

Meal Plan - Menu régime végétarien de 1700 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

1725 kcal ● 111g protéine (26%) ● 84g lipides (44%) ● 101g glucides (23%) ● 31g fibres (7%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 15g de protéines, 16g glucides nets, 17g de lipides



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

275 kcal, 9g de protéines, 28g glucides nets, 10g de lipides



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



Framboises

2/3 tasse(s)- 48 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

500 kcal, 17g de protéines, 22g glucides nets, 33g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal



Sandwich à la salade d'œufs

1/2 sandwich(s)- 271 kcal

Dîner

505 kcal, 33g de protéines, 33g glucides nets, 23g de lipides



Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s)- 28 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque

480 kcal

Day 2

1725 kcal ● 111g protéine (26%) ● 84g lipides (44%) ● 101g glucides (23%) ● 31g fibres (7%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 15g de protéines, 16g glucides nets, 17g de lipides



Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal



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

Collations

275 kcal, 9g de protéines, 28g glucides nets, 10g de lipides



Toast au beurre
2 tranche(s)- 227 kcal



Framboises
2/3 tasse(s)- 48 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

500 kcal, 17g de protéines, 22g glucides nets, 33g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
230 kcal



Sandwich à la salade d'œufs
1/2 sandwich(s)- 271 kcal

Dîner

505 kcal, 33g de protéines, 33g glucides nets, 23g de lipides



Salade de chou kale simple
1/2 tasse(s)- 28 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque
480 kcal

Day 3

1670 kcal ● 127g protéine (30%) ● 74g lipides (40%) ● 91g glucides (22%) ● 35g fibres (8%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Bol œuf dur et avocat
320 kcal

Déjeuner

490 kcal, 24g de protéines, 42g glucides nets, 23g de lipides



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Salade grecque concombre & feta
182 kcal



Sub aux boulettes véganes
1/2 sub(s)- 234 kcal

Collations

210 kcal, 11g de protéines, 14g glucides nets, 10g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous
85 kcal



Raisins
44 kcal

Dîner

485 kcal, 40g de protéines, 30g glucides nets, 16g de lipides



Émiettés végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal



Frites au four
193 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 4

1741 kcal ● 128g protéine (29%) ● 71g lipides (37%) ● 112g glucides (26%) ● 35g fibres (8%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Bol œuf dur et avocat
320 kcal

Déjeuner

560 kcal, 26g de protéines, 63g glucides nets, 20g de lipides



Tortellinis au fromage
300 kcal



Lait
1 3/4 tasse(s)- 261 kcal

Collations

210 kcal, 11g de protéines, 14g glucides nets, 10g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous
85 kcal



Raisins
44 kcal

Dîner

485 kcal, 40g de protéines, 30g glucides nets, 16g de lipides



Émiettes végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal



Frites au four
193 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 5

1676 kcal ● 110g protéine (26%) ● 73g lipides (39%) ● 110g glucides (26%) ● 36g fibres (8%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Bol œuf dur et avocat
320 kcal

Déjeuner

540 kcal, 27g de protéines, 56g glucides nets, 14g de lipides



Wrap marocain aux pois chiches
1 wrap(s)- 469 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Collations

195 kcal, 6g de protéines, 28g glucides nets, 5g de lipides



Céréales pour le petit-déjeuner
193 kcal

Dîner

460 kcal, 25g de protéines, 22g glucides nets, 28g de lipides



Lentilles
116 kcal



Tofu nature
8 oz- 342 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 6

1695 kcal ● 117g protéine (28%) ● 48g lipides (25%) ● 164g glucides (39%) ● 36g fibres (8%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 13g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 196 kcal

Collations

195 kcal, 6g de protéines, 28g glucides nets, 5g de lipides



Céréales pour le petit-déjeuner

193 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

540 kcal, 27g de protéines, 56g glucides nets, 14g de lipides



Wrap marocain aux pois chiches

1 wrap(s)- 469 kcal



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

Dîner

525 kcal, 35g de protéines, 52g glucides nets, 15g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches

273 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Day 7

1698 kcal ● 107g protéine (25%) ● 64g lipides (34%) ● 145g glucides (34%) ● 30g fibres (7%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 13g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 196 kcal

