

# Meal Plan - Menu régime végétarien de 2600 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

2590 kcal ● 164g protéine (25%) ● 90g lipides (31%) ● 234g glucides (36%) ● 47g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 14g de protéines, 26g glucides nets, 20g de lipides



**Mélange de noix**

1/8 tasse(s)- 109 kcal



**Carottes et houmous**

287 kcal

### Collations

300 kcal, 15g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



**Pêche**

1 pêche(s)- 66 kcal



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**

235 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

815 kcal, 35g de protéines, 78g glucides nets, 36g de lipides



**Sub cheesesteak au houmous**

1 sub(s)- 554 kcal



**Lait**

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal

### Dîner

805 kcal, 40g de protéines, 111g glucides nets, 16g de lipides



**Tortellinis au fromage**

450 kcal



**Lentilles**

289 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**

68 kcal

## Day 2

2556 kcal ● 174g protéine (27%) ● 113g lipides (40%) ● 157g glucides (25%) ● 55g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 14g de protéines, 26g glucides nets, 20g de lipides



Mélange de noix  
1/8 tasse(s)- 109 kcal



Carottes et houmous  
287 kcal

### Collations

300 kcal, 15g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



Pêche  
1 pêche(s)- 66 kcal



Bouchées concombre-fromage de chèvre  
235 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

800 kcal, 32g de protéines, 66g glucides nets, 35g de lipides



Pois chiches et pâtes de pois chiche  
573 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
227 kcal

### Dîner

785 kcal, 53g de protéines, 44g glucides nets, 40g de lipides



Salade de seitan  
539 kcal



Lait  
1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

## Day 3

2604 kcal ● 172g protéine (26%) ● 118g lipides (41%) ● 156g glucides (24%) ● 57g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 14g de protéines, 26g glucides nets, 20g de lipides



Mélange de noix  
1/8 tasse(s)- 109 kcal



Carottes et houmous  
287 kcal

### Collations

350 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 23g de lipides



Bouchées pêche et fromage de chèvre  
1 pêche- 162 kcal



Pistaches  
188 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

800 kcal, 32g de protéines, 66g glucides nets, 35g de lipides



Pois chiches et pâtes de pois chiche  
573 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
227 kcal

### Dîner

785 kcal, 53g de protéines, 44g glucides nets, 40g de lipides



Salade de seitan  
539 kcal



Lait  
1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

## Day 4

2553 kcal ● 189g protéine (30%) ● 127g lipides (45%) ● 121g glucides (19%) ● 42g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 41g de protéines, 24g glucides nets, 11g de lipides



**Double shake protéiné chocolat**  
137 kcal



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

350 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 23g de lipides



**Bouchées pêche et fromage de chèvre**  
1 pêche- 162 kcal



**Pistaches**  
188 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

765 kcal, 34g de protéines, 28g glucides nets, 54g de lipides



**Sandwich au fromage grillé**  
1 sandwich(s)- 495 kcal



**Graines de tournesol**  
271 kcal

### Dîner

785 kcal, 39g de protéines, 50g glucides nets, 38g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
384 kcal



**Pêche**  
2 pêche(s)- 132 kcal



**Saucisse végétalienne**  
1 saucisse(s)- 268 kcal

## Day 5

2616 kcal ● 196g protéine (30%) ● 76g lipides (26%) ● 233g glucides (36%) ● 53g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 41g de protéines, 24g glucides nets, 11g de lipides



**Double shake protéiné chocolat**  
137 kcal



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

340 kcal, 14g de protéines, 32g glucides nets, 16g de lipides



**Lait**  
3/4 tasse(s)- 112 kcal



**Toast au beurre**  
2 tranche(s)- 227 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

840 kcal, 41g de protéines, 125g glucides nets, 11g de lipides



**Burger végétarien**  
2 burger- 550 kcal



**Lentilles**  
289 kcal

### Dîner

785 kcal, 39g de protéines, 50g glucides nets, 38g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
384 kcal



**Pêche**  
2 pêche(s)- 132 kcal



**Saucisse végétalienne**  
1 saucisse(s)- 268 kcal

## Day 6

2623 kcal ● 174g protéine (27%) ● 75g lipides (26%) ● 268g glucides (41%) ● 44g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 22g de protéines, 24g glucides nets, 19g de lipides



