

Meal Plan - Menu régime végétarien de 3300 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

3211 kcal ● 211g protéine (26%) ● 135g lipides (38%) ● 246g glucides (31%) ● 42g fibres (5%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 28g de protéines, 13g glucides nets, 29g de lipides



Kale et œufs

378 kcal



Framboises

1 1/4 tasse(s)- 90 kcal

Collations

355 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 25g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal



Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri- 7 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

1010 kcal, 41g de protéines, 111g glucides nets, 42g de lipides



Lait

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



Curry de tofu avec riz

748 kcal

Dîner

1050 kcal, 58g de protéines, 103g glucides nets, 37g de lipides



Riz brun

1 3/4 tasse de riz brun cuit- 401 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh- 651 kcal

Day 2

3192 kcal ● 230g protéine (29%) ● 118g lipides (33%) ● 244g glucides (31%) ● 58g fibres (7%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 28g de protéines, 13g glucides nets, 29g de lipides



Kale et œufs
378 kcal



Framboises
1 1/4 tasse(s)- 90 kcal

Collations

355 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 25g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1 galette(s)- 240 kcal



Bâtonnets de céleri
1 branche(s) de céleri- 7 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

990 kcal, 60g de protéines, 109g glucides nets, 25g de lipides



Soupe de lentilles et légumes
555 kcal



Lait
1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Salade grecque simple au concombre
211 kcal

Dîner

1050 kcal, 58g de protéines, 103g glucides nets, 37g de lipides



Riz brun
1 3/4 tasse de riz brun cuit- 401 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète
6 once(s) de tempeh- 651 kcal

Day 3

3283 kcal ● 261g protéine (32%) ● 102g lipides (28%) ● 262g glucides (32%) ● 68g fibres (8%)

Petit-déjeuner

560 kcal, 29g de protéines, 41g glucides nets, 24g de lipides



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait
164 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
304 kcal



Framboises
1 1/4 tasse(s)- 90 kcal

Collations

375 kcal, 14g de protéines, 25g glucides nets, 18g de lipides



Graines de tournesol
90 kcal



Carottes et houmous
287 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

990 kcal, 60g de protéines, 109g glucides nets, 25g de lipides



Soupe de lentilles et légumes
555 kcal



Lait
1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Salade grecque simple au concombre
211 kcal

Dîner

1030 kcal, 85g de protéines, 83g glucides nets, 34g de lipides



Lentilles
347 kcal



Seitan à l'ail et au poivre
685 kcal

Day 4

3325 kcal ● 301g protéine (36%) ● 107g lipides (29%) ● 239g glucides (29%) ● 50g fibres (6%)

Petit-déjeuner

560 kcal, 29g de protéines, 41g glucides nets, 24g de lipides



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait
164 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
304 kcal



Framboises
1 1/4 tasse(s)- 90 kcal

Collations

375 kcal, 14g de protéines, 25g glucides nets, 18g de lipides



Graines de tournesol
90 kcal



Carottes et houmous
287 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

1030 kcal, 100g de protéines, 86g glucides nets, 30g de lipides



Tranches de concombre
1/2 concombre- 30 kcal



Ailes de seitan teriyaki
12 once(s) de seitan- 892 kcal



Riz blanc
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Dîner

1030 kcal, 85g de protéines, 83g glucides nets, 34g de lipides




Lentilles
347 kcal




Seitan à l'ail et au poivre
685 kcal

Petit-déjeuner


505 kcal, 22g de protéines, 45g glucides nets, 20g de lipides

- 

Omelette chili et fromage

217 kcal
- 

Framboises


1 tasse(s)- 72 kcal
- 

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau


217 kcal

Collations

375 kcal, 14g de protéines, 25g glucides nets, 18g de lipides

- 

Graines de tournesol


90 kcal
- 

Carottes et houmous

287 kcal

Supplément(s) de protéines

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

- 

Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

990 kcal, 58g de protéines, 102g glucides nets, 28g de lipides

- 

Lentilles

347 kcal
- 

Seitan teriyaki avec légumes et riz


338 kcal
- 

Salade simple de chou kale et avocat


307 kcal

Dîner


1095 kcal, 48g de protéines, 130g glucides nets, 34g de lipides

- 

Salade edamame et betterave

257 kcal
- 

Salade de pâtes au brocoli et gingembre

575 kcal
- 

Lait

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal

Day 6

3295 kcal ● 226g protéine (27%) ● 135g lipides (37%) ● 236g glucides (29%) ● 59g fibres (7%)

