

# Meal Plan - Menu régime végétarien à 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** 3008 kcal ● 197g protéine (26%) ● 127g lipides (38%) ● 231g glucides (31%) ● 40g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

465 kcal, 15g de protéines, 32g glucides nets, 29g de lipides



### Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal



### Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal

## Collations

310 kcal, 25g de protéines, 33g glucides nets, 8g de lipides



### Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

## Déjeuner

940 kcal, 36g de protéines, 34g glucides nets, 69g de lipides



### Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 383 kcal



### Sandwich au fromage grillé et pesto

1 sandwich(s)- 557 kcal

## Dîner

965 kcal, 48g de protéines, 129g glucides nets, 20g de lipides



### Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



### Pêche

4 pêche(s)- 264 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

3 dose(s)- 327 kcal

## Day 2

2988 kcal ● 202g protéine (27%) ● 80g lipides (24%) ● 324g glucides (43%) ● 43g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

465 kcal, 15g de protéines, 32g glucides nets, 29g de lipides



[Œufs frits de base](#)  
1 œuf(s)- 80 kcal



[Noix de cajou rôties](#)  
1/4 tasse(s)- 209 kcal



[Grande barre de granola](#)  
1 barre(s)- 176 kcal

### Collations

310 kcal, 25g de protéines, 33g glucides nets, 8g de lipides



[Yaourt grec allégé](#)  
2 pot(s)- 310 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

920 kcal, 41g de protéines, 127g glucides nets, 22g de lipides



[Philly cheesesteak au seitan](#)  
1 sub(s)- 571 kcal



[Banane](#)  
3 banane(s)- 350 kcal

### Dîner

965 kcal, 48g de protéines, 129g glucides nets, 20g de lipides



[Sub aux boulettes véganes](#)  
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



[Pêche](#)  
4 pêche(s)- 264 kcal

## Day 3

2994 kcal ● 189g protéine (25%) ● 92g lipides (28%) ● 288g glucides (39%) ● 64g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 37g de lipides



#### Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



#### Mélange de noix

3/8 tasse(s)- 327 kcal

### Collations

385 kcal, 14g de protéines, 43g glucides nets, 16g de lipides



#### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



#### Yaourt glacé

114 kcal



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

880 kcal, 52g de protéines, 130g glucides nets, 5g de lipides



#### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal



#### Lentilles

347 kcal

### Dîner

925 kcal, 35g de protéines, 100g glucides nets, 34g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

3 1/2 carotte(s)- 95 kcal



#### Sub cheesesteak au houmous

1 1/2 sub(s)- 831 kcal

## Day 4

2981 kcal ● 197g protéine (26%) ● 82g lipides (25%) ● 299g glucides (40%) ● 66g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 37g de lipides



#### Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



#### Mélange de noix

3/8 tasse(s)- 327 kcal

### Collations

385 kcal, 14g de protéines, 43g glucides nets, 16g de lipides



#### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



#### Yaourt glacé

114 kcal



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

880 kcal, 52g de protéines, 130g glucides nets, 5g de lipides



#### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal



#### Lentilles

347 kcal

### Dîner

910 kcal, 43g de protéines, 111g glucides nets, 23g de lipides



#### Goulash haricots & tofu

437 kcal



#### Riz blanc

1 tasse de riz cuit- 218 kcal



#### Salade edamame et betterave

257 kcal

**Day 5** 2948 kcal ● 211g protéine (29%) ● 116g lipides (35%) ● 219g glucides (30%) ● 46g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 29g de protéines, 19g glucides nets, 31g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
4 carotte(s)- 108 kcal



**Œufs brouillés au pesto**  
4 œuf(s)- 396 kcal

### Collations

365 kcal, 19g de protéines, 21g glucides nets, 20g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Fromage en ficelle**  
2 bâton(s)- 165 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Déjeuner

840 kcal, 48g de protéines, 64g glucides nets, 39g de lipides



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



**Tenders de poulet croustillants**  
10 2/3 tender(s)- 609 kcal

### Dîner

910 kcal, 43g de protéines, 111g glucides nets, 23g de lipides



**Goulash haricots & tofu**  
437 kcal



**Riz blanc**  
1 tasse de riz cuit- 218 kcal



**Salade edamame et betterave**  
257 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

**Day 6** 2961 kcal ● 200g protéine (27%) ● 146g lipides (44%) ● 179g glucides (24%) ● 32g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 29g de protéines, 19g glucides nets, 31g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
4 carotte(s)- 108 kcal



