

# Meal Plan - Menu régime végétarien de 150 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** 1760 kcal ● 157g protéine (36%) ● 53g lipides (27%) ● 139g glucides (32%) ● 25g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

290 kcal, 9g de protéines, 42g glucides nets, 8g de lipides



**Céréales pour le petit-déjeuner**

290 kcal

## Collations

170 kcal, 10g de protéines, 29g glucides nets, 1g de lipides



**Cottage cheese et miel**

1/4 tasse(s)- 62 kcal



**Bretzels**

110 kcal

## Déjeuner

425 kcal, 26g de protéines, 26g glucides nets, 18g de lipides



**Tempeh nature**

4 oz- 295 kcal



**Carottes glacées au miel**

128 kcal

## Dîner

495 kcal, 27g de protéines, 38g glucides nets, 24g de lipides



**Lait**

3/4 tasse(s)- 112 kcal



**Salade caprese**

107 kcal



**Nuggets Chik'n**

5 nuggets- 276 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 2

1848 kcal ● 158g protéine (34%) ● 38g lipides (19%) ● 194g glucides (42%) ● 24g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 9g de protéines, 42g glucides nets, 8g de lipides



#### Céréales pour le petit-déjeuner

290 kcal

### Collations

170 kcal, 10g de protéines, 29g glucides nets, 1g de lipides



#### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



#### Bretzels

110 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

465 kcal, 28g de protéines, 50g glucides nets, 14g de lipides



#### Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



#### Wrap végétal simple

1 wrap(s)- 426 kcal

### Dîner

540 kcal, 26g de protéines, 69g glucides nets, 14g de lipides



#### Salade de pois chiches facile

117 kcal



#### Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

5 tender(s)- 286 kcal

## Day 3

1854 kcal ● 169g protéine (37%) ● 69g lipides (33%) ● 114g glucides (25%) ● 25g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 9g de protéines, 42g glucides nets, 8g de lipides



#### Céréales pour le petit-déjeuner

290 kcal

### Collations

175 kcal, 10g de protéines, 23g glucides nets, 3g de lipides



#### Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



#### Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

124 kcal



#### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

510 kcal, 37g de protéines, 27g glucides nets, 27g de lipides



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



#### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 saucisse(s)- 361 kcal

### Dîner

495 kcal, 28g de protéines, 18g glucides nets, 30g de lipides



#### Pois mange-tout

123 kcal



#### Tofu shawarma

8 3/4 oz- 374 kcal

## Day 4

1772 kcal ● 175g protéine (39%) ● 70g lipides (35%) ● 82g glucides (19%) ● 29g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 24g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides



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



Toast au cottage cheese  
1 tartine(s)- 143 kcal

### Collations

175 kcal, 10g de protéines, 23g glucides nets, 3g de lipides



Clémentine  
1 clémentine(s)- 39 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné  
124 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 28g de protéines, 18g glucides nets, 22g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki  
314 kcal



Salade simple de jeunes pousses  
102 kcal

### Dîner

495 kcal, 28g de protéines, 18g glucides nets, 30g de lipides



Pois mange-tout  
123 kcal



Tofu shawarma  
8 3/4 oz- 374 kcal

## Day 5

1753 kcal ● 171g protéine (39%) ● 43g lipides (22%) ● 132g glucides (30%) ● 38g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 24g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides



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



Toast au cottage cheese  
1 tartine(s)- 143 kcal

### Collations

185 kcal, 8g de protéines, 21g glucides nets, 5g de lipides



Bâtonnets de carotte  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



Toast au houmous  
1 tranche(s)- 146 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 28g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)  
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
76 kcal

### Dîner

435 kcal, 27g de protéines, 48g glucides nets, 8g de lipides



Lait  
2/3 tasse(s)- 99 kcal



Pâtes de lentilles  
337 kcal

## Day 6

1739 kcal ● 161g protéine (37%) ● 50g lipides (26%) ● 131g glucides (30%) ● 30g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 5g de protéines, 32g glucides nets, 7g de lipides



**Pancakes**  
1/2 pancake(s)- 215 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 28g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



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

### Collations

185 kcal, 8g de protéines, 21g glucides nets, 5g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



