

Meal Plan - Menu régime végan riche en protéines de 3000 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

3045 kcal ● 249g protéine (33%) ● 82g lipides (24%) ● 290g glucides (38%) ● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 38g de protéines, 16g glucides nets, 27g de lipides



Shake protéiné beurre de cacahuète, chocolat et lait d'amande
346 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 kcal

Collations

195 kcal, 5g de protéines, 34g glucides nets, 2g de lipides



Tomates cerises
9 tomates cerises- 32 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné
5 dose- 545 kcal

Déjeuner

1005 kcal, 58g de protéines, 112g glucides nets, 29g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Sub aux boulettes véganes
2 sub(s)- 936 kcal

Dîner

835 kcal, 27g de protéines, 124g glucides nets, 21g de lipides



Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal



Pâtes épinards & houmous
473 kcal



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

Day 2

2948 kcal

254g protéine (35%)

94g lipides (29%)

222g glucides (30%)

49g fibres (7%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 38g de protéines, 16g glucides nets, 27g de lipides

Shake protéiné beurre de cacahuète, chocolat et lait d'amande

346 kcal

Gallettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s)- 120 kcal

Collations

195 kcal, 5g de protéines, 34g glucides nets, 2g de lipides

Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal

Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides

Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

905 kcal, 63g de protéines, 43g glucides nets, 41g de lipides

Sauté carotte & viande hachée

830 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Dîner

835 kcal, 27g de protéines, 124g glucides nets, 21g de lipides

Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal

Pâtes épinards & houmous

473 kcal

Petit pain

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

Day 3

3028 kcal

261g protéine (34%)

139g lipides (41%)

121g glucides (16%)

64g fibres (8%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 38g de protéines, 16g glucides nets, 27g de lipides

Shake protéiné beurre de cacahuète, chocolat et lait d'amande

346 kcal

Gallettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s)- 120 kcal

Collations

325 kcal, 14g de protéines, 35g glucides nets, 12g de lipides

Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande

1 sachet(s)- 241 kcal

Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides

Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

905 kcal, 63g de protéines, 43g glucides nets, 41g de lipides

Sauté carotte & viande hachée

830 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Dîner

785 kcal, 25g de protéines, 22g glucides nets, 56g de lipides

Zoodles avec sauce à l'avocat



471 kcal

Graines de tournesol

316 kcal



Petit-déjeuner

415 kcal, 17g de protéines, 20g glucides nets, 27g de lipides

-  **Yaourt d'amande boosté**
1 récipient(s)- 242 kcal
-  **Cacahuètes rôties**
1/6 tasse(s)- 173 kcal


Collations

325 kcal, 14g de protéines, 35g glucides nets, 12g de lipides

-  **Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande**
1 sachet(s)- 241 kcal
-  **Lait de soja**
1 tasse(s)- 85 kcal



Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides

-  **Shake protéiné**
5 dose- 545 kcal

Déjeuner

950 kcal, 48g de protéines, 73g glucides nets, 47g de lipides

-  **Sandwich basique au tofu**
2 sandwich(s)- 884 kcal
-  **Salade simple de jeunes pousses**
68 kcal



Dîner

785 kcal, 25g de protéines, 22g glucides nets, 56g de lipides

-  **Zoodles avec sauce à l'avocat**
471 kcal
-  **Graines de tournesol**
316 kcal



Petit-déjeuner

415 kcal, 17g de protéines, 20g glucides nets, 27g de lipides

-  **Yaourt d'amande boosté**
1 récipient(s)- 242 kcal
-  **Cacahuètes rôties**
1/6 tasse(s)- 173 kcal


Collations

325 kcal, 14g de protéines, 35g glucides nets, 12g de lipides

-  **Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande**
1 sachet(s)- 241 kcal
-  **Lait de soja**
1 tasse(s)- 85 kcal



Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides

-  **Shake protéiné**
5 dose- 545 kcal



Déjeuner

950 kcal, 48g de protéines, 73g glucides nets, 47g de lipides

-  **Sandwich basique au tofu**
2 sandwich(s)- 884 kcal
-  **Salade simple de jeunes pousses**
68 kcal

Dîner

795 kcal, 26g de protéines, 134g glucides nets, 12g de lipides

-  **Pâtes avec sauce du commerce**
680 kcal
-  **Salade simple de jeunes pousses et tomates**
113 kcal