**Œufs brouillés au pesto**  
4 œuf(s)- 396 kcal

### Déjeuner

840 kcal, 48g de protéines, 64g glucides nets, 39g de lipides



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



**Tenders de poulet croustillants**  
10 2/3 tender(s)- 609 kcal

### Dîner

925 kcal, 31g de protéines, 71g glucides nets, 54g de lipides



**Pizza sur pain plat au brocoli**  
782 kcal



**Salade caprese**  
142 kcal

### Collations

365 kcal, 19g de protéines, 21g glucides nets, 20g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Fromage en ficelle**  
2 bâton(s)- 165 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

# Day 7

2970 kcal ● 188g protéine (25%) ● 127g lipides (38%) ● 212g glucides (28%) ● 57g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

505 kcal, 29g de protéines, 19g glucides nets, 31g de lipides



### Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



### Œufs brouillés au pesto

4 œuf(s)- 396 kcal

## Collations

365 kcal, 19g de protéines, 21g glucides nets, 20g de lipides



### Orange

1 orange(s)- 85 kcal



### Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

## Déjeuner

850 kcal, 36g de protéines, 97g glucides nets, 20g de lipides



### Chili aux lentilles

653 kcal



### Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal

## Dîner

925 kcal, 31g de protéines, 71g glucides nets, 54g de lipides



### Pizza sur pain plat au brocoli

782 kcal



### Salade caprese

142 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- eau  
26 1/3 tasse(s) (6306mL)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec aromatisé allégé  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- œufs  
14 grand (700g)
- fromage  
1/3 livres (155g)
- beurre  
1 c. à soupe (14g)
- fromage tranché  
1 1/2 tranche (28 g chacune) (42g)
- fromage en ficelle  
6 bâtonnet (168g)
- mozzarella fraîche  
2 oz (57g)

## Autre

- petit(s) pain(s) sub  
5 1/2 petit pain(s) (468g)
- levure nutritionnelle  
2 1/4 oz (64g)
- boulettes végétaliennes surgelées  
12 boulette(s) (360g)
- mélange de jeunes pousses  
1 1/4 paquet (156 g) (193g)
- tenders chik'n sans viande  
21 1/3 morceaux (544g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes  
3/4 tasse (195g)
- sauce pesto  
7 c. à soupe (112g)
- sauce barbecue  
1 tasse (286g)
- sauce pour pizza  
10 c. à s. (158g)
- bouillon de légumes  
1 tasse(s) (mL)

## Fruits et jus de fruits

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- cacahuètes rôties  
1 tasse (152g)
- houmous  
6 c. à s. (92g)
- lentilles crues  
1 1/2 tasse (264g)
- haricots blancs (en conserve)  
1 boîte(s) (439g)
- tofu ferme  
1/2 livres (198g)

## Produits de boulangerie

- pain  
2 tranche (64g)
- pain naan  
2 1/2 morceau(x) (225g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (252g)
- oignon  
2 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (291g)
- poivron  
1 1/3 grand (216g)
- carottes  
16 moyen (976g)
- Ail  
11 1/2 gousse(s) (35g)
- chou-fleur  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- edamame surgelé, décortiqué  
1 1/2 tasse (177g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
6 betterave(s) (300g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1 botte (170g)
- ketchup  
5 1/3 c. à soupe (91g)
- brocoli  
1 1/4 tasse, haché (114g)
- tomates entières en conserve  
3/4 tasse (180g)
- laitue romaine  
1 cœurs (500g)

## Céréales et pâtes

- pêche**  
10 moyen (6,5 cm diam.) (1500g)
- banane**  
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)
- mûres**  
1 tasse (144g)
- orange**  
3 orange (462g)
- avocats**  
1 avocat(s) (201g)
- citron**  
1 petit (58g)

### Graisses et huiles

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

### Produits à base de noix et de graines

- noix de cajou rôties**  
1/2 tasse (69g)
- mélange de noix**  
3/4 tasse (101g)

### Collations

- grande barre de granola**  
2 barre (74g)
- barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

- seitan**  
3 oz (85g)
- riz blanc à grain long**  
2/3 tasse (123g)
- bulgur sec**  
6 c. à s. (53g)

### Épices et herbes

- flocons de piment rouge**  
3/4 c. à café (1g)
- sel**  
1/3 oz (10g)
- paprika**  
3 c. à café (7g)
- Thym frais**  
1/2 c. à café (0g)
- poivre noir**  
1/2 g (0g)
- basilic frais**  
1/3 tasse de feuilles, entières (8g)
- poudre de chili**  
3/4 c. à soupe (6g)
- cumin moulu**  
3/8 c. à soupe (2g)

### Confiseries

- yaourt glacé**  
1 tasse (174g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**  
4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
1/2 tasse (69g)

