

Meal Plan - Menu régime végétarien de 3400 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

3414 kcal ● 293g protéine (34%) ● 138g lipides (36%) ● 204g glucides (24%) ● 46g fibres (5%)

Petit-déjeuner

600 kcal, 40g de protéines, 55g glucides nets, 20g de lipides



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau
256 kcal



Muffin anglais au beurre de cacahuète
1 muffin(s) anglais- 344 kcal

Collations

385 kcal, 23g de protéines, 14g glucides nets, 25g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

1050 kcal, 68g de protéines, 105g glucides nets, 33g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre
685 kcal



Purée de patates douces
366 kcal

Dîner

1055 kcal, 90g de protéines, 28g glucides nets, 59g de lipides



Tofu cuit au four
32 oz- 905 kcal



Tomates rôties
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Day 2

3410 kcal ● 281g protéine (33%) ● 101g lipides (27%) ● 298g glucides (35%) ● 45g fibres (5%)

Petit-déjeuner

600 kcal, 40g de protéines, 55g glucides nets, 20g de lipides



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau
256 kcal



Muffin anglais au beurre de cacahuète
1 muffin(s) anglais- 344 kcal

Collations

385 kcal, 23g de protéines, 14g glucides nets, 25g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 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, 42g de protéines, 129g glucides nets, 29g de lipides



Yaourt faible en matières grasses
2 pot(s)- 362 kcal



Sandwich beurre de cacahuète et confiture de chia
2 sandwich(es)- 648 kcal

Dîner

1090 kcal, 104g de protéines, 98g glucides nets, 26g de lipides



Lentilles
347 kcal



Ailes de seitan teriyaki
10 once(s) de seitan- 743 kcal

Day 3

3414 kcal ● 235g protéine (27%) ● 93g lipides (24%) ● 368g glucides (43%) ● 42g fibres (5%)

Petit-déjeuner

600 kcal, 40g de protéines, 55g glucides nets, 20g de lipides



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal



Muffin anglais au beurre de cacahuète

1 muffin(s) anglais- 344 kcal

Collations

450 kcal, 24g de protéines, 47g glucides nets, 17g de lipides



Raisins secs

1/4 tasse- 137 kcal



Graines de tournesol

180 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Déjeuner

1010 kcal, 42g de protéines, 129g glucides nets, 29g de lipides



Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s)- 362 kcal



Sandwich beurre de cacahuète et confiture de chia

2 sandwich(es)- 648 kcal

Dîner

1030 kcal, 56g de protéines, 135g glucides nets, 26g de lipides



Petit pain

3 petit(s) pain(s)- 231 kcal



Pâtes aux épinards et parmesan

548 kcal



Cottage cheese et miel

1 tasse(s)- 249 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Day 4

3412 kcal ● 232g protéine (27%) ● 144g lipides (38%) ● 259g glucides (30%) ● 38g fibres (4%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 34g de protéines, 37g glucides nets, 23g de lipides



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille

337 kcal

Collations

450 kcal, 24g de protéines, 47g glucides nets, 17g de lipides



Raisins secs

1/4 tasse- 137 kcal



Graines de tournesol

180 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Déjeuner

1090 kcal, 46g de protéines, 37g glucides nets, 77g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal



Bol asiatique au tofu faible en glucides

786 kcal

Dîner

1030 kcal, 56g de protéines, 135g glucides nets, 26g de lipides



Petit pain

3 petit(s) pain(s)- 231 kcal



Pâtes aux épinards et parmesan

548 kcal



Cottage cheese et miel

1 tasse(s)- 249 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Day 5

3459 kcal ● 273g protéine (32%) ● 103g lipides (27%) ● 302g glucides (35%) ● 58g fibres (7%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 34g de protéines, 37g glucides nets, 23g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille
337 kcal

