

# Meal Plan - Menu régime végétarien de 120 g de protéines



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**      1434 kcal ● 126g protéine (35%) ● 53g lipides (33%) ● 90g glucides (25%) ● 23g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

260 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 6g de lipides



**Toast au beurre et à la confiture**  
1/2 tranche(s)- 67 kcal



**Smoothie protéiné fraise-banane**  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

## Déjeuner

350 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 24g de lipides



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



**Tofu buffalo**  
177 kcal



**Haricots verts**  
63 kcal

## Collations

165 kcal, 5g de protéines, 20g glucides nets, 5g de lipides



**Fraises**  
1 tasse(s)- 52 kcal



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal

## Dîner

385 kcal, 30g de protéines, 26g glucides nets, 17g de lipides



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



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



**Bol tofu BBQ et ananas**  
130 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



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

## Day 2

1442 kcal ● 121g protéine (34%) ● 45g lipides (28%) ● 118g glucides (33%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 6g de lipides



**Toast au beurre et à la confiture**  
1/2 tranche(s)- 67 kcal



**Smoothie protéiné fraise-banane**  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Collations

165 kcal, 5g de protéines, 20g glucides nets, 5g de lipides



**Fraises**  
1 tasse(s)- 52 kcal



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 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

360 kcal, 12g de protéines, 33g glucides nets, 18g de lipides



**Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète**  
1/2 sandwich(s)- 243 kcal



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

### Dîner

380 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 15g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
6 2/3 tender(s)- 381 kcal

## Day 3

1419 kcal ● 126g protéine (36%) ● 38g lipides (24%) ● 125g glucides (35%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 6g de lipides



**Toast au beurre et à la confiture**  
1/2 tranche(s)- 67 kcal



**Smoothie protéiné fraise-banane**  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Collations

165 kcal, 5g de protéines, 20g glucides nets, 5g de lipides



**Fraises**  
1 tasse(s)- 52 kcal



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 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

340 kcal, 17g de protéines, 40g glucides nets, 10g de lipides



**Salade caprese**  
107 kcal



**Riz blanc**  
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
1/2 boîte(s)- 124 kcal

### Dîner

380 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 15g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
6 2/3 tender(s)- 381 kcal

## Day 4

1500 kcal ● 122g protéine (32%) ● 47g lipides (28%) ● 120g glucides (32%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 10g de protéines, 30g glucides nets, 7g de lipides



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



#### Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s)- 193 kcal

### Déjeuner

340 kcal, 17g de protéines, 40g glucides nets, 10g de lipides



#### Salade caprese

107 kcal



#### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



#### Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)

1/2 boîte(s)- 124 kcal

### Dîner

460 kcal, 27g de protéines, 21g glucides nets, 28g de lipides



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



#### Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme

387 kcal

### Collations

170 kcal, 8g de protéines, 28g glucides nets, 1g de lipides



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



#### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 5

1477 kcal ● 127g protéine (34%) ● 45g lipides (28%) ● 119g glucides (32%) ● 21g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 10g de protéines, 30g glucides nets, 7g de lipides



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



#### Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s)- 193 kcal

### Collations

170 kcal, 8g de protéines, 28g glucides nets, 1g de lipides



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



#### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

### Déjeuner

360 kcal, 14g de protéines, 14g glucides nets, 26g de lipides



#### Sandwich à la salade d'œufs

1/2 sandwich(s)- 271 kcal



#### Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Dîner

420 kcal, 35g de protéines, 44g glucides nets, 10g de lipides



#### Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan- 297 kcal



#### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



#### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 6

1495 kcal ● 132g protéine (35%) ● 44g lipides (27%) ● 124g glucides (33%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 5g de protéines, 41g glucides nets, 2g de lipides



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



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

215 kcal, 17g de protéines, 22g glucides nets, 4g de lipides



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



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



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

## Day 7

1439 kcal ● 122g protéine (34%) ● 38g lipides (24%) ● 125g glucides (35%) ● 27g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 5g de protéines, 41g glucides nets, 2g de lipides