Petit-déjeuner

505 kcal, 22g de protéines, 45g glucides nets, 20g de lipides



Omelette chili et fromage
217 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau
217 kcal

Collations

375 kcal, 22g de protéines, 26g glucides nets, 19g de lipides



Galette de riz
1 galette(s)- 35 kcal



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

990 kcal, 58g de protéines, 102g glucides nets, 28g de lipides



Lentilles
347 kcal



Seitan teriyaki avec légumes et riz
338 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
307 kcal

Dîner

1100 kcal, 52g de protéines, 60g glucides nets, 66g de lipides



Salade grecque simple au concombre
141 kcal



Riz brun
3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



Bol asiatique au tofu faible en glucides
786 kcal

Day 7

3324 kcal ● 218g protéine (26%) ● 141g lipides (38%) ● 232g glucides (28%) ● 65g fibres (8%)

Petit-déjeuner

505 kcal, 22g de protéines, 45g glucides nets, 20g de lipides



Omelette chili et fromage
217 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau
217 kcal

Collations

375 kcal, 22g de protéines, 26g glucides nets, 19g de lipides



Galette de riz
1 galette(s)- 35 kcal



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

1020 kcal, 49g de protéines, 98g glucides nets, 34g de lipides



Pain naan
1 morceau(x)- 262 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
115 kcal



Salade de pois chiches au curry
644 kcal

Dîner

1100 kcal, 52g de protéines, 60g glucides nets, 66g de lipides



Salade grecque simple au concombre
141 kcal



Riz brun
3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



Bol asiatique au tofu faible en glucides
786 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ céleri cru
3/8 botte (194g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/4 livres (549g)
- ☐ Ail
11 gousse(s) (33g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1 1/4 livres (549g)
- ☐ oignon rouge
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (69g)
- ☐ concombre
3 concombre (21 cm) (903g)
- ☐ tomates
1 1/2 tasse, haché (270g)
- ☐ mini carottes
84 moyen (840g)
- ☐ oignon
1/2 tasse, haché (80g)
- ☐ poivron vert
4 c. à s., haché (37g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
3/4 tasse (89g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
3 betterave(s) (150g)
- ☐ brocoli
10 oz (283g)
- ☐ poivron
1/2 grand (82g)
- ☐ gingembre frais
4 1/2 c. à café (9g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
7 oz (193g)
- ☐ tofu ferme
1 3/4 livres (794g)
- ☐ tempeh
3/4 livres (340g)
- ☐ sauce soja (tamari)
5 3/4 oz (mL)
- ☐ lentilles crues
3 tasse (576g)
- ☐ houmous
23 c. à soupe (345g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte(s) (448g)

Collations

Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises
8 tasse (984g)
- ☐ jus de citron
5 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (318g)
- ☐ citron
1 1/2 petit (92g)

Autre

- ☐ sauce curry
1/2 pot (425 g) (213g)
- ☐ levure nutritionnelle
3 1/2 c. à soupe (13g)
- ☐ sauce teriyaki
1/3 livres (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2/3 paquet (156 g) (102g)
- ☐ huile de sésame
1 c. à café (mL)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé
3 tasse, préparée (510g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
1 tasse (170g)
- ☐ riz brun
1 2/3 tasse (317g)
- ☐ seitan
2 livres (964g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
4 oz (113g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- ☐ eau
2 1/4 gallon (8525mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
4 tasse(s) (mL)

Confiseries

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs
1 1/4 oz (36g)

Graisses et huiles

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

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
20 grand (1000g)
- ☐ lait entier
7 1/4 tasse(s) (1740mL)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
2 1/2 conteneur (420g)
- ☐ fromage cheddar
3 c. à s., râpé (21g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/2 oz (14g)
- ☐ poivre noir
1 3/4 c. à café, moulu (4g)
- ☐ aneth séché
2 1/2 c. à café (3g)
- ☐ vinaigre de vin rouge
2 1/2 c. à café (mL)
- ☐ cannelle
4 c. à café (10g)
- ☐ vinaigre balsamique
3 c. à café (mL)
- ☐ romarin séché
3/4 c. à café (1g)
- ☐ poudre de chili
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ coriandre moulue
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ moutarde de Dijon
1/2 c. à café (3g)
- ☐ curry en poudre
1 c. à café (2g)