Petit-déjeuner

390 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 13g de lipides

- 

Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal
- 

Framboises


2 tasse(s)- 144 kcal
- 

Lait de soja


1 1/2 tasse(s)- 127 kcal

Collations

360 kcal, 10g de protéines, 28g glucides nets, 20g de lipides

- 

Toast à l'avocat


1 tranche(s)- 168 kcal
- 

Yaourt d'amande

1 pot(s)- 191 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides


- 

Shake protéiné


5 dose- 545 kcal

Déjeuner


820 kcal, 46g de protéines, 68g glucides nets, 32g de lipides

- 

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal
- 

Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh- 434 kcal
- 

Quinoa

1 1/2 tasse de quinoa cuit- 313 kcal

Dîner

920 kcal, 48g de protéines, 67g glucides nets, 43g de lipides

- 

Tofu nature

8 oz- 342 kcal
- 

Lentilles

347 kcal
- 

Choux de Bruxelles rôtis

232 kcal

Petit-déjeuner

390 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 13g de lipides

- 

Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal
- 

Framboises


2 tasse(s)- 144 kcal
- 

Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal

Collations

360 kcal, 10g de protéines, 28g glucides nets, 20g de lipides

- 

Toast à l'avocat


1 tranche(s)- 168 kcal
- 

Yaourt d'amande

1 pot(s)- 191 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides


- 

Shake protéiné


5 dose- 545 kcal

Déjeuner


820 kcal, 46g de protéines, 68g glucides nets, 32g de lipides

- 

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal
- 

Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh- 434 kcal
- 

Quinoa

1 1/2 tasse de quinoa cuit- 313 kcal

Dîner

920 kcal, 48g de protéines, 67g glucides nets, 43g de lipides

- 

Tofu nature

8 oz- 342 kcal
- 

Lentilles

347 kcal
- 

Choux de Bruxelles rôtis

232 kcal

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
3 paquet (156 g) (496g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
2 petit pain(s) (170g)
- ☐ levure nutritionnelle
1/4 oz (6g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
8 boulette(s) (240g)
- ☐ glaçons
3/4 tasse(s) (105g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- ☐ lait de soja non sucré
6 tasse(s) (mL)
- ☐ fromage végane, tranché
4 tranche(s) (80g)
- ☐ gruë de cacao
2 c. à thé (7g)
- ☐ yaourt d'amande aromatisé
4 contenant (600g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
12 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ mayonnaise végane
2 c. à soupe (30g)
- ☐ huile d'olive
2 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1/2 pot (680 g) (354g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
9 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1093g)
- ☐ épinards frais
1 1/3 tasse(s) (40g)
- ☐ Ail
4 2/3 gousse(s) (14g)
- ☐ oignon
2 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (297g)
- ☐ carottes
6 2/3 grand (480g)
- ☐ coriandre fraîche
5 c. à soupe, haché (15g)
- ☐ courgette
2 grand (646g)
- ☐ choux de Bruxelles
1 lb (454g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain naan
1 morceau(x) (90g)
- ☐ Petit pain
6 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (168g)
- ☐ pain
2/3 livres (320g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
1/4 livres (95g)
- ☐ beurre de cacahuète
1/4 livres (128g)
- ☐ miettes de burger végétarien
1 1/4 livres (567g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1/4 livres (mL)
- ☐ tofu ferme
2 1/2 livres (1126g)
- ☐ cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)
- ☐ lentilles crues
1 tasse (192g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
7 2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de citron vert
5 c. à café (mL)
- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (503g)
- ☐ framboises
18 1/2 oz (522g)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
2/3 livres (304g)
- ☐ quinoa, cru
1 tasse (170g)

Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs
1 1/2 gâteaux (14g)
- ☐ petite barre de granola
2 barre (50g)

Épices et herbes

- ☐ flocons de piment rouge
5/6 c. à café (2g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés
5 sachet (215g)

Boissons

- ☐ eau
2 3/4 gallon (10406mL)
- ☐ lait d'amande non sucré
1/2 gallon (mL)
- ☐ poudre de protéine
2 1/2 lb (1097g)

- ☐ basilic frais
2 tasse de feuilles, entières (48g)
- ☐ sel
3/4 c. à café (5g)
- ☐ poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (99g)
-

Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Shake protéiné beurre de cacahuète, chocolat et lait d'amande

346 kcal ● 34g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

glaçons
1/4 tasse(s) (35g)
lait d'amande non sucré
2 tasse (mL)
beurre de cacahuète
1 c. à café (5g)
poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 3 repas :

glaçons
3/4 tasse(s) (105g)
lait d'amande non sucré
6 tasse (mL)
beurre de cacahuète
3 c. à café (16g)
poudre protéinée, chocolat
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

1. Mettez tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixez jusqu'à homogénéité.
3. Servez bien frais.

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
galettes de riz, toutes saveurs
1/2 gâteaux (5g)

Pour les 3 repas :

beurre de cacahuète
3 c. à soupe (48g)
galettes de riz, toutes saveurs
1 1/2 gâteaux (14g)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Yaourt d'amande boosté

1 récipient(s) - 242 kcal ● 10g protéine ● 13g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

grué de cacao
1 c. à thé (3g)
framboises
8 framboises (15g)
poudre de protéine
1 c. à soupe (6g)
yaourt d'amande aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

grué de cacao
2 c. à thé (7g)
framboises
16 framboises (30g)
poudre de protéine
2 c. à soupe (12g)
yaourt d'amande aromatisé
2 contenant (300g)

1. Mélangez le yaourt d'amande et la poudre de protéine jusqu'à obtenir une consistance lisse. Garnissez de framboises écrasées et de pépites de cacao (optionnel). Servez.

