

# Meal Plan - Menu régime végétarien de 2300 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

2286 kcal ● 148g protéine (26%) ● 99g lipides (39%) ● 164g glucides (29%) ● 38g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

360 kcal, 17g de protéines, 33g glucides nets, 17g de lipides



**Mini-muffin œuf et fromage**

4 mini-muffin(s)- 224 kcal



**Canneberges séchées**

1/4 tasse- 136 kcal

### Collations

275 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 11g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Flocons d'avoine instantanés avec eau**

1 sachet(s)- 165 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

725 kcal, 33g de protéines, 53g glucides nets, 37g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (crémeuse)**

1/2 boîte(s)- 177 kcal



**Grilled cheese aux tomates séchées et épinards**

1 sandwich(s)- 547 kcal

### Dîner

710 kcal, 42g de protéines, 46g glucides nets, 33g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

151 kcal



**Tempeh nature**

6 oz- 443 kcal



**Riz brun**

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

## Day 2

2286 kcal ● 148g protéine (26%) ● 99g lipides (39%) ● 164g glucides (29%) ● 38g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

360 kcal, 17g de protéines, 33g glucides nets, 17g de lipides



**Mini-muffin œuf et fromage**  
4 mini-muffin(s)- 224 kcal



**Canneberges séchées**  
1/4 tasse- 136 kcal

### Collations

275 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 11g de lipides



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

725 kcal, 33g de protéines, 53g glucides nets, 37g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (crémeuse)**  
1/2 boîte(s)- 177 kcal



**Grilled cheese aux tomates séchées et épinards**  
1 sandwich(s)- 547 kcal

### Dîner

710 kcal, 42g de protéines, 46g glucides nets, 33g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
151 kcal



**Tempeh nature**  
6 oz- 443 kcal



**Riz brun**  
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

## Day 3

2334 kcal ● 173g protéine (30%) ● 91g lipides (35%) ● 171g glucides (29%) ● 36g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

375 kcal, 18g de protéines, 38g glucides nets, 15g de lipides



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



**Œufs frits de base**  
2 œuf(s)- 159 kcal

### Collations

310 kcal, 10g de protéines, 47g glucides nets, 7g de lipides



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait**  
246 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

665 kcal, 49g de protéines, 57g glucides nets, 24g de lipides



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal



**Wrap végétal simple**  
1 wrap(s)- 426 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal

### Dîner

760 kcal, 48g de protéines, 28g glucides nets, 44g de lipides



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Salade de seitan**  
539 kcal

## Day 4

2317 kcal ● 162g protéine (28%) ● 80g lipides (31%) ● 204g glucides (35%) ● 33g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

375 kcal, 18g de protéines, 38g glucides nets, 15g de lipides



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



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

### Collations

310 kcal, 10g de protéines, 47g glucides nets, 7g de lipides



Pêche  
1 pêche(s)- 66 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

665 kcal, 49g de protéines, 57g glucides nets, 24g de lipides



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal



Wrap végétal simple  
1 wrap(s)- 426 kcal



Salade simple de jeunes pousses  
102 kcal

### Dîner

745 kcal, 36g de protéines, 61g glucides nets, 34g de lipides



Riz brun  
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



Lait  
1 tasse(s)- 149 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara  
5 moitié(s) de courgette- 480 kcal

## Day 5

2252 kcal ● 170g protéine (30%) ● 63g lipides (25%) ● 218g glucides (39%) ● 35g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

375 kcal, 18g de protéines, 38g glucides nets, 15g de lipides



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



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

### Collations

260 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné vert  
261 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

710 kcal, 34g de protéines, 84g glucides nets, 21g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
151 kcal



Pilaf de riz avec boulettes végétales  
558 kcal

### Dîner

690 kcal, 42g de protéines, 66g glucides nets, 25g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
237 kcal



Seitan teriyaki avec légumes et riz  
451 kcal

## Day 6

2221 kcal ● 165g protéine (30%) ● 63g lipides (25%) ● 219g glucides (39%) ● 31g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 13g de protéines, 38g glucides nets, 15g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 196 kcal

### Collations

260 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné vert

261 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

710 kcal, 34g de protéines, 84g glucides nets, 21g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Pilaf de riz avec boulettes végétales

558 kcal

### Dîner

690 kcal, 42g de protéines, 66g glucides nets, 25g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

237 kcal



Seitan teriyaki avec légumes et riz

451 kcal

## Day 7

2328 kcal ● 144g protéine (25%) ● 63g lipides (25%) ● 250g glucides (43%) ● 45g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 13g de protéines, 38g glucides nets, 15g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 196 kcal

### Collations

260 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné vert

261 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

785 kcal, 20g de protéines, 100g glucides nets, 27g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Soupe de tomate