Collations

195 kcal, 6g de protéines, 28g glucides nets, 5g de lipides



Céréales pour le petit-déjeuner

193 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

545 kcal, 17g de protéines, 36g glucides nets, 30g de lipides



Noix

1/6 tasse(s)- 117 kcal



Bowl citronné pois chiches & courgette

427 kcal

Dîner

525 kcal, 35g de protéines, 52g glucides nets, 15g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches

273 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- ☐ eau
11 tasse(s) (2675mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 tranche (192g)
- ☐ tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)
- ☐ bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
1/4 bâtonnet (32g)
- ☐ œufs
16 1/2 moyen (732g)
- ☐ fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- ☐ lait entier
3 3/4 tasse(s) (900mL)
- ☐ fromage feta
3 c. à s., émietté (28g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
2/3 tasse (186g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises
3 1/3 tasse (410g)
- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (503g)
- ☐ citron
1 petit (58g)
- ☐ raisins
1 1/2 tasse (138g)
- ☐ jus de citron
2 1/4 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1/2 livres (210g)
- ☐ carottes
2 moyen (122g)
- ☐ brocoli
2 tasse, haché (182g)

Autre

- ☐ mélange d'épices italien
1 1/4 c. à café (5g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
1/2 petit pain(s) (43g)
- ☐ levure nutritionnelle
1/2 c. à café (1g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
2 boulette(s) (60g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

Collations

- ☐ petite barre de granola
2 barre (50g)

Épices et herbes

- ☐ sel
2 1/4 g (2g)
- ☐ poivre noir
4 3/4 trait (0g)
- ☐ paprika
1 trait (1g)
- ☐ moutarde jaune
1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)
- ☐ vinaigre de vin rouge
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ aneth frais
3/4 c. à soupe, haché (1g)
- ☐ cumin moulu
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ cannelle
2 trait (1g)
- ☐ gingembre moulu
2 trait (1g)
- ☐ Basilic séché
1/4 c. à café, feuilles (0g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)
- ☐ houmous
1/3 tasse (81g)
- ☐ lentilles crues
2 3/4 c. à s. (32g)

- ☐ **pommes de terre**
1 1/4 lb (553g)
- ☐ **oignon**
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (175g)
- ☐ **poivron**
1 1/3 grand (221g)
- ☐ **concombre**
1 concombre (21 cm) (301g)
- ☐ **persil frais**
17 brins (17g)
- ☐ **tomates**
1/2 tomate Roma (40g)
- ☐ **courgette**
1/2 grand (162g)
- ☐ **Ail**
1 gousse(s) (3g)

Graisses et huiles

- ☐ **vinaigrette**
1 c. à soupe (mL)
- ☐ **huile**
3 oz (mL)
- ☐ **mayonnaise**
2 c. à soupe (mL)
- ☐ **huile d'olive**
1 1/2 c. à café (mL)

- ☐ **tofu ferme**
1/2 livres (227g)
- ☐ **pois chiches en conserve**
2 boîte(s) (896g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ **sauce pour pâtes**
1/4 pot (680 g) (145g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ **tortellinis au fromage surgelés**
4 oz (113g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ **céréales du petit-déjeuner**
3 portion (90g)

Céréales et pâtes

- ☐ **couscous instantané aromatisé**
1/2 boîte (165 g) (82g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ **amandes**
4 c. à s., entière (36g)
 - ☐ **noix (anglaises)**
2 3/4 c. à s., décortiqué (17g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Œufs brouillés de base

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



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Bol œuf dur et avocat

320 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

oignon
1 c. à soupe, haché (10g)
poivron
1 c. à s., en dés (9g)
poivre noir
1 trait (0g)
œufs
2 grand (100g)
sel
1 trait (0g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 3 repas :

oignon
3 c. à soupe, haché (30g)
poivron
3 c. à s., en dés (28g)
poivre noir
3 trait (0g)
œufs
6 grand (300g)
sel
3 trait (1g)
avocats, haché
1 1/2 avocat(s) (302g)