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
3 c. à s. (27g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

petite barre de granola
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
2 barre (50g)

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

Framboises

2 tasse(s) - 144 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

framboises
2 tasse (246g)

Pour les 2 repas :

framboises
4 tasse (492g)

1. Rincez les framboises et servez.

Lait de soja

1 1/2 tasse(s) - 127 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

lait de soja non sucré
1 1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
3 tasse(s) (mL)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Sub aux boulettes véganes

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 108g glucides ● 16g fibres



Donne 2 sub(s) portions

petit(s) pain(s) sub
2 petit pain(s) (170g)
levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
sauce pour pâtes
1/2 tasse (130g)
boulettes végétaliennes surgelées
8 boulette(s) (240g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Sauté carotte & viande hachée

830 kcal ● 62g protéine ● 37g lipides ● 38g glucides ● 26g fibres



Pour un seul repas :

carottes
3 1/3 grand (240g)
miettes de burger végétarien
10 oz (283g)
sauce soja (tamari)
2 1/2 c. à soupe (mL)
eau
1 2/3 c. à soupe (25mL)
flocons de piment rouge
3/8 c. à café (1g)
jus de citron vert
2 1/2 c. à café (mL)
huile
1 2/3 c. à soupe (mL)
Ail, haché finement
1 2/3 gousse(s) (5g)
oignon, haché
5/6 grand (125g)
coriandre fraîche, haché
2 1/2 c. à soupe, haché (7g)

Pour les 2 repas :

carottes
6 2/3 grand (480g)
miettes de burger végétarien
1 1/4 livres (567g)
sauce soja (tamari)
5 c. à soupe (mL)
eau
3 1/3 c. à soupe (51mL)
flocons de piment rouge
5/6 c. à café (2g)
jus de citron vert
5 c. à café (mL)
huile
3 1/3 c. à soupe (mL)
Ail, haché finement
3 1/3 gousse(s) (10g)
oignon, haché
1 2/3 grand (250g)
coriandre fraîche, haché
5 c. à soupe, haché (15g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Sandwich basique au tofu

2 sandwich(s) - 884 kcal ● 47g protéine ● 42g lipides ● 68g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
mélange de jeunes pousses
2 oz (57g)
tomates
4 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (80g)
fromage végétale, tranché
2 tranche(s) (40g)
mayonnaise végétale
1 c. à soupe (15g)
huile
2 c. à café (mL)
tofu ferme, rincé et séché avec du papier absorbant
4 tranche(s) (336g)

Pour les 2 repas :

pain
8 tranche(s) (256g)
mélange de jeunes pousses
4 oz (113g)
tomates
8 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (160g)
fromage végétale, tranché
4 tranche(s) (80g)
mayonnaise végétale
2 c. à soupe (30g)
huile
4 c. à café (mL)
tofu ferme, rincé et séché avec du papier absorbant
8 tranche(s) (672g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le tofu et cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Assaisonner le tofu avec les épices de votre choix.
3. Assembler le sandwich en utilisant le pain, la mayonnaise végétale, le tofu et les légumes. N'hésitez pas à ajouter d'autres légumes faibles en calories ou condiments.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protéine ● 23g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
4 oz (113g)
beurre de cacahuète
2 c. à s. (32g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
1/2 c. à soupe (2g)

Pour les 2 repas :

tempeh
1/2 livres (227g)
beurre de cacahuète
4 c. à s. (65g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
2 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
1 c. à soupe (4g)

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

Quinoa

1 1/2 tasse de quinoa cuit - 313 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 49g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
quinoa, cru
1/2 tasse (85g)

Pour les 2 repas :

eau
2 tasse(s) (479mL)
quinoa, cru
1 tasse (170g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de quinoa si elles diffèrent de celles-ci)
2. Rincez le quinoa dans une passoire fine.
3. Ajoutez le quinoa et l'eau dans une casserole et portez à ébullition à feu vif.
4. Baissez le feu sur doux, couvrez et laissez mijoter 10-20 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre.
5. Retirez du feu et laissez reposer couvert environ 5 minutes, puis aérez avec une fourchette.
6. N'hésitez pas à assaisonner le quinoa avec des herbes ou épices qui iront bien avec votre plat principal.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates cerises