**Toast au houmous**  
1 tranche(s)- 146 kcal

### Dîner

510 kcal, 35g de protéines, 35g glucides nets, 21g de lipides



**Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara**  
4 moitié(s) de courgette- 384 kcal



**Cottage cheese et miel**  
1/2 tasse(s)- 125 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 7

1775 kcal ● 163g protéine (37%) ● 51g lipides (26%) ● 136g glucides (31%) ● 31g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 5g de protéines, 32g glucides nets, 7g de lipides



**Pancakes**  
1/2 pancake(s)- 215 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 30g de protéines, 44g glucides nets, 16g de lipides



**Salade caprese**  
142 kcal



**Riz brun**  
3/8 tasse de riz brun cuit- 86 kcal



**Galette de burger végétarien**  
2 galette- 254 kcal

### Collations

185 kcal, 8g de protéines, 21g glucides nets, 5g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



**Toast au houmous**  
1 tranche(s)- 146 kcal

### Dîner

510 kcal, 35g de protéines, 35g glucides nets, 21g de lipides



**Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara**  
4 moitié(s) de courgette- 384 kcal



**Cottage cheese et miel**  
1/2 tasse(s)- 125 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
25 boules (1/3 tasse chacun) (775g)
- eau  
1 1/2 gallon (5990mL)

## Produits laitiers et œufs

- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
2 tasse (452g)
- beurre  
1/8 bâtonnet (14g)
- lait entier  
5 1/2 tasse(s) (1315mL)
- mozzarella fraîche  
1 3/4 oz (50g)
- œufs  
5 moyen (211g)
- fromage de chèvre  
4 oz (113g)

## Confiseries

- miel  
2 1/4 oz (64g)
- sirop  
1 c. à soupe (mL)

## Collations

- bretzels durs salés  
2 oz (57g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh  
1/2 livres (227g)
- pois chiches en conserve  
1/4 boîte(s) (112g)
- houmous  
9 1/2 c. à soupe (143g)
- tofu ferme  
17 1/2 oz (496g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 oz (mL)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
3/8 c. à soupe (mL)
- canneberges séchées  
4 c. à s. (40g)
- clémentines  
3 fruit (222g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- céréales du petit-déjeuner  
5 1/2 portion (165g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
1 2/3 paquet (156 g) (263g)
- Nuggets végétaliens « chik'n »  
5 nuggets (108g)
- tenders chik'n sans viande  
5 morceaux (128g)
- Tranches de charcuterie d'origine végétale  
7 tranches (73g)
- chou-fleur surgelé  
3/4 tasse (85g)
- saucisse végétalienne  
1 saucisse (100g)
- paprika fumé  
1 1/4 cuillère à café (3g)
- tzatziki  
1/8 tasse(s) (28g)
- Pâtes de lentilles  
2 2/3 oz (76g)
- galette de burger végétale  
2 galette (142g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
1/4 c. à soupe (mL)
- sauce Frank's RedHot  
2 c. à s. (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crèmeuses)  
3 boîte (~539 g) (1578g)
- sauce pour pâtes  
1/2 pot (680 g) (372g)

## Produits de boulangerie

**vinaigrette balsamique**

1 1/6 c. à soupe (mL)

**vinaigrette**

5 1/4 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

**carottes**

7 1/4 moyen (445g)

**tomates**

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (229g)

**ketchup**

2 1/2 c. à soupe (43g)

**oignon**

5/8 petit (44g)

**persil frais**

3/4 brins (1g)

**céleri cru**

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

**Pois mange-tout surgelés**

4 tasse (576g)

**courgette**

4 grand (1292g)

## Épices et herbes

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**basilic frais**

1/4 tasse de feuilles, entières (7g)

**vinaigre balsamique**

1/4 c. à soupe (mL)

**flocons de piment rouge**

5/8 c. à café (1g)

**cumin moulu**

5/8 c. à café (1g)

**coriandre moulu**

5/8 c. à café (1g)

**cannelle**

1/3 c. à café (1g)

**curcuma moulu**

1/3 c. à café (1g)

**poudre d'ail**

1/3 c. à café (1g)

**gingembre moulu**

1/3 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**tortillas de farine**

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

**pain**

1/3 livres (160g)

**mélange pour pancakes**

1/2 tasse (65g)

## Céréales et pâtes

**riz brun**

2 c. à s. (24g)

## Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Céréales pour le petit-déjeuner

290 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 42g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**céréales du petit-déjeuner**  
1 1/2 portion (45g)

Pour les 3 repas :