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

### Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :  
**grande barre de granola**  
1 barre (37g)

Pour les 2 repas :  
**grande barre de granola**  
2 barre (74g)

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

---

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Mûres

1/2 tasse(s) - 35 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :  
**mûres**  
1/2 tasse (72g)

Pour les 2 repas :  
**mûres**  
1 tasse (144g)

1. Rincez les mûres et servez.

---

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :  
**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :  
**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

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

---

### Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 327 kcal ● 10g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**

6 c. à s. (50g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**

3/4 tasse (101g)

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

---

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**

4 moyen (244g)

Pour les 3 repas :

**carottes**

12 moyen (732g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

---

### Œufs brouillés au pesto

4 œuf(s) - 396 kcal ● 26g protéine ● 31g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

4 grand (200g)

**sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

Pour les 3 repas :

**œufs**

12 grand (600g)

**sauce pesto**

6 c. à soupe (96g)

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le pesto jusqu'à homogénéité.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.  
Servir.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 383 kcal ● 15g protéine ● 31g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres

Donne 3/8 tasse(s) portions



cacahuètes rôties

6 2/3 c. à s. (61g)

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

### Sandwich au fromage grillé et pesto

1 sandwich(s) - 557 kcal ● 22g protéine ● 38g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

pain

2 tranche (64g)

sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

fromage

2 tranche (28 g chacune) (56g)

tomates

2 tranche(s), fine/petite (30g)

beurre, ramolli

1 c. à soupe (14g)

1. Étalez un côté d'une tranche de pain avec du beurre, puis placez-la, côté beurré vers le bas, dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Étalez la moitié du pesto sur le dessus de la tranche de pain dans la poêle, puis disposez les tranches de fromage et les tranches de tomate sur le pesto.
3. Étalez le reste du pesto sur un côté de la seconde tranche de pain, puis déposez cette tranche, côté pesto vers le bas, sur le sandwich. Beurrez le dessus du sandwich.
4. Faites frire délicatement le sandwich en le retournant une fois, jusqu'à ce que les deux côtés du pain soient dorés et que le fromage soit fondu, environ 5 minutes de chaque côté.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Philly cheesesteak au seitan

1 sub(s) - 571 kcal ● 38g protéine ● 21g lipides ● 55g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sub(s) portions

**petit(s) pain(s) sub**  
1 petit pain(s) (85g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**fromage**  
1 tranche (28 g chacune) (28g)  
**seitan, coupé en lanières**  
3 oz (85g)  
**oignon, haché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**poivron, tranché**  
1/2 petit (37g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

### Banane

3 banane(s) - 350 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 72g glucides ● 9g fibres



Donne 3 banane(s) portions

**banane**  
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**  
1/2 tasse (143g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 tasse (30g)  
**chou-fleur**  
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**  
1 tasse (286g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**levure nutritionnelle**  
1 tasse (60g)  
**chou-fleur**  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

### 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)

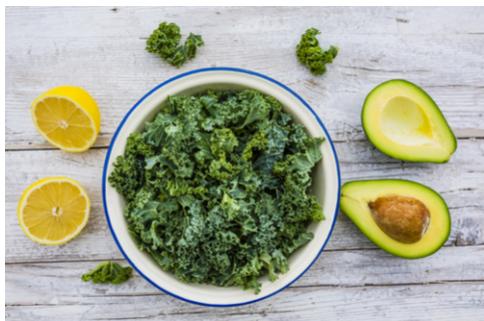
1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Tenders de poulet croustillants

10 2/3 tender(s) - 609 kcal ● 43g protéine ● 24g lipides ● 55g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**  
10 2/3 morceaux (272g)  
**ketchup**  
2 2/3 c. à soupe (45g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**  
21 1/3 morceaux (544g)  
**ketchup**  
5 1/3 c. à soupe (91g)

1. Cuire les tenders selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Chili aux lentilles

653 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 83g glucides ● 21g fibres



**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
6 c. à s. (72g)  
**poudre de chili**  
3/4 c. à soupe (6g)  
**cumin moulu**  
3/8 c. à soupe (2g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**bulgur sec**  
6 c. à s. (53g)  
**bouillon de légumes**  
1 tasse(s) (mL)  
**tomates entières en conserve, haché**  
3/4 tasse (180g)  
**oignon, haché**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, combinez l'huile, l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles et le boulgour. Ajoutez le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin ainsi que le sel et le poivre selon votre goût. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

### Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 13g fibres



**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
1/2 moyen (31g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1 coeurs (500g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.  
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**barre de granola riche en protéines**  
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

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

### Yaourt glacé

114 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt glacé**

1/2 tasse (87g)