9 tomates cerises - 32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

tomates
9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

tomates
18 tomates cerises (306g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

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.
-

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande

1 sachet(s) - 241 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

lait d'amande non sucré

3/4 tasse (mL)

flocons d'avoine instantanés aromatisés

1 sachet (43g)

Pour les 3 repas :

lait d'amande non sucré

2 1/4 tasse (mL)

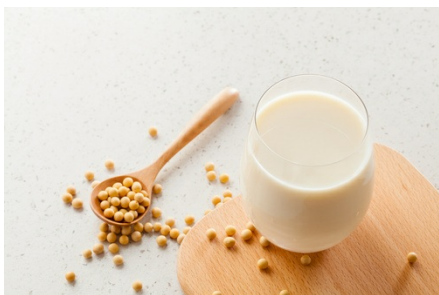
flocons d'avoine instantanés aromatisés

3 sachet (129g)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez le lait par-dessus.
2. Faites chauffer au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

lait de soja non sucré

1 tasse(s) (mL)

Pour les 3 repas :

lait de soja non sucré

3 tasse(s) (mL)

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

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast à l'avocat

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



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

avocats, mûr, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

pain

2 tranche (64g)

avocats, mûr, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

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

Yaourt d'amande

1 pot(s) - 191 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

yaourt d'amande aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

yaourt d'amande aromatisé
2 contenant (300g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

pain naan
1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

pain naan
1 morceau(x) (90g)

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

Pâtes épinards & houmous

473 kcal ● 15g protéine ● 15g lipides ● 62g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

houmous
1 2/3 oz (47g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
épinards frais
2/3 tasse(s) (20g)
jus de citron
1/3 c. à soupe (mL)
pâtes sèches non cuites
2 2/3 oz (76g)
tomates, haché
1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (41g)
Ail, coupé en dés
2/3 gousse(s) (2g)
oignon, coupé en dés
1/3 petit (23g)

Pour les 2 repas :

houmous
1/4 livres (95g)
huile
1 1/3 c. à soupe (mL)
épinards frais
1 1/3 tasse(s) (40g)
jus de citron
2/3 c. à soupe (mL)
pâtes sèches non cuites
1/3 livres (152g)
tomates, haché
2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)
Ail, coupé en dés
1 1/3 gousse(s) (4g)
oignon, coupé en dés
2/3 petit (47g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen et faites cuire les oignons environ 5 minutes.
3. Ajoutez l'ail, les épinards, le jus de citron et les tomates et remuez, en cuisant environ 3 minutes.
4. Ajoutez le houmous et mélangez bien. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
5. Ajoutez les pâtes et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Servez.

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.
-

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Zoodles avec sauce à l'avocat

471 kcal ● 10g protéine ● 31g lipides ● 18g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/3 tasse(s) (80mL)
jus de citron
3 c. à soupe (mL)
basilic frais
1 tasse de feuilles, entières (24g)
tomates, coupé en deux
10 tomates cerises (170g)
courgette
1 grand (323g)
avocats, pelé et épépiné
1 avocat(s) (201g)

Pour les 2 repas :

eau
2/3 tasse(s) (160mL)
jus de citron
6 c. à soupe (mL)
basilic frais
2 tasse de feuilles, entières (48g)
tomates, coupé en deux
20 tomates cerises (340g)
courgette
2 grand (646g)
avocats, pelé et épépiné
2 avocat(s) (402g)

1. À l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes, réalisez les nouilles de courgette.
2. Mettez l'eau, le jus de citron, l'avocat et le basilic dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Dans un bol, mélangez les nouilles de courgette, les tomates et la sauce et remuez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Salez et poivrez selon votre goût. Servez.
4. Remarque : bien que cette recette soit meilleure fraîche, elle se conserve au réfrigérateur pendant un jour ou deux.

Graines de tournesol

316 kcal ● 15g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (99g)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Pâtes avec sauce du commerce

680 kcal ● 23g protéine ● 5g lipides ● 126g glucides ● 10g fibres



pâtes sèches non cuites
1/3 livres (152g)
sauce pour pâtes
1/3 pot (680 g) (224g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
tomates
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
4 c. à café (mL)
tofu ferme
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile
8 c. à café (mL)
tofu ferme
1 livres (454g)

1. Coupez le tofu en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

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.

Choux de Bruxelles rôtis

232 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/4 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
choux de Bruxelles
1/2 lb (227g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
choux de Bruxelles
1 lb (454g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

5 dose - 545 kcal ● 121g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine
5 boules (1/3 tasse chacun) (155g)
eau
5 tasse(s) (1197mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
35 boules (1/3 tasse chacun) (1085g)
eau
35 tasse(s) (8382mL)

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