- ☐ sucre
4 c. à soupe (52g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ quick oats
2 tasse (160g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 1/3 oz (67g)
- ☐ graines de sésame
4 c. à café (12g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain naan
1 morceau(x) (90g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Kale et œufs

378 kcal ● 26g protéine ● 28g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile

2 c. à café (mL)

œufs

4 grand (200g)

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

sel

2 trait (1g)

Pour les 2 repas :

huile

4 c. à café (mL)

œufs

8 grand (400g)

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

sel

4 trait (2g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

Framboises

1 1/4 tasse(s) - 90 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

framboises

1 1/4 tasse (154g)

Pour les 2 repas :

framboises

2 1/2 tasse (308g)

1. Rincez les framboises et servez.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

164 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 23g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

sucre
1/2 c. à soupe (7g)
cannelle
1/2 c. à café (1g)
lait entier
3/8 tasse(s) (90mL)
quick oats
4 c. à s. (20g)

Pour les 2 repas :

sucre
1 c. à soupe (13g)
cannelle
1 c. à café (3g)
lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)
quick oats
1/2 tasse (40g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez le lait dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

304 kcal ● 22g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/4 c. à café (mL)
eau
4 1/2 c. à soupe (68mL)
vinaigre balsamique
1 1/2 c. à café (mL)
romarin séché
3/8 c. à café (0g)
tomates
3/4 tasse, haché (135g)
œufs
3 grand (150g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/2 c. à café (mL)
eau
9 c. à soupe (136mL)
vinaigre balsamique
3 c. à café (mL)
romarin séché
3/4 c. à café (1g)
tomates
1 1/2 tasse, haché (270g)
œufs
6 grand (300g)
feuilles de chou frisé (kale)
3 tasse, haché (120g)

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.

Framboises

1 1/4 tasse(s) - 90 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

framboises

1 1/4 tasse (154g)

Pour les 2 repas :

framboises

2 1/2 tasse (308g)

1. Rincez les framboises et servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Omelette chili et fromage

217 kcal ● 15g protéine ● 17g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 c. à café (mL)

poudre de chili

1/2 c. à café (1g)

coriandre moulue

1/2 c. à café (1g)

fromage cheddar

1 c. à s., râpé (7g)

œufs, battu

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

huile d'olive

3 c. à café (mL)

poudre de chili

1 1/2 c. à café (4g)

coriandre moulue

1 1/2 c. à café (3g)

fromage cheddar

3 c. à s., râpé (21g)

œufs, battu

6 grand (300g)

1. Battre les œufs avec la coriandre, la poudre de chili et un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une petite poêle et y verser les œufs en une couche uniforme.
3. Une fois cuits, saupoudrer le fromage sur le dessus et cuire encore une minute.
4. Plier l'omelette et servir.

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

framboises

1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

framboises

3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

217 kcal ● 6g protéine ● 3g lipides ● 37g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

quick oats

1/2 tasse (40g)

sucré

1 c. à soupe (13g)

cannelle

1 c. à café (3g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

quick oats

1 1/2 tasse (120g)

sucré

3 c. à soupe (39g)

cannelle

3 c. à café (8g)

eau

2 1/4 tasse(s) (539mL)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez l'eau dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Lait

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Donne 1 3/4 tasse(s) portions

lait entier

1 3/4 tasse(s) (420mL)

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

Curry de tofu avec riz

748 kcal ● 27g protéine ● 29g lipides ● 90g glucides ● 5g fibres



sauce curry
1/2 pot (425 g) (213g)
huile
1 c. à café (mL)
tofu ferme
1/2 livres (227g)
riz blanc à grain long
1/2 tasse (93g)

1. Cuire le riz selon les indications du paquet.
2. Égoutter et rincer le tofu. L'essorer doucement pour enlever l'excès d'eau.
3. Couper le tofu en cubes de la taille d'une bouchée.
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Ajouter le tofu et ne pas remuer jusqu'à ce que le dessous soit doré, environ 5 minutes.
5. Puis remuer doucement et continuer la cuisson jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés.
6. Verser la sauce curry. Porter à frémissement et cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
7. Servir le curry de tofu sur le riz.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Soupe de lentilles et légumes