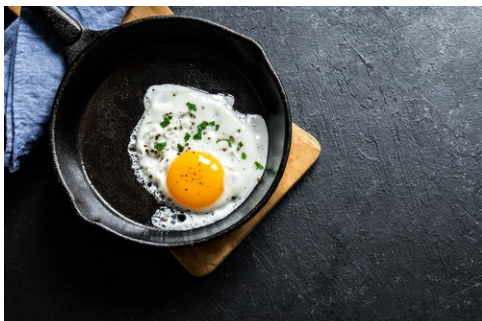
1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)
huile
1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)
huile
1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 196 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bagel

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(53g)

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

bagel

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

beurre

1 c. à soupe (14g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/2 botte (85g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

citron, pressé

1/2 petit (29g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

1 botte (170g)

avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

citron, pressé

1 petit (58g)

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.

Sandwich à la salade d'œufs

1/2 sandwich(s) - 271 kcal ● 13g protéine ● 18g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 1/2 moyen (66g)

mayonnaise

1 c. à soupe (mL)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

pain

1 tranche (32g)

paprika

1/2 trait (0g)

oignon, haché

1/8 petit (9g)

moutarde jaune

1/8 c. à café ou 1 sachet (1g)

Pour les 2 repas :

œufs

3 moyen (132g)

mayonnaise

2 c. à soupe (mL)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

pain

2 tranche (64g)

paprika

1 trait (1g)

oignon, haché

1/4 petit (18g)

moutarde jaune

1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

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



Salade grecque concombre & feta

182 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



fromage feta
3 c. à s., émietté (28g)
vinaigre de vin rouge
1 1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
sel
3/4 trait (0g)
poivre noir
3/4 trait (0g)
aneth frais
3/4 c. à soupe, haché (1g)
concombre
3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Coupez le concombre à la taille désirée.
2. Dans un petit bol, fouettez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
3. Versez sur les concombres.
4. Parsemez d'aneth et de feta.
5. Servez.

Sub aux boulettes véganes

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g protéine ● 6g lipides ● 27g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 sub(s) portions

petit(s) pain(s) sub
1/2 petit pain(s) (43g)
levure nutritionnelle
1/2 c. à café (1g)
sauce pour pâtes
2 c. à s. (33g)
boulettes végétaliennes surgelées
2 boulette(s) (60g)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Tortellinis au fromage

300 kcal ● 12g protéine ● 7g lipides ● 43g glucides ● 5g fibres



sauce pour pâtes
1/6 pot (680 g) (112g)
tortellinis au fromage surgelés
4 oz (113g)

1. Préparez les tortellinis selon les instructions du paquet.
2. Nappez de sauce et 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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Wrap marocain aux pois chiches

1 wrap(s) - 469 kcal ● 25g protéine ● 14g lipides ● 49g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(49g)

yaourt grec écrémé nature

1/3 tasse (93g)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

persil frais

5 brins (5g)

cannelle

1 trait (0g)

gingembre moulu

1 trait (0g)

huile

1 c. à café (mL)

pois chiches en conserve, égoutté

1/2 boîte(s) (224g)

poivron, épépiné, tranché

1/2 petit (37g)

oignon, tranché

1/8 petit (9g)

Pour les 2 repas :

tortillas de farine

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(98g)

yaourt grec écrémé nature

2/3 tasse (186g)

cumin moulu

1 c. à café (2g)

persil frais

10 brins (10g)

cannelle

2 trait (1g)

gingembre moulu

2 trait (1g)

huile

2 c. à café (mL)

pois chiches en conserve, égoutté

1 boîte(s) (448g)

poivron, épépiné, tranché

1 petit (74g)

oignon, tranché

1/4 petit (18g)

1. Préchauffer le four à 350F (180C) et chemiser une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Enrober les pois chiches d'huile, étaler uniformément sur la plaque et rôtir pendant 15 minutes.
3. Ajouter les oignons tranchés et le poivron sur la plaque et continuer la cuisson 15 minutes de plus.
4. Une fois légèrement refroidis, saupoudrer de cumin, gingembre, cannelle et assaisonner de sel/poivre selon le goût.
5. Assembler le wrap en étalant le yaourt grec sur la tortilla et en ajoutant les pois chiches, le poivron, l'oignon et le persil. 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 2 repas :

framboises
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Noix

1/6 tasse(s) - 117 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

noix (anglaises)
2 2/3 c. à s., décortiqué (17g)