2 boîte(s)- 421 kcal



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 296 kcal

### Dîner

720 kcal, 35g de protéines, 82g glucides nets, 20g de lipides



Soupe de lentilles

722 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau  
22 1/4 tasse (5338mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
13 1/4 c. à s., entière (119g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés  
2 sachet (86g)
- ☐ quick oats  
2 1/4 tasse (180g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)  
1 boîte (~539 g) (533g)
- ☐ sauce pesto  
2 c. à soupe (32g)
- ☐ sauce pour pâtes  
10 c. à s. (163g)
- ☐ soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)  
2 boîte (300 g) (596g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
4 tranche (128g)
- ☐ tortillas de farine  
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)
- ☐ bagel  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates séchées au soleil  
2 oz (57g)
- ☐ épinards frais  
6 2/3 tasse(s) (200g)
- ☐ tomates  
5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (664g)
- ☐ courgette  
2 1/2 grand (808g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
2/3 paquet (285 g chacun) (192g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ canneberges séchées  
1/2 tasse (80g)
- ☐ pêche  
3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)
- ☐ avocats  
3/8 avocat(s) (75g)
- ☐ banane  
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)
- ☐ orange  
3 orange (462g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
28 tasse (840g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
14 tranches (146g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1 1/2 c. à café (2g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
9 boulette(s) (270g)
- ☐ pois mange-tout  
3/8 tasse (32g)
- ☐ sauce teriyaki  
1/4 tasse (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
3/4 livres (340g)
- ☐ houmous  
4 c. à soupe (60g)
- ☐ lentilles crues  
2/3 tasse (128g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
3/4 c. à café (4g)
- ☐ poivre noir  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ cannelle  
4 1/2 c. à café (12g)
- ☐ origan séché  
1/3 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ Basilic séché  
1/3 c. à café, feuilles (0g)

- ☐ tomates concassées en conserve  
1/3 boîte (135g)
- ☐ oignon  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)
- ☐ céleri cru  
2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)
- ☐ Ail  
2/3 gousse(s) (2g)
- ☐ carottes  
2/3 moyen (41g)

### Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
1 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
28 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
1 3/4 oz (mL)

### Produits laitiers et œufs

- ☐ provolone  
4 tranche(s) (112g)
- ☐ œufs  
10 grand (500g)
- ☐ fromage cheddar  
6 c. à s., râpé (42g)
- ☐ lait entier  
4 tasse(s) (991mL)
- ☐ fromage de chèvre  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ beurre  
1 c. à soupe (14g)

### Céréales et pâtes

- ☐ riz brun  
1/2 tasse (95g)
- ☐ seitan  
3/4 livres (354g)
- ☐ riz blanc à grain long  
1/3 tasse (62g)

### Confiseries

- ☐ sucre  
4 1/2 c. à soupe (59g)

### Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé  
3/4 boîte (227 g) (170g)



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Mini-muffin œuf et fromage

4 mini-muffin(s) - 224 kcal ● 17g protéine ● 17g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### œufs

2 grand (100g)

#### eau

2/3 c. à soupe (10mL)

#### fromage cheddar

3 c. à s., râpé (21g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

4 grand (200g)

#### eau

1 1/3 c. à soupe (20mL)

#### fromage cheddar

6 c. à s., râpé (42g)

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

### Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### canneberges séchées

4 c. à s. (40g)

Pour les 2 repas :

#### canneberges séchées

1/2 tasse (80g)

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



## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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)

#### sucre

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)

#### sucre

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.

### Œufs frits de base

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



Pour un seul repas :

#### œufs

2 grand (100g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

#### œufs

6 grand (300g)

#### huile

1 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.



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### 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

### Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s) - 177 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

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

1/2 boîte (~539 g) (267g)

Pour les 2 repas :

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

1 boîte (~539 g) (533g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1 sandwich(s) - 547 kcal ● 27g protéine ● 28g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

2 tranche (64g)

**sauce pesto**

1 c. à soupe (16g)

**tomates séchées au soleil**

1 oz (28g)

**épinards frais**

1/4 tasse(s) (8g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**provolone**

2 tranche(s) (56g)

Pour les 2 repas :

**pain**

4 tranche (128g)

**sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

**tomates séchées au soleil**

2 oz (57g)

**épinards frais**

1/2 tasse(s) (15g)

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**provolone**

4 tranche(s) (112g)

1. Répartir l'huile d'olive sur l'extérieur de chaque tranche de pain.
2. Sur une tranche, étaler le pesto puis disposer une tranche de fromage, garnie de tomates et d'épinards. Poser la seconde tranche de fromage par-dessus et refermer le sandwich.
3. Cuire les sandwichs dans une poêle à feu moyen, environ 2-4 minutes de chaque côté. Servir chaud.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Wrap végétal simple

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**Tranches de charcuterie d'origine végétale**  
7 tranches (73g)  
**tortillas de farine**  
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**tomates**  
2 tranche(s), fine/petite (30g)  
**houmous**  
2 c. à soupe (30g)

Pour les 2 repas :

**Tranches de charcuterie d'origine végétale**  
14 tranches (146g)  
**tortillas de farine**  
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**tomates**  
4 tranche(s), fine/petite (60g)  
**houmous**  
4 c. à soupe (60g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**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.