555 kcal ● 35g protéine ● 3g lipides ● 78g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

lentilles crues
1/2 tasse (96g)
bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
levure nutritionnelle
1 c. à soupe (4g)
Ail
1 gousse(s) (3g)
légumes mélangés surgelés
1 1/2 tasse (203g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues
1 tasse (192g)
bouillon de légumes
4 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
levure nutritionnelle
2 c. à soupe (8g)
Ail
2 gousse(s) (6g)
légumes mélangés surgelés
3 tasse (405g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

3 tasse(s) (720mL)

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

Salade grecque simple au concombre

211 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature

6 c. à s. (105g)

jus de citron

3/8 c. à soupe (mL)

aneth séché

3/4 c. à café (1g)

vinaigre de vin rouge

3/4 c. à café (mL)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

concombre, coupé en demi-lunes

3/4 concombre (21 cm) (226g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature

3/4 tasse (210g)

jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

aneth séché

1 1/2 c. à café (2g)

vinaigre de vin rouge

1 1/2 c. à café (mL)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

oignon rouge, coupé en fines tranches

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

concombre, coupé en demi-lunes

1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
 2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
 3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.
-

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Tranches de concombre

1/2 concombre - 30 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 concombre portions

concombre

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

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Ailes de seitan teriyaki

12 once(s) de seitan - 892 kcal ● 97g protéine ● 30g lipides ● 57g glucides ● 2g fibres



Donne 12 once(s) de seitan portions

seitan

3/4 livres (340g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

6 c. à soupe (mL)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse de riz cuit portions



eau
1/3 tasse(s) (80mL)
riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

eau
2 tasse(s) (479mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

eau
4 tasse(s) (958mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
lentilles crues, rincé
1 tasse (192g)

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 teriyaki avec légumes et riz

338 kcal ● 28g protéine ● 6g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/4 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
4 c. à c. (mL)
légumes mélangés surgelés
1/4 paquet (285 g chacun) (72g)
riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)
seitan, coupé en lanières
3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
2 2/3 c. à s. (mL)
légumes mélangés surgelés
1/2 paquet (285 g chacun) (144g)
riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)
seitan, coupé en lanières
6 oz (170g)

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.

Salade simple de chou kale et avocat

307 kcal ● 6g protéine ● 20g lipides ● 13g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
2/3 botte (113g)
avocats, haché
2/3 avocat(s) (134g)
citron, pressé
2/3 petit (39g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1 1/3 botte (227g)
avocats, haché
1 1/3 avocat(s) (268g)
citron, pressé
1 1/3 petit (77g)

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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

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.

Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché
1/4 botte (43g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)
citron, pressé
1/4 petit (15g)

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.

Salade de pois chiches au curry

644 kcal ● 38g protéine ● 21g lipides ● 50g glucides ● 25g fibres



yaourt grec écrémé nature
4 c. à soupe (70g)
curry en poudre
1 c. à café (2g)
graines de tournesol décortiquées
2 c. à soupe (24g)
mélange de jeunes pousses
2 oz (57g)
jus de citron, divisé
2 c. à soupe (mL)
céleri cru, tranché
2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)

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.
-

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

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

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

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

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

galettes de riz, toutes saveurs

1 gâteaux (9g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

galettes de riz, toutes saveurs

2 gâteaux (18g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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.

Carottes et houmous

287 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 24g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

houmous
7 c. à soupe (105g)
mini carottes
28 moyen (280g)

Pour les 3 repas :

houmous
21 c. à soupe (315g)
mini carottes
84 moyen (840g)

1. Servir les carottes avec du houmous.
-

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Galette de riz

1 galette(s) - 35 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

galettes de riz, toutes saveurs
1 gâteau (9g)

Pour les 2 repas :

galettes de riz, toutes saveurs
2 gâteau (18g)

1. Dégustez.

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.

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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Riz brun

1 3/4 tasse de riz brun cuit - 401 kcal ● 8g protéine ● 3g lipides ● 81g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sel
3/8 c. à café (3g)
eau
1 1/6 tasse(s) (279mL)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
riz brun
9 1/3 c. à s. (111g)

Pour les 2 repas :

sel
7/8 c. à café (5g)
eau
2 1/3 tasse(s) (559mL)
poivre noir
7/8 c. à café, moulu (2g)
riz brun
56 c. à c. (222g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protéine ● 34g lipides ● 22g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
6 oz (170g)
beurre de cacahuète
3 c. à s. (48g)
jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
1 1/2 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
3/4 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

tempeh
3/4 livres (340g)
beurre de cacahuète
6 c. à s. (97g)
jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
3 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
1 1/2 c. à soupe (6g)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

eau
2 tasse(s) (479mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

eau
4 tasse(s) (958mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
lentilles crues, rincé
1 tasse (192g)