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



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

215 kcal, 17g de protéines, 22g glucides nets, 4g de lipides



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



**Shake protéiné (lait)**  
129 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

360 kcal, 14g de protéines, 14g glucides nets, 26g de lipides



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



**Noix**  
1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Dîner

420 kcal, 35g de protéines, 44g glucides nets, 10g de lipides



**Ailes de seitan teriyaki**  
4 once(s) de seitan- 297 kcal



**Riz blanc**  
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



**Bâtonnets de céleri**  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

## Day 7

1439 kcal ● 122g protéine (34%) ● 38g lipides (24%) ● 125g glucides (35%) ● 27g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 5g de protéines, 41g glucides nets, 2g de lipides



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



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

215 kcal, 17g de protéines, 22g glucides nets, 4g de lipides



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



**Shake protéiné (lait)**  
129 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

360 kcal, 18g de protéines, 33g glucides nets, 15g de lipides



**Tofu nature**  
2 oz- 86 kcal



**Lentilles**  
174 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal

### Dîner

360 kcal, 21g de protéines, 27g glucides nets, 15g de lipides



**Goulash haricots & tofu**  
219 kcal



**Salade caprese**  
142 kcal

# Liste de courses



## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
1 1/4 oz (36g)
- noix (anglaises)  
1 1/2 oz (39g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot  
4 c. à c. (mL)
- sauce barbecue  
1 c. à s. (17g)
- soupe en conserve consistante (variétés non crèmeuses)  
1 boîte (~539 g) (526g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette ranch  
1 c. à soupe (mL)
- huile  
1 oz (mL)
- spray de cuisson  
1/2 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)
- vinaigrette balsamique  
1 2/3 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
3/4 c. à soupe (mL)
- mayonnaise  
2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette  
2 1/4 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme  
9 1/4 oz (262g)
- cacahuètes rôties  
2 c. à s. (18g)
- beurre de cacahuète  
2 c. à soupe (32g)
- haricots frits (refried beans)  
1/2 tasse (121g)
- haricots blancs (en conserve)  
1/4 boîte(s) (110g)
- lentilles crues  
4 c. à s. (48g)

## Légumes et produits à base de légumes

- Haricots verts surgelés  
1 1/3 tasse (161g)

## Confiseries

- confiture  
1 1/2 c. à café (11g)
- sirop d'érable  
1 c. à café (mL)
- miel  
2 c. à café (14g)

## Autre

- glaçons  
1 1/2 tasse(s) (210g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- tenders chik'n sans viande  
13 1/3 morceaux (340g)
- mélange de jeunes pousses  
1 1/4 paquet (156 g) (197g)
- guacamole, acheté en magasin  
4 c. à soupe (62g)
- Lanières végétaliennes 'chik'n'  
3 oz (85g)
- sauce teriyaki  
4 c. à soupe (mL)

## Fruits et jus de fruits

- fraises surgelées  
2 1/4 tasse, décongelée (335g)
- banane  
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)
- fraises  
3 tasse, entière (432g)
- ananas en conserve  
4 c. à s., morceaux (45g)
- pêche  
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)
- pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (389g)
- orange  
2 orange (308g)

## Boissons

- eau  
1 1/3 gallon (5146mL)
- poudre de protéine  
20 boules (1/3 tasse chacun) (620g)

## Collations

- brocoli**  
4 c. à s., haché (23g)
- ketchup**  
3 1/3 c. à soupe (57g)
- tomates**  
13 1/4 c. à s. de tomates cerises (124g)
- épinards frais**  
1/4 tasse(s) (8g)
- choux de Bruxelles**  
3/4 tasse (66g)
- oignon**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (45g)
- céleri cru**  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- Ail**  
1/4 gousse (1g)

## Produits de boulangerie

- pain**  
2/3 livres (304g)

## Produits laitiers et œufs

- beurre**  
4 1/2 c. à café (20g)
- mozzarella fraîche**  
2 1/2 oz (71g)
- lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1/2 tasse (113g)
- œufs**  
3 moyen (132g)