### Pilaf de riz avec boulettes végétales

558 kcal ● 31g protéine ● 12g lipides ● 74g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de riz aromatisé**

3/8 boîte (227 g) (85g)

**boulettes végétaliennes surgelées**

4 1/2 boulette(s) (135g)

**tomates**

4 1/2 tomates cerises (77g)

**pois mange-tout, extrémités coupées**

1/6 tasse (16g)

Pour les 2 repas :

**mélange de riz aromatisé**

3/4 boîte (227 g) (170g)

**boulettes végétaliennes surgelées**

9 boulette(s) (270g)

**tomates**

9 tomates cerises (153g)

**pois mange-tout, extrémités coupées**

3/8 tasse (32g)

1. Préparez le mélange pour riz selon les indications pour la cuisson sur la cuisinière, mais à mi-cuisson, incorporez les tomates et les pois mange-tout, et laissez cuire le reste du temps. Réservez.
2. Pendant ce temps, préparez les boulettes véganes selon les instructions du paquet.
3. Dressez le riz et garnissez de boulettes véganes. Servez.

## Déjeuner 4

Consommer les jour 7

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1 pêche(s) portions

**pêche**

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

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

### Soupe de tomate

2 boîte(s) - 421 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 84g glucides ● 7g fibres



Donne 2 boîte(s) portions

**soupe de tomates condensée  
(CAMPBELL'S)**  
2 boîte (300 g) (596g)

1. Préparez selon les  
instructions sur l'emballage.

## Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 296 kcal ● 10g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

**amandes**  
1/3 tasse, entière (48g)

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

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### 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 et jour 4

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

**pêche**

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

## Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

246 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 35g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**sucre**

3/4 c. à soupe (10g)

**cannelle**

3/4 c. à café (2g)

**lait entier**

1/2 tasse(s) (135mL)

**quick oats**

6 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**sucre**

1 1/2 c. à soupe (20g)

**cannelle**

1 1/2 c. à café (4g)

**lait entier**

1 tasse(s) (270mL)

**quick oats**

3/4 tasse (60g)

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.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Shake protéiné vert

261 kcal ● 27g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**épinards frais**  
1 tasse(s) (30g)  
**poudre de protéine, vanille**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**banane, congelé**  
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)  
**orange, épluché, tranché et épépiné**  
1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**épinards frais**  
3 tasse(s) (90g)  
**poudre de protéine, vanille**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)  
**banane, congelé**  
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)  
**orange, épluché, tranché et épépiné**  
3 orange (462g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**tomates**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**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.

## Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres





Pour un seul repas :

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
6 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh 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.

Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**riz brun**  
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**riz brun**  
1/3 tasse (63g)

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.

Dîner 2

Consommer les jour 3

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

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

Salade de seitan

539 kcal ● 40g protéine ● 27g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1 1/2 c. à café (2g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
3 tasse(s) (90g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
1/4 livres (128g)  
**tomates, coupé en deux**  
9 tomates cerises (153g)  
**avocats, haché**  
3/8 avocat(s) (75g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 tasse de riz brun cuit portions

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**riz brun**  
2 2/3 c. à s. (32g)

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.

### Lait

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



Donne 1 tasse(s) portions

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

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

## Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

5 moitié(s) de courgette - 480 kcal ● 26g protéine ● 25g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Donne 5 moitié(s) de courgette portions

### sauce pour pâtes

10 c. à s. (163g)

### fromage de chèvre

2 1/2 oz (71g)

### courgette

2 1/2 grand (808g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

### mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

### vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

### mélange de jeunes pousses

10 1/2 tasse (315g)

### vinaigrette

10 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Seitan teriyaki avec légumes et riz

451 kcal ● 37g protéine ● 8g lipides ● 52g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

**sauce teriyaki**

1 3/4 c. à s. (mL)

**légumes mélangés surgelés**

1/3 paquet (285 g chacun) (96g)

**riz blanc à grain long**

2 2/3 c. à s. (31g)

**seitan, coupé en lanières**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**sauce teriyaki**

1/4 tasse (mL)

**légumes mélangés surgelés**

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

**riz blanc à grain long**

1/3 tasse (62g)

**seitan, coupé en lanières**

1/2 livres (227g)

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

## Dîner 5

Consommer les jour 7

### Soupe de lentilles

722 kcal ● 35g protéine ● 20g lipides ● 82g glucides ● 19g fibres



**origan séché**

1/3 c. à café, feuilles (0g)

**lentilles crues**

2/3 tasse (128g)

**eau**

2 2/3 tasse(s) (638mL)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**Basilic séché**

1/3 c. à café, feuilles (0g)

**tomates concassées en conserve**

1/3 boîte (135g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**huile d'olive**

4 c. à c. (mL)

**oignon, haché**

1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)

**céleri cru, haché**

2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)

**Ail, haché finement**

2/3 gousse(s) (2g)

**carottes, coupé en dés**

2/3 moyen (41g)

**épinards frais, tranché finement**

1/6 tasse(s) (5g)

1. Dans une grande marmite à soupe, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez les oignons, les carottes et le céleri ; faites revenir en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez l'ail, l'origan et le basilic ; faites cuire 2 minutes.
2. Ajoutez les lentilles, puis l'eau et les tomates. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter au moins 1 heure. Au moment de servir, incorporez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

**eau**

14 tasse(s) (3353mL)

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

---