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



Bowl citronné pois chiches & courgette

427 kcal ● 15g protéine ● 19g lipides ● 35g glucides ● 14g fibres



jus de citron
2 c. à soupe (mL)
Basilic séché
1/4 c. à café, feuilles (0g)
huile
1 c. à soupe (mL)
mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)
oignon, finement tranché
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)
persil frais, haché
5 brins (5g)
courgette, tranché en rondelles
1/2 grand (162g)
Ail, haché finement
1 gousse(s) (3g)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
1/2 boîte(s) (224g)

1. Dans une grande poêle à feu moyen, faire frire les rondelles de courgette dans la moitié de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Retirer de la poêle et mettre de côté.
2. Ajouter le reste de l'huile dans la poêle puis l'oignon, l'ail, l'assaisonnement italien et le basilic et cuire jusqu'à ce que les oignons soient ramollis.
3. Ajouter les pois chiches et cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien réchauffés, environ 4 minutes.
4. Ajouter le jus de citron, la moitié du persil, et assaisonner de sel et de poivre selon le goût. Cuire jusqu'à ce que le jus de citron ait un peu réduit.
5. Transférer dans un bol et garnir des courgettes et du reste du persil frais. Servir.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Toast au beurre

2 tranche(s) - 227 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche (128g)
beurre
4 c. à café (18g)

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

Framboises

2/3 tasse(s) - 48 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

framboises
2/3 tasse (82g)

Pour les 2 repas :

framboises
1 1/3 tasse (164g)

1. Rincez les framboises et servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

houmous
2 1/2 c. à s. (41g)
poivron
1/2 moyen (60g)

Pour les 2 repas :

houmous
1/3 tasse (81g)
poivron
1 moyen (119g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

Raisins

44 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

raisins
3/4 tasse (69g)

Pour les 2 repas :

raisins
1 1/2 tasse (138g)

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

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Céréales pour le petit-déjeuner

193 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
céréales du petit-déjeuner
1 portion (30g)

Pour les 3 repas :

lait entier
1 1/2 tasse(s) (360mL)
céréales du petit-déjeuner
3 portion (90g)

1. Trouvez simplement des céréales que vous aimez dont une portion se situe dans une fourchette de 100 à 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et simplement adapter la taille de la portion pour être dans cette fourchette, car la plupart des céréales ont une répartition des macronutriments très similaire.
-

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade de chou kale simple

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



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

vinaigrette

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Saucisse vegan et légumes sur plaque

480 kcal ● 33g protéine ● 22g lipides ● 31g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

huile

2 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

carottes, tranché

1 moyen (61g)

brocoli, haché

1 tasse, haché (91g)

saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

1 saucisse (100g)

pommes de terre, coupé en quartiers

1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

Pour les 2 repas :

huile

4 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

1 c. à café (4g)

carottes, tranché

2 moyen (122g)

brocoli, haché

2 tasse, haché (182g)

saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

2 saucisse (200g)

pommes de terre, coupé en quartiers

2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Émiettés végétaliens

2 tasse(s) - 292 kcal ● 37g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Frites au four

193 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pommes de terre
1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

pommes de terre
1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)
huile
1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



eau
2/3 tasse(s) (160mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 2/3 c. à s. (32g)

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.

Tofu nature

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



Donne 8 oz portions

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

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.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

273 kcal ● 11g protéine ● 3g lipides ● 42g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

couscous instantané aromatisé
1/4 boîte (165 g) (41g)
huile
1/8 c. à café (mL)
cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
jus de citron
1/8 c. à soupe (mL)
concombre, haché
1/8 concombre (21 cm) (38g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/4 boîte(s) (112g)
tomates, haché
1/4 tomate Roma (20g)
persil frais, haché
1 brins (1g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé
1/2 boîte (165 g) (82g)
huile
1/4 c. à café (mL)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
concombre, haché
1/4 concombre (21 cm) (75g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)
tomates, haché
1/2 tomate Roma (40g)
persil frais, haché
2 brins (2g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(326g)

eau

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

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