

# Meal Plan - Menu régime végétarien de 3200 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

3199 kcal ● 203g protéine (25%) ● 116g lipides (33%) ● 295g glucides (37%) ● 41g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 27g de protéines, 24g glucides nets, 26g de lipides



#### Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



#### Poire

1 poire(s)- 113 kcal



#### Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

3 mini-muffin(s)- 183 kcal

### Collations

415 kcal, 17g de protéines, 23g glucides nets, 28g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 139 kcal



#### Chips de plantain

113 kcal



#### Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1040 kcal, 45g de protéines, 150g glucides nets, 19g de lipides



#### Goulash haricots & tofu

656 kcal



#### Riz blanc

1 3/4 tasse de riz cuit- 382 kcal

### Dîner

960 kcal, 41g de protéines, 96g glucides nets, 42g de lipides



#### Bol tofu BBQ et ananas

779 kcal



#### Graines de citrouille

183 kcal

## Day 2

3199 kcal ● 203g protéine (25%) ● 116g lipides (33%) ● 295g glucides (37%) ● 41g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 27g de protéines, 24g glucides nets, 26g de lipides



#### Eufs frites de base

2 œuf(s)- 159 kcal



#### Poire

1 poire(s)- 113 kcal



#### Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

3 mini-muffin(s)- 183 kcal

### Collations

415 kcal, 17g de protéines, 23g glucides nets, 28g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 139 kcal



#### Chips de plantain

113 kcal



#### Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1040 kcal, 45g de protéines, 150g glucides nets, 19g de lipides



#### Goulash haricots & tofu

656 kcal



#### Riz blanc

1 3/4 tasse de riz cuit- 382 kcal

### Dîner

960 kcal, 41g de protéines, 96g glucides nets, 42g de lipides



#### Bol tofu BBQ et ananas

779 kcal



#### Graines de citrouille

183 kcal

## Day 3

3162 kcal ● 206g protéine (26%) ● 109g lipides (31%) ● 286g glucides (36%) ● 53g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

515 kcal, 13g de protéines, 76g glucides nets, 14g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s)- 391 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Collations

430 kcal, 16g de protéines, 27g glucides nets, 24g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Pois chiches rôtis

1/2 tasse- 276 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

910 kcal, 29g de protéines, 72g glucides nets, 48g de lipides



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

2 boîte(s)- 707 kcal



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal

### Dîner

980 kcal, 76g de protéines, 108g glucides nets, 22g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Seitan teriyaki avec légumes et riz

902 kcal

## Day 4

3162 kcal ● 206g protéine (26%) ● 109g lipides (31%) ● 286g glucides (36%) ● 53g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

515 kcal, 13g de protéines, 76g glucides nets, 14g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s)- 391 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Collations

430 kcal, 16g de protéines, 27g glucides nets, 24g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Pois chiches rôtis

1/2 tasse- 276 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

910 kcal, 29g de protéines, 72g glucides nets, 48g de lipides



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

2 boîte(s)- 707 kcal



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal

### Dîner

980 kcal, 76g de protéines, 108g glucides nets, 22g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Seitan teriyaki avec légumes et riz

902 kcal

## Day 5

3222 kcal ● 206g protéine (26%) ● 100g lipides (28%) ● 324g glucides (40%) ● 50g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

515 kcal, 13g de protéines, 76g glucides nets, 14g de lipides



#### Poire

1 poire(s)- 113 kcal



#### Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s)- 391 kcal



#### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Collations

430 kcal, 16g de protéines, 27g glucides nets, 24g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



#### Pois chiches rôtis

1/2 tasse- 276 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

970 kcal, 28g de protéines, 121g glucides nets, 37g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal



#### Sandwich beurre de cacahuète et confiture

2 sandwich(s)- 763 kcal

### Dîner

975 kcal, 76g de protéines, 98g glucides nets, 24g de lipides



#### Lentilles

521 kcal



#### Seitan à l'ail et au poivre

456 kcal

## Day 6

3176 kcal ● 202g protéine (25%) ● 97g lipides (28%) ● 296g glucides (37%) ● 79g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 24g de protéines, 11g glucides nets, 34g de lipides



#### Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal



#### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal

### Collations

400 kcal, 14g de protéines, 55g glucides nets, 12g de lipides



#### Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



#### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal



#### Kéfir

150 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

970 kcal, 50g de protéines, 142g glucides nets, 7g de lipides



#### Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal



#### Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s)- 170 kcal

### Dîner

995 kcal, 41g de protéines, 85g glucides nets, 42g de lipides



#### Soupe pois chiches & chou kale

682 kcal



#### Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s)- 313 kcal

## Day 7

3176 kcal ● 202g protéine (25%) ● 97g lipides (28%) ● 296g glucides (37%) ● 79g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 24g de protéines, 11g glucides nets, 34g de lipides



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal

### Collations

400 kcal, 14g de protéines, 55g glucides nets, 12g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal



Kéfir

150 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

970 kcal, 50g de protéines, 142g glucides nets, 7g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal



Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s)- 170 kcal

### Dîner

995 kcal, 41g de protéines, 85g glucides nets, 42g de lipides



Soupe pois chiches & chou kale

682 kcal



Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s)- 313 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ brocoli  
3 tasse, haché (273g)
- ☐ tomates  
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (300g)
- ☐ oignon  
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (192g)
- ☐ Ail  
8 gousse(s) (24g)
- ☐ céleri cru  
6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
2 livres (856g)
- ☐ poivron vert  
4 c. à c., haché (12g)
- ☐ chou-fleur  
6 tête petite (10 cm diam.) (1590g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
7 tasse, haché (280g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme  
34 1/2 oz (978g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1 1/2 boîte(s) (659g)
- ☐ cacahuètes rôties  
1/2 tasse (73g)
- ☐ lentilles crues  
3/4 tasse (144g)
- ☐ beurre de cacahuète  
2 c. à soupe (32g)
- ☐ pois chiches en conserve  
2 1/2 boîte(s) (1120g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ ananas en conserve  
3 tasse, morceaux (543g)
- ☐ poires  
5 moyen (890g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue  
18 fl oz (638g)
- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)  
4 boîte (~539 g) (2132g)
- ☐ bouillon de légumes  
10 tasse(s) (mL)

## Collations

- ☐ chips de plantain  
1 1/2 oz (43g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- ☐ œufs  
11 grand (550g)
- ☐ fromage de chèvre  
3 c. à soupe (42g)
- ☐ beurre  
3 c. à soupe (43g)
- ☐ kéfir aromatisé  
2 tasse (mL)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- ☐ eau  
1 3/4 gallon (6797mL)

## Épices et herbes

- ☐ paprika  
4 1/2 c. à café (10g)
- ☐ Thym frais  
3/4 c. à café (1g)
- ☐ sel  
1 3/4 c. à café (11g)
- ☐ poivre noir  
1/6 c. à café, moulu (0g)
- ☐ vinaigre balsamique  
2 c. à café (mL)
- ☐ romarin séché  
1/2 c. à café (1g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
2 tasse (339g)
- ☐ seitan  
1 1/3 livres (605g)

## Produits de boulangerie

- ☐ bagel  
3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (315g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
12 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive  
4 c. à c. (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- ☐ noix de cajou rôties  
1 1/3 tasse (183g)
- ☐ noix (anglaises)  
4 c. à s., décortiqué (25g)
- ☐ amandes  
10 c. à s., entière (89g)

- ☐ pain  
4 tranche (128g)

## Autre

- ☐ pois chiches rôtis  
1 1/2 tasse (170g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
12 tasse (360g)
- ☐ sauce teriyaki  
1/2 tasse (mL)
- ☐ levure nutritionnelle  
1 1/2 tasse (90g)

## Confiseries

- ☐ confiture  
4 c. à soupe (84g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés  
aromatisés  
2 sachet (86g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### 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.

### Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

3 mini-muffin(s) - 183 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres





Pour un seul repas :

**eau**  
1/2 c. à soupe (8mL)  
**œufs**  
1 1/2 grand (75g)  
**fromage de chèvre**  
1 1/2 c. à soupe (21g)  
**tomates, coupé en morceaux**  
1 1/2 tranche(s), fine/petite (23g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 c. à soupe (15mL)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**fromage de chèvre**  
3 c. à soupe (42g)  
**tomates, coupé en morceaux**  
3 tranche(s), fine/petite (45g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage de chèvre et la tomate.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Poire

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



Pour un seul repas :

**poires**  
1 moyen (178g)

Pour les 3 repas :

**poires**  
3 moyen (534g)

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

## Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s) - 391 kcal ● 11g protéine ● 14g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(105g)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

Pour les 3 repas :

**bagel**

3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(315g)

**beurre**

3 c. à soupe (43g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

## Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**céleri cru**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

Pour les 3 repas :

**céleri cru**

6 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(240g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**

5 c. à s., entière (45g)

Pour les 2 repas :

**amandes**

10 c. à s., entière (89g)

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

## Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal ● 15g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**eau**

3 c. à soupe (45mL)

**vinaigre balsamique**

1 c. à café (mL)

**romarin séché**

1/4 c. à café (0g)

**tomates**

1/2 tasse, haché (90g)

**œufs**

2 grand (100g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**eau**

6 c. à soupe (91mL)

**vinaigre balsamique**

2 c. à café (mL)

**romarin séché**

1/2 c. à café (1g)

**tomates**

1 tasse, haché (180g)

**œufs**

4 grand (200g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

2 tasse, haché (80g)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
  2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
  3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
  4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.
-

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Goulash haricots & tofu

656 kcal ● 37g protéine ● 19g lipides ● 65g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
2 1/4 c. à café (5g)  
**Thym frais**  
3/8 c. à café (0g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
3/4 boîte(s) (329g)  
**oignon, coupé en dés**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)  
**Ail, haché**  
3/4 gousse (2g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/3 livres (149g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
4 1/2 c. à café (10g)  
**Thym frais**  
3/4 c. à café (1g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 1/2 boîte(s) (659g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse (5g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
2/3 livres (298g)

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.

### Riz blanc

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



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/6 tasse(s) (279mL)  
**riz blanc à grain long**  
9 1/3 c. à s. (108g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 1/3 tasse(s) (559mL)  
**riz blanc à grain long**  
56 c. à c. (216g)

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.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

2 boîte(s) - 707 kcal ● 25g protéine ● 34g lipides ● 60g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**Soupe en conserve avec morceaux  
(variétés crémeuses)**

2 boîte (~539 g) (1066g)

Pour les 2 repas :

**Soupe en conserve avec morceaux  
(variétés crémeuses)**

4 boîte (~539 g) (2132g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

**vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

9 tasse (270g)

**vinaigrette**

9 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

**noix de cajou rôties**

4 c. à s. (34g)

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

### Sandwich beurre de cacahuète et confiture

2 sandwich(s) - 763 kcal ● 23g protéine ● 21g lipides ● 110g glucides ● 10g fibres





Donne 2 sandwich(s) portions

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

**pain**

4 tranche (128g)

**confiture**

4 c. à soupe (84g)

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.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal ● 42g protéine ● 6g lipides ● 120g glucides ● 26g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**

3/4 tasse (215g)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

**levure nutritionnelle**

3/4 tasse (45g)

**chou-fleur**

3 tête petite (10 cm diam.) (795g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**

1 1/2 tasse (429g)

**sel**

1 1/2 c. à café (9g)

**levure nutritionnelle**

1 1/2 tasse (90g)

**chou-fleur**

6 tête petite (10 cm diam.) (1590g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

### Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s) - 170 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**légumes mélangés surgelés**

1 3/4 tasse (236g)

Pour les 2 repas :