Collations

380 kcal, 29g de protéines, 29g glucides nets, 14g de lipides



Parfait mûres et granola
382 kcal

Déjeuner

1115 kcal, 86g de protéines, 107g glucides nets, 28g de lipides



Cottage cheese et miel
1/2 tasse(s)- 125 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)
4 boîte(s)- 988 kcal

Dîner

1115 kcal, 51g de protéines, 126g glucides nets, 36g de lipides



Lentilles crémeuses et patate douce
768 kcal



Lait
2 1/3 tasse(s)- 348 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 6

3413 kcal ● 262g protéine (31%) ● 87g lipides (23%) ● 335g glucides (39%) ● 59g fibres (7%)

Petit-déjeuner

560 kcal, 31g de protéines, 60g glucides nets, 15g de lipides



Toasts pois chiches & tomate
2 tartine(s)- 411 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

380 kcal, 29g de protéines, 29g glucides nets, 14g de lipides



Parfait mûres et granola
382 kcal

Déjeuner

1115 kcal, 86g de protéines, 107g glucides nets, 28g de lipides



Cottage cheese et miel
1/2 tasse(s)- 125 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)
4 boîte(s)- 988 kcal

Dîner

1030 kcal, 43g de protéines, 136g glucides nets, 29g de lipides



Burger végétarien avec fromage
2 burger- 722 kcal



Petit pain
4 petit(s) pain(s)- 308 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 7

3364 kcal ● 214g protéine (25%) ● 106g lipides (28%) ● 317g glucides (38%) ● 71g fibres (8%)

Petit-déjeuner

560 kcal, 31g de protéines, 60g glucides nets, 15g de lipides



Toasts pois chiches & tomate

2 tartine(s)- 411 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

380 kcal, 29g de protéines, 29g glucides nets, 14g de lipides



Parfait mûres et granola

382 kcal

Déjeuner

1065 kcal, 39g de protéines, 90g glucides nets, 47g de lipides



Quesadillas aux haricots noirs

1065 kcal

Dîner

1030 kcal, 43g de protéines, 136g glucides nets, 29g de lipides



Burger végétarien avec fromage

2 burger- 722 kcal



Petit pain

4 petit(s) pain(s)- 308 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Boissons

- poudre de protéine**
23 boules (1/3 tasse chacun) (713g)
- eau**
1 1/2 gallon (6106mL)
- poudre de protéine, vanille**
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- café, infusé**
6 c. à soupe (89g)

Autre

- baies mélangées surgelées**
1 1/2 tasse (204g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits**
4 conteneur (680g)
- sauce teriyaki**
5 c. à soupe (mL)
- mélange de jeunes pousses**
2 paquet (156 g) (293g)
- riz de chou-fleur surgelé**
1 1/2 tasse, préparée (255g)
- galette de burger végétale**
4 galette (284g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**
5 3/4 oz (162g)
- granola**
1 1/4 tasse (113g)

Produits de boulangerie

- muffins anglais**
3 muffin(s) (171g)
- pain**
12 tranche(s) (384g)
- Petit pain**
14 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (392g)
- pains à hamburger**
4 petit pain(s) (204g)
- tortillas de farine**
2 1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (123g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- beurre de cacahuète**
10 c. à soupe (160g)
- sauce soja (tamari)**
12 2/3 oz (mL)
- tofu extra-ferme**
2 livres (907g)
- lentilles crues**
1 tasse (202g)
- tofu ferme**
10 oz (284g)
- pois chiches en conserve**
1 boîte(s) (448g)
- haricots noirs**
5/8 boîte(s) (274g)

Produits à base de noix et de graines

Graisses et huiles

- huile**
3 oz (mL)
- huile d'olive**
2 c. à s. (mL)
- vinaigrette**
6 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- poivre noir**
1 3/4 c. à café, moulu (4g)
- sel**
5/8 c. à café (4g)
- cumin moulu**
1/4 c. à soupe (1g)

Céréales et pâtes

- seitan**
18 oz (510g)
- pâtes sèches non cuites**
6 oz (171g)