**Burrito petit-déjeuner aux épinards et salsa**  
366 kcal

### Collations

340 kcal, 14g de protéines, 32g glucides nets, 16g de lipides



**Lait**  
3/4 tasse(s)- 112 kcal



**Toast au beurre**  
2 tranche(s)- 227 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

840 kcal, 41g de protéines, 125g glucides nets, 11g de lipides



**Burger végétarien**  
2 burger- 550 kcal



**Lentilles**  
289 kcal

### Dîner

805 kcal, 37g de protéines, 84g glucides nets, 29g de lipides



**Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée**  
564 kcal



**Salade simple mozzarella et tomate**  
242 kcal

## Day 7

2593 kcal ● 186g protéine (29%) ● 81g lipides (28%) ● 235g glucides (36%) ● 44g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 22g de protéines, 24g glucides nets, 19g de lipides



**Burrito petit-déjeuner aux épinards et salsa**  
366 kcal

### Déjeuner

810 kcal, 53g de protéines, 92g glucides nets, 17g de lipides



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



**Pêche**  
3 pêche(s)- 198 kcal



**Wrap au tempeh barbecue**  
1 wrap(s)- 472 kcal

### Collations

340 kcal, 14g de protéines, 32g glucides nets, 16g de lipides



**Lait**  
3/4 tasse(s)- 112 kcal



**Toast au beurre**  
2 tranche(s)- 227 kcal

### Dîner

805 kcal, 37g de protéines, 84g glucides nets, 29g de lipides



**Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée**  
564 kcal



**Salade simple mozzarella et tomate**  
242 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau  
24 1/2 tasse(s) (5868mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pêche  
11 moyen (6,5 cm diam.) (1635g)
- ☐ avocats  
2 1/2 avocat(s) (486g)
- ☐ pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ citron  
1 2/3 petit (97g)

## Épices et herbes

- ☐ aneth séché  
2 c. à café (2g)
- ☐ sel  
3 1/2 g (3g)
- ☐ flocons de piment rouge  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ basilic frais  
2 c. à soupe, haché (5g)
- ☐ poivre noir  
2 trait (0g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage de chèvre  
6 oz (169g)
- ☐ fromage tranché  
3 tranche (28 g chacune) (84g)
- ☐ lait entier  
7 1/3 tasse(s) (1759mL)
- ☐ beurre  
1/2 bâtonnet (55g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
9 c. à soupe (158g)
- ☐ œufs  
9 1/2 moyen (424g)
- ☐ mozzarella fraîche  
4 oz (113g)
- ☐ fromage  
4 c. à s., râpé (28g)

## Légumes et produits à base de légumes

## Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ tortellinis au fromage surgelés  
6 oz (170g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
1 1/4 tasse (240g)
- ☐ houmous  
13 1/4 oz (377g)
- ☐ pois chiches en conserve  
2 1/4 boîte(s) (1008g)
- ☐ tempeh  
4 oz (113g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 3/4 paquet (156 g) (428g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub  
1 petit pain(s) (85g)
- ☐ pâtes de pois chiches  
4 oz (113g)
- ☐ levure nutritionnelle  
5 c. à café (6g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- ☐ saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)
- ☐ galette de burger végétale  
4 galette (284g)
- ☐ sauce sriracha  
2 1/2 c. à café (13g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
1 tasse (90g)

## Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette  
13 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
2 c. à s. (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix  
6 c. à s. (50g)

☐ **concombre**  
1 concombre (21 cm) (301g)

☐ **mini carottes**  
84 moyen (840g)

☐ **Ail**  
5 gousse(s) (15g)

☐ **oignon**  
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (273g)

☐ **poivron**  
1 grand (156g)

☐ **tomates**  
6 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (803g)

☐ **épinards frais**  
6 1/2 tasse(s) (195g)

☐ **feuilles de chou frisé (kale)**  
1 2/3 botte (284g)

☐ **ketchup**  
4 c. à soupe (68g)

☐ **persil frais**  
5 c. à s., haché (19g)

### **Soupes, sauces et jus**

☐ **sauce pour pâtes**  
1/4 pot (680 g) (168g)

☐ **salsa**  
2 c. à soupe (36g)

☐ **sauce barbecue**  
2 c. à soupe (34g)

☐ **pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

☐ **graines de tournesol décortiquées**  
1 1/2 oz (43g)

### **Céréales et pâtes**

☐ **seitan**  
1/2 livres (255g)

☐ **riz blanc à grain long**  
10 c. à s. (116g)

### **Confiseries**

☐ **poudre de cacao**  
2 c. à café (4g)

### **Produits de boulangerie**

☐ **pain**  
8 tranche (256g)

☐ **pains à hamburger**  
4 petit pain(s) (204g)

☐ **tortillas de farine**  
3 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (145g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