Pour les 2 repas :

**yaourt glacé**

1 tasse (174g)

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

## 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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**orange**

1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

**orange**

3 orange (462g)

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

## Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

Pour les 3 repas :

**fromage en ficelle**  
6 bâtonnet (168g)

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

## Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 3 repas :

**cacahuètes rôties**  
6 c. à s. (55g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protéine ● 18g lipides ● 81g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**petit(s) pain(s) sub**  
1 1/2 petit pain(s) (128g)  
**levure nutritionnelle**  
1 1/2 c. à café (2g)  
**sauce pour pâtes**  
6 c. à s. (98g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
6 boulette(s) (180g)

Pour les 2 repas :

**petit(s) pain(s) sub**  
3 petit pain(s) (255g)  
**levure nutritionnelle**  
3 c. à café (4g)  
**sauce pour pâtes**  
3/4 tasse (195g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
12 boulette(s) (360g)

1. Cuire les boulettes végétaliennes 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.

## Pêche

4 pêche(s) - 264 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**pêche**  
8 moyen (6,5 cm diam.) (1200g)

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

---

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Bâtonnets de carotte

3 1/2 carotte(s) - 95 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Donne 3 1/2 carotte(s) portions

**carottes**  
3 1/2 moyen (214g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

---

### Sub cheesesteak au houmous

1 1/2 sub(s) - 831 kcal ● 33g protéine ● 33g lipides ● 86g glucides ● 14g fibres



Donne 1 1/2 sub(s) portions

**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**flocons de piment rouge**  
3/4 c. à café (1g)  
**houmous**  
6 c. à s. (92g)  
**fromage tranché**  
1 1/2 tranche (28 g chacune) (42g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/2 gousse (5g)  
**oignon, coupé en fines lanières**  
3/4 grand (113g)  
**petit(s) pain(s) sub, fendu**  
1 1/2 petit pain(s) (128g)  
**poivron, sans pépins et coupé en fines lanières**  
1 1/2 moyen (179g)

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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Goulash haricots & tofu

437 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 44g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**Thym frais**  
1/4 c. à café (0g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (220g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse (2g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/4 livres (99g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
3 c. à café (7g)  
**Thym frais**  
1/2 c. à café (0g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 boîte(s) (439g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)  
**Ail, haché**  
1 gousse (3g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/2 livres (198g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

### Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 218 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 49g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**riz blanc à grain long**  
2/3 tasse (123g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

## Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
3/4 tasse (89g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
3 betterave(s) (150g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**vinaigrette balsamique**  
3 c. à soupe (mL)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
1 1/2 tasse (177g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
6 betterave(s) (300g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pizza sur pain plat au brocoli

782 kcal ● 23g protéine ● 45g lipides ● 67g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**brocoli**  
10 c. à s., haché (57g)  
**sauce pour pizza**  
5 c. à s. (79g)  
**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**pain naan**  
1 1/4 morceau(x) (113g)  
**fromage**  
5 c. à s., râpé (35g)  
**Ail, coupé en petits dés**  
3 3/4 gousse(s) (11g)

Pour les 2 repas :

**brocoli**  
1 1/4 tasse, haché (114g)  
**sauce pour pizza**  
10 c. à s. (158g)  
**poivre noir**  
2 1/2 trait (0g)  
**sel**  
2 1/2 trait (1g)  
**huile d'olive**  
3 3/4 c. à soupe (mL)  
**pain naan**  
2 1/2 morceau(x) (225g)  
**fromage**  
10 c. à s., râpé (71g)  
**Ail, coupé en petits dés**  
7 1/2 gousse(s) (23g)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four environ 5 minutes.
4. Retirer du four et étaler la sauce à pizza dessus, garnir de brocoli et de fromage, assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller le pain pendant la cuisson pour qu'il ne noircisse pas trop.
6. Retirer du four, arroser du reste d'huile d'olive, laisser refroidir suffisamment pour trancher. Servir.

### Salade caprese

142 kcal ● 8g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mozzarella fraîche**  
1 oz (28g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/3 paquet (156 g) (52g)  
**basilic frais**  
2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)  
**vinaigrette balsamique**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**tomates, coupé en deux**  
1/3 tasse de tomates cerises (50g)

Pour les 2 repas :

**mozzarella fraîche**  
2 oz (57g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2/3 paquet (156 g) (103g)  
**basilic frais**  
1/3 tasse de feuilles, entières (8g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**tomates, coupé en deux**  
2/3 tasse de tomates cerises (99g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

**eau**

3 tasse(s) (718mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

**eau**

21 tasse(s) (5029mL)

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