Produits laitiers et œufs

- œufs**
2 grand (100g)
- yaourt aromatisé allégé**
4 pot (170 g) (680g)
- beurre**
2 1/4 c. à soupe (32g)
- parmesan**
6 c. à s. (38g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**
3 tasse (678g)
- lait entier**
5 tasse(s) (1159mL)
- yaourt grec faible en gras**
2 1/2 tasse (700g)
- yaourt grec écrémé nature**
4 c. à s. (70g)
- fromage tranché**
4 tranche (21 g chacune) (84g)
- fromage**
5 c. à s., râpé (35g)

Fruits et jus de fruits

- framboises**
1 tasse (123g)
- raisins secs**
1/2 tasse (tassée) (83g)
- mûres**
1 1/4 tasse (180g)
- avocats**
5/8 avocat(s) (126g)

Confiseries

- sirop d'érable**
8 c. à café (mL)
- miel**
12 c. à café (84g)

- graines de sésame**
1 oz (24g)
- noix de pécan**
1 tasse, moitiés (99g)
- graines de chia**
4 c. à café (19g)
- graines de tournesol décortiquées**
2 oz (57g)
- lait de coco en conserve**
1/4 tasse (mL)

Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes**
1 2/3 tasse(s) (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**
8 boîte (~539 g) (4208g)
- salsa**
5 c. à s. (81g)

Légumes et produits à base de légumes

- gingembre frais**
1/3 oz (8g)
 - tomates**
5 entier moyen (~6,1 cm diam.) (617g)
 - oignon**
1 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (132g)
 - poivron vert**
2 c. à s., haché (19g)
 - Ail**
6 gousse(s) (18g)
 - patates douces**
3 patate douce, 12,5 cm de long (595g)
 - épinards frais**
1 paquet 285 g (263g)
 - brocoli**
1 tasse, haché (91g)
 - ketchup**
4 c. à soupe (68g)
-

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal ● 29g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

baies mélangées surgelées
1/2 tasse (68g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/3 tasse(s) (27g)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

baies mélangées surgelées
1 1/2 tasse (204g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1 tasse(s) (81g)
poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
eau
2 1/4 tasse(s) (539mL)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient hermétique.
2. Laisser refroidir au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 4 heures.
- Servir.

Muffin anglais au beurre de cacahuète

1 muffin(s) anglais - 344 kcal ● 11g protéine ● 17g lipides ● 32g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

muffins anglais
1 muffin(s) (57g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

Pour les 3 repas :

muffins anglais
3 muffin(s) (171g)
beurre de cacahuète
6 c. à soupe (96g)

1. Tranchez le muffin anglais en deux et étalez le beurre de cacahuète sur chaque côté.
2. (Optionnel : faites griller dans un four grille-pain pendant quelques minutes)
3. Servez.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille

337 kcal ● 32g protéine ● 5g lipides ● 36g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

sirop d'érable
2 c. à café (mL)
lait entier
1/4 tasse(s) (60mL)
poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/2 tasse (41g)
café, infusé
3 c. à soupe (44g)

Pour les 2 repas :

sirop d'érable
4 c. à café (mL)
lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1 tasse (81g)
café, infusé
6 c. à soupe (89g)

1. Dans un petit contenant hermétique, mélangez tous les ingrédients.
2. Couvrez et placez au réfrigérateur pour la nuit ou au moins 4 heures. Servez.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Toasts pois chiches & tomate

2 tartine(s) - 411 kcal ● 24g protéine ● 7g lipides ● 48g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à s. (35g)
tomates
8 tranche(s), fine/petite (120g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
yaourt grec écrémé nature
4 c. à s. (70g)
tomates
16 tranche(s), fine/petite (240g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Dans un bol moyen, écrasez les pois chiches avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une texture légèrement crémeuse.
3. Incorporez le yaourt grec et ajoutez sel et poivre selon votre goût.
4. Étalez le mélange de pois chiches sur le pain et ajoutez des tranches de tomate. Servez.