**légumes mélangés surgelés**

3 1/2 tasse (473g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**  
2 2/3 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
1/3 tasse (46g)

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

---

### Chips de plantain

113 kcal ● 0g protéine ● 6g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**chips de plantain**  
3/4 oz (21g)

Pour les 2 repas :

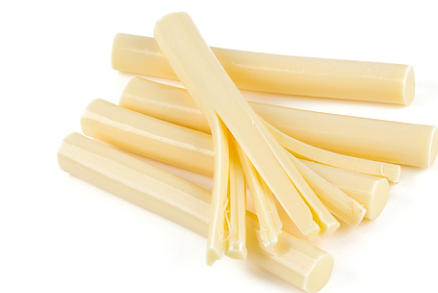
**chips de plantain**  
1 1/2 oz (43g)

1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

---

### 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.

---

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

---

### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 3 repas :

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

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

---

### Pois chiches rôtis

1/2 tasse - 276 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 24g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pois chiches rôtis**  
1/2 tasse (57g)

Pour les 3 repas :

**pois chiches rôtis**  
1 1/2 tasse (170g)

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

---



## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
2 sachet (86g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)

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

### Kéfir

150 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**kéfir aromatisé**  
1 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**kéfir aromatisé**  
2 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bol tofu BBQ et ananas

779 kcal ● 32g protéine ● 27g lipides ● 93g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**brocoli**

1 1/2 tasse, haché (137g)

**tofu ferme**

3/4 livres (340g)

**ananas en conserve**

1 1/2 tasse, morceaux (272g)

**sauce barbecue**

6 c. à s. (105g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**brocoli**

3 tasse, haché (273g)

**tofu ferme**

1 1/2 livres (680g)

**ananas en conserve**

3 tasse, morceaux (543g)

**sauce barbecue**

3/4 tasse (209g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Égouttez le tofu. Séchez-le avec un torchon et pressez légèrement pour enlever l'excès d'eau. Coupez en bandes et enduisez d'huile.
2. Chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le tofu et ne le retournez pas tant que le dessous n'est pas doré, environ 5 minutes. Retournez et faites cuire 3 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit croustillant. Retirez et réservez.
3. Ajoutez le brocoli dans la poêle avec un peu d'eau et faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit cuit à la vapeur et tendre, environ 5 minutes.
4. Versez la sauce barbecue sur le tofu pour l'enrober. Servez le tofu avec le brocoli et l'ananas.

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

1/2 tasse (59g)

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

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**tomates**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**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.

### Seitan teriyaki avec légumes et riz

902 kcal ● 75g protéine ● 17g lipides ● 103g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**sauce teriyaki**

1/4 tasse (mL)

**légumes mélangés surgelés**

2/3 paquet (285 g chacun) (192g)

**riz blanc à grain long**

1/3 tasse (62g)

**seitan, coupé en lanières**

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 1/3 c. à soupe (mL)

**sauce teriyaki**

1/2 tasse (mL)

**légumes mélangés surgelés**

1 1/3 paquet (285 g chacun) (384g)

**riz blanc à grain long**

2/3 tasse (123g)

**seitan, coupé en lanières**

16 oz (454g)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

## Dîner 3

Consommer les jour 5

### Lentilles

521 kcal ● 35g protéine ● 2g lipides ● 76g glucides ● 15g fibres



**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
3/4 tasse (144g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

### Seitan à l'ail et au poivre

456 kcal ● 41g protéine ● 22g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



**huile d'olive**  
4 c. à c. (mL)  
**oignon**  
2 2/3 c. à s., haché (27g)  
**poivron vert**  
4 c. à c., haché (12g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
2/3 c. à soupe (10mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**seitan, façon poulet**  
1/3 livres (151g)  
**Ail, haché finement**  
1 2/3 gousse(s) (5g)

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.

## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 313 kcal ● 8g protéine ● 24g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**

6 c. à s. (51g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**

3/4 tasse (103g)

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

# 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.