**mélange de noix**  
6 c. à s. (50g)

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

### Carottes et houmous

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

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

1. Servir les carottes avec du houmous.



## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Double shake protéiné chocolat

137 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**poudre de cacao**  
1 c. à café (2g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
2 c. à soupe (35g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**poudre de cacao**  
2 c. à café (4g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
4 c. à soupe (70g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

**pommes**  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

### Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs préculs 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.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Burrito petit-déjeuner aux épinards et salsa

366 kcal ● 22g protéine ● 19g lipides ● 24g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 très grand (112g)  
**épinards frais**  
1/4 tasse(s) (8g)  
**tortillas de farine**  
1 tortilla (48g)  
**fromage**  
2 c. à s., râpé (14g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**salsa**  
1 c. à soupe (18g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
4 très grand (224g)  
**épinards frais**  
1/2 tasse(s) (15g)  
**tortillas de farine**  
2 tortilla (96g)  
**fromage**  
4 c. à s., râpé (28g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**salsa**  
2 c. à soupe (36g)

1. Battez légèrement les œufs.
2. Graissez une poêle avec un spray de cuisson et chauffez-la à feu moyen.
3. Lorsque la poêle est chaude, ajoutez les œufs et les épinards.
4. Remuez pendant la cuisson environ 2 minutes, jusqu'à ce que les épinards aient flétri et que les œufs soient cuits.
5. Retirez du feu et incorporez la salsa, le sel et le poivre.
6. Passez la tortilla au micro-ondes environ 10 secondes pour l'assouplir.
7. Étalez le fromage au centre de la tortilla et ajoutez le mélange d'œufs dessus.
8. Pliez en burrito en rabattant les côtés et en roulant fermement depuis le bas.
9. Servez.

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1

### Sub cheesesteak au houmous

1 sub(s) - 554 kcal ● 22g protéine ● 22g lipides ● 57g glucides ● 9g fibres



Donne 1 sub(s) portions

#### huile

1 c. à café (mL)

#### flocons de piment rouge

1/2 c. à café (1g)

#### houmous

4 c. à s. (62g)

#### fromage tranché

1 tranche (28 g chacune) (28g)

#### Ail, haché finement

1 gousse (3g)

#### oignon, coupé en fines lanières

1/2 grand (75g)

#### petit(s) pain(s) sub, fendu

1 petit pain(s) (85g)

#### poivron, sans pépins et coupé en fines lanières

1 moyen (119g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon, le poivron, l'ail et le piment rouge écrasé. Faites sauter 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Étalez du houmous à l'intérieur du pain et remplissez avec le mélange de poivrons. Ajoutez le fromage.
3. Optionnel : passez le sandwich sous le gril une à deux minutes jusqu'à ce que le fromage fonde et que le pain soit croustillant.
4. 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 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pois chiches et pâtes de pois chiche

573 kcal ● 27g protéine ● 21g lipides ● 51g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

**pâtes de pois chiches**

2 oz (57g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**levure nutritionnelle**

1 c. à café (1g)

**oignon, coupé en fines tranches**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

**Ail, haché**

2 gousse(s) (6g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/2 boîte(s) (224g)

Pour les 2 repas :

**pâtes de pois chiches**

4 oz (113g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**levure nutritionnelle**

2 c. à café (3g)

**oignon, coupé en fines tranches**

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

**Ail, haché**

4 gousse(s) (12g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1 boîte(s) (448g)

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

**tomates**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

**vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

9 tasse (270g)

**tomates**

1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)

**vinaigrette**

9 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

### Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s) - 495 kcal ● 22g protéine ● 33g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

#### **pain**

2 tranche (64g)

#### **beurre**

1 c. à soupe (14g)

#### **fromage tranché**

2 tranche (28 g chacune) (56g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

### Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/2 oz (43g)

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



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Burger végétarien

2 burger - 550 kcal ● 22g protéine ● 10g lipides ● 82g 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)

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)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

### Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 2/3 tasse(s) (399mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
3 1/3 tasse(s) (798mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
13 1/3 c. à s. (160g)

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.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Yaourt grec protéiné

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



Donne 1 pot portions

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

1. Dégustez.

### Pêche

3 pêche(s) - 198 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 36g glucides ● 7g fibres



Donne 3 pêche(s) portions

**pêche**  
3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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

### Wrap au tempeh barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g protéine ● 12g lipides ● 48g glucides ● 13g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