- galettes de riz, toutes saveurs**  
1/2 gâteaux (5g)

## Épices et herbes

- basilic frais**  
6 3/4 c. à s. de feuilles, entières (10g)
- vinaigre de cidre**  
1/4 c. à soupe (4g)
- sel**  
1/8 oz (1g)
- poivre noir**  
1 trait (0g)
- paprika**  
2 1/4 g (2g)
- moutarde jaune**  
1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)
- Thym frais**  
1/8 c. à café (0g)

## Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long**  
2/3 tasse (123g)
- seitan**  
1/2 livres (227g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
2 sachet (86g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Toast au beurre et à la confiture

1/2 tranche(s) - 67 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1/2 tranche (16g)  
**beurre**  
1/2 c. à café (2g)  
**confiture**  
1/2 c. à café (4g)

Pour les 3 repas :

**pain**  
1 1/2 tranche (48g)  
**beurre**  
1 1/2 c. à café (7g)  
**confiture**  
1 1/2 c. à café (11g)

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

### Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g protéine ● 4g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**glaçons**  
1/2 tasse(s) (70g)  
**fraises surgelées**  
3/4 tasse, décongelée (112g)  
**amandes**  
5 amande (6g)  
**eau**  
1 c. à soupe (15mL)  
**poudre de protéine**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)  
**banane, congelé, pelé et tranché**  
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

Pour les 3 repas :

**glaçons**  
1 1/2 tasse(s) (210g)  
**fraises surgelées**  
2 1/4 tasse, décongelée (335g)  
**amandes**  
15 amande (18g)  
**eau**  
3 c. à soupe (45mL)  
**poudre de protéine**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)  
**banane, congelé, pelé et tranché**  
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

1. Placez la banane, les fraises, les amandes et l'eau dans un blender. Mixez pour mélanger, puis ajoutez les glaçons et réduisez en purée jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez la poudre protéinée et continuez de mixer jusqu'à incorporation complète, environ 30 secondes.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche(s) (32g)  
**guacamole, acheté en magasin**  
2 c. à soupe (31g)  
**haricots frits (refried beans)**  
4 c. à s. (61g)  
**épinards frais**  
1/8 tasse(s) (4g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**guacamole, acheté en magasin**  
4 c. à soupe (62g)  
**haricots frits (refried beans)**  
1/2 tasse (121g)  
**épinards frais**  
1/4 tasse(s) (8g)

1. Faites griller le pain, si désiré. Réchauffez les haricots frits en les transférant dans un bol micro-ondable et en passant 1-3 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson.
2. Étalez les haricots frits sur le pain et garnissez de guacamole et d'épinards. Servez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

## 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.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Amandes rôties

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



Donne 1/8 tasse(s) portions

**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

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

## Tofu buffalo

177 kcal ● 8g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



### sauce Frank's RedHot

4 c. à c. (mL)

### vinaigrette ranch

1 c. à soupe (mL)

### huile

1/4 c. à soupe (mL)

### tofu ferme, séché et coupé en cubes

1/4 livres (99g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.

2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.

3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

## Haricots verts

63 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres

### Haricots verts surgelés

1 1/3 tasse (161g)



1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1/2 sandwich(s) - 243 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 27g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**pain**

1 tranche (32g)

**beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

**spray de cuisson**

1/2 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)

**banane, tranché**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

1. Faites chauffer une poêle ou une plaque à feu moyen et vaporisez d'un spray de cuisson. Étalez 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète sur une face de chaque tranche de pain. Disposez des rondelles de banane sur la face beurrée d'une tranche, couvrez avec l'autre tranche et pressez fermement. Faites griller le sandwich jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté, environ 2 minutes par côté.