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Seitan à l'ail et au poivre

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



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)

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.

Purée de patates douces

366 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s) - 362 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 63g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

yaourt aromatisé allégé
4 pot (170 g) (680g)

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

Sandwich beurre de cacahuète et confiture de chia

2 sandwich(es) - 648 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 65g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
framboises
1/2 tasse (62g)
sirop d'érable
2 c. à café (mL)
graines de chia
2 c. à café (9g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

pain
8 tranche(s) (256g)
framboises
1 tasse (123g)
sirop d'érable
4 c. à café (mL)
graines de chia
4 c. à café (19g)
beurre de cacahuète
4 c. à soupe (64g)

1. Dans un petit bol, écrasez les framboises à la fourchette jusqu'à obtenir une consistance proche d'une confiture.
2. Incorporez les graines de chia et le sirop d'érable. Laissez reposer environ 10 minutes pour que les graines de chia ramollissent.
3. Si désiré, faites griller les tranches de pain.
4. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture de chia à la framboise sur l'autre. Pressez les tranches ensemble pour former un sandwich. Servez.
5. Note de préparation : vous pouvez préparer la confiture de chia à l'avance et la conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 5 jours. Montez les sandwiches au dernier moment pour une meilleure texture, ou préparez à l'avance et conservez bien emballés au réfrigérateur jusqu'à 24 heures.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 6g fibres



mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)
tomates
1 tasse de tomates cerises (149g)
vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

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

Bol asiatique au tofu faible en glucides

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



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)

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.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1/2 tasse (113g)

miel

2 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1 tasse (226g)

miel

4 c. à café (28g)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

4 boîte(s) - 988 kcal ● 72g protéine ● 27g lipides ● 93g glucides ● 21g fibres



Pour un seul repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

4 boîte (~539 g) (2104g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

8 boîte (~539 g) (4208g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

Quesadillas aux haricots noirs

1065 kcal ● 39g protéine ● 47g lipides ● 90g glucides ● 33g fibres



fromage

5 c. à s., râpé (35g)

tortillas de farine

2 1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (123g)

salsa, réparti

5 c. à s. (81g)

huile

1 1/4 c. à café (mL)

haricots noirs, égoutté et rincé

5/8 boîte(s) (274g)

avocats, mûr

5/8 avocat(s) (126g)

1. Mélangez les haricots, le fromage et la moitié de la salsa dans un bol moyen.
2. Répartissez la garniture de manière égale sur la moitié de chaque tortilla. Repliez les tortillas en deux en pressant légèrement pour les aplatis.
3. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les quesadillas et faites-les cuire, en les retournant une fois et en ajoutant l'autre moitié de l'huile, jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés, 2 à 4 minutes au total.
4. Transférez-les sur une planche à découper et couvrez-les légèrement de papier aluminium pour les garder au chaud.
5. Servez les quesadillas avec de l'avocat et le reste de la salsa.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

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

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

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Raisins secs

1/4 tasse - 137 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

raisins secs

4 c. à s. (tassée) (41g)

Pour les 2 repas :

raisins secs

1/2 tasse (tassée) (83g)

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

Graines de tournesol

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



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

2 oz (57g)

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

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

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

Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Parfait mûres et granola

382 kcal ● 29g protéine ● 14g lipides ● 29g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec faible en gras
13 1/3 c. à s. (233g)
granola
6 2/3 c. à s. (38g)
mûres, grossièrement haché
6 2/3 c. à s. (60g)

Pour les 3 repas :

yaourt grec faible en gras
2 1/2 tasse (700g)
granola
1 1/4 tasse (113g)
mûres, grossièrement haché
1 1/4 tasse (180g)

