  
2/3 tasse (mL)  
**vinaigrette ranch**  
8 c. à soupe (mL)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
1 3/4 livres (794g)

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.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pêche

3 pêche(s) - 198 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 36g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

#### pêche

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

Pour les 2 repas :

#### pêche

6 moyen (6,5 cm diam.) (900g)

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

### Sandwich légumes et houmous

1 1/2 sandwich(s) - 545 kcal ● 17g protéine ● 27g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

#### pain

3 tranche (96g)

#### épinards frais

3/4 tasse(s) (23g)

#### huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### houmous

2 1/4 c. à soupe (34g)

#### jus de citron

1 1/2 c. à café (mL)

#### tomates, tranches

1 1/2 tomate prune (93g)

#### carottes, épluché et râpé

1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

Pour les 2 repas :

#### pain

6 tranche (192g)

#### épinards frais

1 1/2 tasse(s) (45g)

#### huile d'olive

3 c. à soupe (mL)

#### houmous

4 1/2 c. à soupe (68g)

#### jus de citron

3 c. à café (mL)

#### tomates, tranches

3 tomate prune (186g)

#### carottes, épluché et râpé

3 petit (14 cm de long) (150g)

1. Griller le pain.
2. Dans un petit bol, mélanger les épinards, la carotte, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Étaler le houmous sur le pain et garnir du mélange d'épinards et de tranches de tomate.
4. Poser l'autre tranche de pain par-dessus et servir.

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

4 conteneur (680g)

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

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**clémentines**

2 fruit (148g)

Pour les 3 repas :

**clémentines**

6 fruit (444g)

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

### 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 3 repas :

**fromage en ficelle**

3 bâtonnet (84g)

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

### 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 3 repas :

**pain**  
6 tranche (192g)  
**beurre**  
6 c. à café (27g)

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

## Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt aromatisé allégé**  
1 pot (170 g) (170g)

Pour les 2 repas :

**yaourt aromatisé allégé**  
2 pot (170 g) (340g)

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

### Bouchées pêche et fromage de chèvre

1 pêche - 162 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (143g)  
**fromage de chèvre**  
2 c. à soupe (28g)  
**sel**  
1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**pêche**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (285g)  
**fromage de chèvre**  
4 c. à soupe (56g)  
**sel**  
2 trait (1g)

1. Coupez la pêche de haut en bas en fines lamelles.
2. Mettez du fromage de chèvre et une pincée de sel (le sel de mer est préférable, mais tout type conviendra) entre deux lamelles de pêche pour former un mini-sandwich. Servez.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Barre protéinée

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

---

### Bretzels

220 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 44g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**bretzels durs salés**  
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**  
4 oz (113g)

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

---

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

785 kcal ● 65g protéine ● 37g lipides ● 29g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

**sauce Frank's RedHot**

5 c. à s. (mL)

**tzatziki**

1/3 tasse(s) (70g)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**tempeh, grossièrement haché**

10 oz (284g)

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**

10 c. à s. (mL)

**tzatziki**

5/8 tasse(s) (140g)

**huile**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**tempeh, grossièrement haché**

1 1/4 livres (567g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

### Chou-fleur rôti

173 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**thym séché**

3/8 c. à café, feuilles (0g)

**chou-fleur, détaillé en fleurettes**

3/4 tête petite (10 cm diam.) (199g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**thym séché**

3/4 c. à café, feuilles (1g)

**chou-fleur, détaillé en fleurettes**

1 1/2 tête petite (10 cm diam.)

(398g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile. Assaisonnez de thym et d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20-25 minutes. Servez.

## Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

546 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 84g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

#### couscous instantané aromatisé

1/2 boîte (165 g) (82g)

#### huile

1/4 c. à café (mL)

#### cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

#### jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

#### concombre, haché

1/4 concombre (21 cm) (75g)

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

1/2 boîte(s) (224g)

#### tomates, haché

1/2 tomate Roma (40g)

#### persil frais, haché

2 brins (2g)

Pour les 2 repas :

#### couscous instantané aromatisé

1 boîte (165 g) (164g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

#### cumin moulu

1 c. à café (2g)

#### jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

#### concombre, haché

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

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

1 boîte(s) (448g)

#### tomates, haché

1 tomate Roma (80g)

#### persil frais, haché

4 brins (4g)

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.

### Pamplemousse

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



Pour un seul repas :

#### pamplemousse

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

Pour les 2 repas :

#### pamplemousse

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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)

### Kéfir

300 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 49g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**kéfir aromatisé**

2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**kéfir aromatisé**

4 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### 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 simple mozzarella et tomate

403 kcal ● 23g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres





**vinaigrette balsamique**  
5 c. à c. (mL)  
**basilic frais**  
1 2/3 c. à soupe, haché (4g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
1/4 livres (95g)  
**tomates, tranché**  
1 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(228g)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Nuggets Chik'n

14 nuggets - 772 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 72g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**ketchup**  
3 1/2 c. à soupe (60g)  
**Nuggets végétaliens « chik'n »**  
14 nuggets (301g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**  
7 c. à soupe (119g)  
**Nuggets végétaliens « chik'n »**  
28 nuggets (602g)

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

### Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**  
4 moyen (244g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
8 moyen (488g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

# Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

## Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

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

**eau**

3 tasse(s) (718mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

21 boules (1/3 tasse chacun)

(651g)

**eau**

21 tasse(s) (5029mL)

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