**lait entier**  
2 1/4 tasse(s) (540mL)  
**céréales du petit-déjeuner**  
4 1/2 portion (135g)

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

## Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

### Œufs brouillés de base

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

### Toast au cottage cheese

1 tartine(s) - 143 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

1 tranche(s) (32g)

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

4 c. à s. (57g)

**miel**

1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1/2 tasse (113g)

**miel**

2 c. à café (14g)

1. **Toastez le pain, si désiré.**
2. **Étalez du cottage cheese sur le pain, arrosez de miel et servez.**

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pancakes

1/2 pancake(s) - 215 kcal ● 5g protéine ● 7g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

1/6 tasse(s) (38mL)

**œufs**

1/8 moyen (6g)

**sirop**

1/2 c. à soupe (mL)

**mélange pour pancakes**

4 c. à s. (33g)

**beurre, fondu**

3/8 c. à soupe (5g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1/3 tasse(s) (75mL)

**œufs**

1/4 moyen (11g)

**sirop**

1 c. à soupe (mL)

**mélange pour pancakes**

1/2 tasse (65g)

**beurre, fondu**

3/4 c. à soupe (11g)

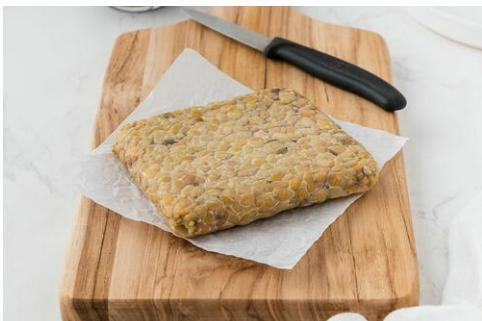
1. Dans un grand bol, tamiser la farine, la levure chimique, le sel et le sucre. Faire un puits au centre et verser le lait, l'œuf et le beurre fondu ; mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Chauffer une plaque légèrement huilée ou une poêle à feu moyen-vif. Verser ou déposer la pâte sur la plaque, en utilisant environ 1/4 de tasse pour chaque pancake. Faire dorer des deux côtés et servir chaud. Napper de sirop.
3. Pour les restes, vous pouvez garder la pâte au réfrigérateur.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 oz portions

**tempeh**

4 oz (113g)

**huile**

2 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. Faites 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.

### Carottes glacées au miel

128 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



**beurre**

3/4 c. à café (3g)

**carottes**

3/8 lb (170g)

**eau**

1/8 tasse(s) (30mL)

**miel**

3/8 c. à soupe (8g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**jus de citron**

3/8 c. à soupe (mL)

1. Si vous utilisez des carottes entières, coupez-les en bâtonnets de dimensions semblables aux baby carottes.
2. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, combinez l'eau, les carottes, le beurre, le sel et le miel. Couvrez et faites cuire environ 5-7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Retirez le couvercle et continuez la cuisson en remuant fréquemment pendant encore quelques minutes jusqu'à ce que le liquide ait une consistance sirupeuse.
4. Ajoutez le jus de citron.
5. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres

Donne 1 clémentine(s) portions



**clémentines**  
1 fruit (74g)

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

### Wrap végétal simple

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



Donne 1 wrap(s) portions

**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)

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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### 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.

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 saucisse(s) - 361 kcal ● 29g protéine ● 19g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Donne 1 saucisse(s) portions

**chou-fleur surgelé**  
3/4 tasse (85g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**saucisse végétalienne**  
1 saucisse (100g)  
**oignon, tranché finement**  
1/2 petit (35g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4

### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal ● 26g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



**sauce Frank's RedHot**  
2 c. à s. (mL)  
**tzatziki**  
1/8 tasse(s) (28g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**tempeh, grossièrement haché**  
4 oz (113g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

### 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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**tomates**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

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

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

## Déjeuner 6 ↗

Consommer les jour 7

### 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.

### Riz brun

3/8 tasse de riz brun cuit - 86 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Donne 3/8 tasse de riz brun cuit portions  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**riz brun**  
2 c. à s. (24g)

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.

### Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Donne 2 galette portions  
**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**bretzels durs salés**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**  
2 oz (57g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres

Pour un seul repas :



**clémentines**  
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

**clémentines**  
2 fruit (148g)

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

### Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**céréales du petit-déjeuner**  
1/2 portion (15g)  
**lait entier**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**poudre de protéine**  
1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

Pour les 2 repas :

**céréales du petit-déjeuner**  
1 portion (30g)  
**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**poudre de protéine**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

### 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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :  
**carottes**  
1 1/2 moyen (92g)

Pour les 3 repas :  
**carottes**  
4 1/2 moyen (275g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :  
**pain**  
1 tranche (32g)  
**houmous**  
2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 3 repas :  
**pain**  
3 tranche (96g)  
**houmous**  
7 1/2 c. à soupe (113g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Lait

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

Donne 3/4 tasse(s) portions



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

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

### Salade caprese

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



**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)

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.

### Nuggets Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres



Donne 5 nuggets portions

**ketchup**  
1 1/4 c. à soupe (21g)  
**Nuggets végétaliens « chik'n »**  
5 nuggets (108g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Salade de pois chiches facile

117 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



**vinaigre balsamique**

1/4 c. à soupe (mL)

**vinaigre de cidre de pomme**

1/4 c. à soupe (mL)

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

1/4 boîte(s) (112g)

**oignon, coupé en fines tranches**

1/8 petit (9g)

**tomates, coupé en deux**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**persil frais, haché**

3/4 brins (1g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

### Canneberges séchées

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



Donne 1/4 tasse portions

**canneberges séchées**

4 c. à s. (40g)

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

### Tenders de poulet croustillants

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 5 tender(s) portions

**tenders chik'n sans viande**

5 morceaux (128g)

**ketchup**

1 1/4 c. à soupe (21g)

1. Cuire les tenders selon les instructions du paquet.

2. Servir avec du ketchup.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pois mange-tout

123 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
4 tasse (576g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Tofu shawarma

8 3/4 oz - 374 kcal ● 20g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1 1/4 c. à soupe (19mL)  
**flocons de piment rouge**  
1/3 c. à café (1g)  
**paprika fumé**  
5/8 cuillère à café (1g)  
**cumin moulu**  
1/3 c. à café (1g)  
**coriandre moulu**  
1/3 c. à café (1g)  
**cannelle**  
1/6 c. à café (0g)  
**curcuma moulu**  
1/6 c. à café (0g)  
**poudre d'ail**  
1/6 c. à café (0g)  
**gingembre moulu**  
1/6 c. à café (0g)  
**tofu ferme, coupé en rubans**  
1/2 livres (248g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**eau**  
2 1/2 c. à soupe (38mL)  
**flocons de piment rouge**  
5/8 c. à café (1g)  
**paprika fumé**  
1 1/4 cuillère à café (3g)  
**cumin moulu**  
5/8 c. à café (1g)  
**coriandre moulu**  
5/8 c. à café (1g)  
**cannelle**  
1/3 c. à café (1g)  
**curcuma moulu**  
1/3 c. à café (1g)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**gingembre moulu**  
1/3 c. à café (1g)  
**tofu ferme, coupé en rubans**  
17 1/2 oz (496g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Dans un bol, fouettez l'huile, l'eau, les épices et une pincée de sel. Pour ajuster le niveau d'épices, ajoutez autant ou aussi peu de piment rouge concassé que vous le souhaitez.
3. Disposez les rubans de tofu sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-les du mélange d'épices.
4. Rôtissez 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit doré et commence à croustiller. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres

Donne 2/3 tasse(s) portions



**lait entier**  
2/3 tasse(s) (160mL)

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

### Pâtes de lentilles

337 kcal ● 22g protéine ● 3g lipides ● 41g glucides ● 16g fibres



**sauce pour pâtes**  
1/6 pot (680 g) (112g)  
**Pâtes de lentilles**  
2 2/3 oz (76g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

4 moitié(s) de courgette - 384 kcal ● 21g protéine ● 20g lipides ● 21g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**sauce pour pâtes**  
1/2 tasse (130g)  
**fromage de chèvre**  
2 oz (57g)  
**courgette**  
2 grand (646g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**  
1 tasse (260g)  
**fromage de chèvre**  
4 oz (113g)  
**courgette**  
4 grand (1292g)

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.

## Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1 tasse (226g)  
**miel**  
4 c. à café (28g)

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

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**  
3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(109g)  
**eau**  
3 1/2 tasse(s) (838mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(760g)  
**eau**  
24 1/2 tasse(s) (5868mL)

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