### Galettes de riz au beurre de cacahuète

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



Donne 1/2 galette(s) portions

**beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

**galettes de riz, toutes saveurs**

1/2 gâteaux (5g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade caprese

107 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mozzarella fraîche**  
3/4 oz (21g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/4 paquet (156 g) (39g)  
**basilic frais**  
2 c. à s. de feuilles, entières (3g)  
**vinaigrette balsamique**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**tomates, coupé en deux**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)

Pour les 2 repas :

**mozzarella fraîche**  
1 1/2 oz (43g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 paquet (156 g) (78g)  
**basilic frais**  
4 c. à s. de feuilles, entières (6g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 c. à soupe (mL)  
**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)

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.

### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**riz blanc à grain long**  
2 2/3 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

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

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.

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
1/2 boîte (~539 g) (263g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
1 boîte (~539 g) (526g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

## Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

---

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Tofu nature

2 oz - 86 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 2 oz portions

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**tofu ferme**  
2 oz (57g)

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

---

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

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

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



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

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

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :  
**fraises**  
1 tasse, entière (144g)

Pour les 3 repas :  
**fraises**  
3 tasse, entière (432g)

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

## Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)

Pour les 3 repas :

**pain**  
3 tranche (96g)  
**beurre**  
3 c. à café (14g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
4 c. à s. (57g)  
**miel**  
1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1/2 tasse (113g)  
**miel**  
2 c. à café (14g)

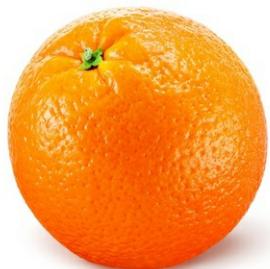
1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

## Collations 3 ↗

Consommer les 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 2 repas :

**orange**  
2 orange (308g)

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

### Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**poudre de protéine**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)  
**poudre de protéine**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### 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.

### Cacahuètes rôties

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

Donne 1/8 tasse(s) portions



**cacahuètes rôties**

2 c. à s. (18g)

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

## Bol tofu BBQ et ananas

130 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



**brocoli**

4 c. à s., haché (23g)

**tofu ferme**

2 oz (57g)

**ananas en conserve**

4 c. à s., morceaux (45g)

**sauce barbecue**

1 c. à s. (17g)

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

1. Égouttez le tofu. Séchez-le avec un torchon et pressez légèrement pour enlever l'excès d'eau. Coupez en bandes et enduez d'huile.
2. Chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le tofu et ne le retournez pas tant que le dessous n'est pas doré, environ 5 minutes. Retournez et faites cuire 3 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit croustillant. Retirez et réservez.
3. Ajoutez le brocoli dans la poêle avec un peu d'eau et faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit cuit à la vapeur et tendre, environ 5 minutes.
4. Versez la sauce barbecue sur le tofu pour l'enrober. Servez le tofu avec le brocoli et l'ananas.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tenders de poulet croustillants

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**  
6 2/3 morceaux (170g)  
**ketchup**  
1 2/3 c. à soupe (28g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**  
13 1/3 morceaux (340g)  
**ketchup**  
3 1/3 c. à soupe (57g)

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### 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 choux de Bruxelles, chik'n et pomme

387 kcal ● 23g protéine ● 24g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



**noix (anglaises)**  
2 c. à soupe, haché (14g)  
**vinaigre de cidre**  
1/4 c. à soupe (4g)  
**sirop d'érable**  
1 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
3 oz (85g)  
**pommes, haché**  
1/6 petit (7 cm diam.) (25g)  
**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**  
3/4 tasse (66g)

1. Faites cuire les aiguillettes de chik'n selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le chik'n et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan - 297 kcal ● 32g protéine ● 10g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**seitan**  
4 oz (113g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**seitan**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
4 c. à soupe (mL)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enveloppé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**riz blanc à grain long**  
2 2/3 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

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

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.

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**céleri cru**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru**  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Goulash haricots & tofu

219 kcal ● 12g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
3/4 c. à café (2g)  
**Thym frais**  
1/8 c. à café (0g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1/4 boîte(s) (110g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**Ail, haché**  
1/4 gousse (1g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1 3/4 oz (50g)

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.

### Salade caprese

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



**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)

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

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.