1. Superposer les ingrédients selon vos envies, ou simplement tout mélanger.
2. Vous pouvez conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain ou l'emporter, mais le granola perdra son côté croustillant s'il est mélangé.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Tofu cuit au four

32 oz - 905 kcal ● 88g protéine ● 47g lipides ● 22g glucides ● 11g fibres



Donne 32 oz portions

sauce soja (tamari)
1 tasse (mL)
graines de sésame
2 c. à soupe (18g)
tofu extra-ferme
2 livres (907g)
gingembre frais, épluché et râpé
2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 2 1/2 tomate(s) portions

huile
2 1/2 c. à café (mL)
tomates
2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(228g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

Lentilles

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



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

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.

Ailes de seitan teriyaki

10 once(s) de seitan - 743 kcal ● 81g protéine ● 25g lipides ● 47g glucides ● 2g fibres



Donne 10 once(s) de seitan portions

seitan
10 oz (284g)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
5 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 enveloppé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Petit pain

3 petit(s) pain(s) - 231 kcal ● 8g protéine ● 4g lipides ● 40g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

Petit pain
3 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (84g)

Pour les 2 repas :

Petit pain
6 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (168g)

1. Dégustez.

Pâtes aux épinards et parmesan

548 kcal ● 20g protéine ● 20g lipides ● 67g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites
3 oz (86g)
beurre
1 c. à soupe (16g)
épinards frais
3/8 paquet 285 g (107g)
parmesan
3 c. à s. (19g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
eau
1/8 tasse(s) (30mL)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites
6 oz (171g)
beurre
2 1/4 c. à soupe (32g)
épinards frais
3/4 paquet 285 g (213g)
parmesan
6 c. à s. (38g)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
1 1/2 c. à café, moulu (3g)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)

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

Cottage cheese et miel

1 tasse(s) - 249 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (226g)
miel
4 c. à café (28g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
2 tasse (452g)
miel
8 c. à café (56g)

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

Dîner 4

Consommer les jour 5

Lentilles crémeuses et patate douce

768 kcal ● 34g protéine ● 18g lipides ● 99g glucides ● 20g fibres



lentilles crues
1/2 tasse (106g)
bouillon de légumes
1 2/3 tasse(s) (mL)
épinards frais
1 2/3 tasse(s) (50g)
lait de coco en conserve
1/4 tasse (mL)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/4 c. à soupe (1g)
oignon, coupé en dés
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (92g)
patates douces, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen et ajoutez l'oignon coupé en dés. Faites revenir environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et tendre.
2. Ajoutez la patate douce, les lentilles, le cumin et le bouillon. Salez et poivrez selon votre goût. Couvrez et laissez mijoter environ 20 minutes.
3. Quand les lentilles et la patate douce sont tendres, ajoutez les épinards et le lait de coco dans la casserole et mélangez. Laissez mijoter encore quelques minutes, à découvert.
4. Servez.

Lait

2 1/3 tasse(s) - 348 kcal ● 18g protéine ● 18g lipides ● 27g glucides ● 0g fibres

Donne 2 1/3 tasse(s) portions



lait entier
2 1/3 tasse(s) (560mL)

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

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Burger végétarien avec fromage

2 burger - 722 kcal ● 32g protéine ● 24g lipides ● 83g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
ketchup
2 c. à soupe (34g)
mélange de jeunes pousses
2 oz (57g)
galette de burger végétale
2 galette (142g)
fromage tranché
2 tranche (21 g chacune) (42g)

Pour les 2 repas :

pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)
ketchup
4 c. à soupe (68g)
mélange de jeunes pousses
4 oz (113g)
galette de burger végétale
4 galette (284g)
fromage tranché
4 tranche (21 g chacune) (84g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.

2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de fromage, de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

Petit pain

4 petit(s) pain(s) - 308 kcal ● 11g protéine ● 5g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

Petit pain
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)

Pour les 2 repas :

Petit pain
8 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (224g)

1. Dégustez.

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.