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

685 kcal ● 61g protéine ● 33g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
2 c. à s. (mL)
oignon
4 c. à s., haché (40g)
poivron vert
2 c. à s., haché (19g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
eau
1 c. à soupe (15mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
seitan, façon poulet
1/2 livres (227g)
Ail, haché finement
2 1/2 gousse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
4 c. à s. (mL)
oignon
1/2 tasse, haché (80g)
poivron vert
4 c. à s., haché (37g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
eau
2 c. à soupe (30mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
seitan, façon poulet
1 livres (454g)
Ail, haché finement
5 gousse(s) (15g)

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 3

Consommer les jour 5

Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à soupe (mL)

edamame surgelé, décortiqué

3/4 tasse (89g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

3 betterave(s) (150g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Salade de pâtes au brocoli et gingembre

575 kcal ● 21g protéine ● 10g lipides ● 91g glucides ● 10g fibres



pâtes sèches non cuites

4 oz (113g)

huile de sésame

1 c. à café (mL)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

moutarde de Dijon

1/2 c. à café (3g)

houmous

2 c. à soupe (30g)

brocoli

1/6 botte (101g)

poivron, haché

1/2 grand (82g)

gingembre frais, râpé

1/2 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et portez une grande casserole d'eau à ébullition.
2. Mélangez le brocoli et le poivron avec l'huile de sésame, du sel et du poivre. Étalez-les sur une plaque et rôtissez 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Pendant que les légumes rôtissent, faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
4. Préparez la sauce : dans un bol, fouettez le houmous, la moutarde de Dijon, le jus de citron et le gingembre. Ajoutez progressivement un filet d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce. Assaisonnez de sel et de poivre.
5. Mélangez les pâtes cuites avec les légumes rôtis et la sauce. Servez.

Lait

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Donne 1 3/4 tasse(s) portions

lait entier

1 3/4 tasse(s) (420mL)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature

4 c. à s. (70g)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

aneth séché

1/2 c. à café (1g)

vinaigre de vin rouge

1/2 c. à café (mL)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

concombre, coupé en demi-lunes

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

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature

1/2 tasse (140g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

aneth séché

1 c. à café (1g)

vinaigre de vin rouge

1 c. à café (mL)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

concombre, coupé en demi-lunes

1 concombre (21 cm) (301g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/6 c. à café (1g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
riz brun
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

sel
3/8 c. à café (2g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
riz brun
1/2 tasse (95g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

Bol asiatique au tofu faible en glucides

786 kcal ● 40g protéine ● 58g lipides ● 16g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

brocoli
1 tasse, haché (91g)
riz de chou-fleur surgelé
1 1/2 tasse, préparée (255g)
sauce soja (tamari)
4 c. à soupe (mL)
huile
3 c. à soupe (mL)
graines de sésame
2 c. à café (6g)
tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant
10 oz (284g)
Ail, finement haché
2 gousse (6g)
gingembre frais, finement haché
2 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

brocoli
2 tasse, haché (182g)
riz de chou-fleur surgelé
3 tasse, préparée (510g)
sauce soja (tamari)
8 c. à soupe (mL)
huile
6 c. à soupe (mL)
graines de sésame
4 c. à café (12g)
tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant
1 1/4 livres (567g)
Ail, finement haché
4 gousse (12g)
gingembre frais, finement haché
4 c. à café (8g)

1. Couper le tofu en morceaux.
2. Dans une poêle à feu moyen, chauffer environ 1/3 de l'huile, en réservant le reste pour plus tard. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
3. Pendant ce temps, préparer le riz de chou-fleur selon le paquet et préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, le gingembre, l'ail, les graines de sésame et le reste de l'huile dans un petit bol.
4. Quand le tofu est presque cuit, baisser le feu et verser environ la moitié de la sauce. Remuer et cuire encore une minute jusqu'à ce que la sauce soit majoritairement absorbée.
5. Dans un bol, ajouter le riz de chou-fleur et le tofu, et mettre de côté.
6. Ajouter le brocoli dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
7. Ajouter le brocoli et le reste de la sauce au bol contenant le chou-fleur et le tofu. Servir.

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.