**sauce barbecue**  
2 c. à soupe (34g)  
**mélange pour coleslaw**  
1 tasse (90g)  
**tortillas de farine**  
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**tempeh, coupé en lanières**  
4 oz (113g)  
**poivron, épépiné et tranché**  
1/2 petit (37g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.\r\nMettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.\r\nAssemblez le wrap en garnissant la tortilla avec le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron. Roulez et servez.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Bouchées concombre-fromage de chèvre

235 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### **aneth séché**

1 c. à café (1g)

#### **fromage de chèvre**

2 oz (57g)

#### **concombre, tranché**

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

Pour les 2 repas :

#### **aneth séché**

2 c. à café (2g)

#### **fromage de chèvre**

4 oz (113g)

#### **concombre, tranché**

1 concombre (21 cm) (301g)

1. Garnissez des tranches de concombre de fromage de chèvre et d'aneth.
2. Servez.



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Bouchées pêche et fromage de chèvre

1 pêche - 162 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### **pêche**

1 moyen (6,5 cm diam.) (143g)

#### **fromage de chèvre**

2 c. à soupe (28g)

#### **sel**

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### **pêche**

2 moyen (6,5 cm diam.) (285g)

#### **fromage de chèvre**

4 c. à soupe (56g)

#### **sel**

2 trait (1g)

1. Coupez la pêche de haut en bas en fines lamelles.
2. Mettez du fromage de chèvre et une pincée de sel (le sel de mer est préférable, mais tout type conviendra) entre deux lamelles de pêche pour former un mini-sandwich. Servez.

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

#### **pistaches décortiquées**

4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

#### **pistaches décortiquées**

1/2 tasse (62g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

**lait entier**  
2 1/4 tasse(s) (540mL)

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

### 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 3 repas :

**pain**  
6 tranche (192g)  
**beurre**  
6 c. à café (27g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Tortellinis au fromage

450 kcal ● 19g protéine ● 10g lipides ● 64g glucides ● 7g fibres



**sauce pour pâtes**  
1/4 pot (680 g) (168g)  
**tortellinis au fromage surgelés**  
6 oz (170g)

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

## Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



### eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

### sel

1/8 c. à café (1g)

### lentilles crues, rincé

6 2/3 c. à s. (80g)

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.

## 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.
-

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade de seitan

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**huile**  
3 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
3 c. à café (4g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
6 tasse(s) (180g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
1/2 livres (255g)  
**tomates, coupé en deux**  
18 tomates cerises (306g)  
**avocats, haché**  
3/4 avocat(s) (151g)

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.

### Lait

1 2/3 tasse(s) - 248 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1 2/3 tasse(s) (400mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
3 1/3 tasse(s) (800mL)

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

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal ● 8g protéine ● 26g lipides ● 16g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
5/6 botte (142g)  
**avocats, haché**  
5/6 avocat(s) (168g)  
**citron, pressé**  
5/6 petit (48g)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1 2/3 botte (284g)  
**avocats, haché**  
1 2/3 avocat(s) (335g)  
**citron, pressé**  
1 2/3 petit (97g)

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.

### Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**pêche**  
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

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

### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**saucisse végétalienne**  
1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

**saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.



## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

564 kcal ● 23g protéine ● 12g lipides ● 77g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**riz blanc à grain long**  
5 c. à s. (58g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
2 1/2 c. à soupe (44g)  
**sauce sriracha**  
1 1/4 c. à café (6g)  
**oignon, coupé en dés**  
5/8 petit (44g)  
**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
5/8 boîte(s) (280g)  
**persil frais, haché**  
2 1/2 c. à s., haché (9g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**riz blanc à grain long**  
10 c. à s. (116g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
5 c. à soupe (88g)  
**sauce sriracha**  
2 1/2 c. à café (13g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 1/4 petit (88g)  
**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
1 1/4 boîte(s) (560g)  
**persil frais, haché**  
5 c. à s., haché (19g)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
2. Mélangez le yaourt grec, la sriracha et un peu de sel dans un petit bol jusqu'à homogénéité. Réservez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
4. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Coupez le feu et incorporez le persil.
6. Servez le mélange de pois chiches sur le riz et versez la sauce épicée par-dessus.

### Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette balsamique**  
1 c. à s. (mL)  
**basilic frais**  
1 c. à soupe, haché (3g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
2 oz (57g)  
**tomates, tranché**  
3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (137g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette balsamique**  
2 c. à s. (mL)  
**basilic frais**  
2 c. à soupe, haché (5g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
4 oz (113g)  
**tomates, tranché**  
1 1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (273g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

# Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

## Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**  
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(78g)  
**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(543g)  
**eau**  
17 1/2 tasse(s) (4191mL)

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