

# Meal Plan - Menu régime végétarien de 200 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

2447 kcal ● 218g protéine (36%) ● 93g lipides (34%) ● 157g glucides (26%) ● 28g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 19g de protéines, 16g glucides nets, 17g de lipides



[Eufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate](#)  
249 kcal



[Pamplemousse](#)  
1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Collations

265 kcal, 11g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



[Lait](#)  
2/3 tasse(s)- 99 kcal



[Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait](#)  
164 kcal

### Déjeuner

695 kcal, 38g de protéines, 68g glucides nets, 26g de lipides



[Salade simple mozzarella et tomate](#)  
242 kcal



[Pâtes aux épinards et ricotta](#)  
451 kcal

### Dîner

690 kcal, 41g de protéines, 38g glucides nets, 37g de lipides



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



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)  
1/2 boîte(s)- 124 kcal



[Salade de seitan](#)  
359 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)  
4 1/2 dose- 491 kcal

## Day 2

2450 kcal ● 201g protéine (33%) ● 105g lipides (38%) ● 141g glucides (23%) ● 35g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 19g de protéines, 16g glucides nets, 17g de lipides



**Eufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate**  
249 kcal



**Pamplemousse**  
1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Collations

265 kcal, 11g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



**Lait**  
2/3 tasse(s)- 99 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

695 kcal, 21g de protéines, 52g glucides nets, 39g de lipides



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



**Pois chiches à la crème citronnée**  
466 kcal



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

### Dîner

690 kcal, 41g de protéines, 38g glucides nets, 37g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/4 tasse(s)- 209 kcal



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



**Salade de seitan**  
359 kcal

## Day 3

2469 kcal ● 206g protéine (33%) ● 86g lipides (31%) ● 179g glucides (29%) ● 39g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 16g de protéines, 21g glucides nets, 24g de lipides



**Tofu brouillé sur toast à l'avocat**

1 toast(s)- 275 kcal



**Noix de cajou rôties**

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Collations

270 kcal, 10g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



**Lait**

2/3 tasse(s)- 99 kcal



**Pamplemousse**

1/2 pamplemousse- 59 kcal



**Toast au beurre**

1 tranche(s)- 114 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

675 kcal, 36g de protéines, 55g glucides nets, 27g de lipides



**Banane**

1 banane(s)- 117 kcal



**Cacahuètes rôties**

1/4 tasse(s)- 230 kcal



**Wrap de laitue au tempeh barbecue**

4 wrap(s) de laitue- 329 kcal

### Dîner

650 kcal, 35g de protéines, 69g glucides nets, 22g de lipides



**Jus de fruits**

1 1/2 tasse(s)- 172 kcal



**Saucisse vegan et légumes sur plaque**

480 kcal

## Day 4

2432 kcal ● 207g protéine (34%) ● 93g lipides (34%) ● 166g glucides (27%) ● 26g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 16g de protéines, 21g glucides nets, 24g de lipides



**Tofu brouillé sur toast à l'avocat**  
1 toast(s)- 275 kcal



**Noix de cajou rôties**  
1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Collations

270 kcal, 10g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



**Lait**  
2/3 tasse(s)- 99 kcal



**Pamplemousse**  
1/2 pamplemousse- 59 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

640 kcal, 37g de protéines, 41g glucides nets, 34g de lipides



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



**Wrap César**  
1 wrap(s)- 393 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal

### Dîner

650 kcal, 35g de protéines, 69g glucides nets, 22g de lipides



**Jus de fruits**  
1 1/2 tasse(s)- 172 kcal



**Saucisse vegan et légumes sur plaque**  
480 kcal

## Day 5

2392 kcal ● 205g protéine (34%) ● 42g lipides (16%) ● 229g glucides (38%) ● 71g fibres (12%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 18g de protéines, 36g glucides nets, 12g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal



#### Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



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

145 kcal

### Collations

270 kcal, 10g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



#### Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

650 kcal, 36g de protéines, 97g glucides nets, 4g de lipides



#### Lentilles

116 kcal



#### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal

### Dîner

625 kcal, 32g de protéines, 61g glucides nets, 13g de lipides



#### Salade de chou kale simple

2 tasse(s)- 110 kcal



#### Soupe aux haricots noirs et salsa

514 kcal

## Day 6

2436 kcal ● 209g protéine (34%) ● 53g lipides (19%) ● 223g glucides (37%) ● 59g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 18g de protéines, 36g glucides nets, 12g de lipides



**Bâtonnets de carotte**

2 carotte(s)- 54 kcal



**Omelette aux légumes en bocal**

1 bocal(x)- 155 kcal



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

145 kcal

### Collations

265 kcal, 20g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



**Œufs bouillis**

3 œuf(s)- 208 kcal



**Pamplemousse**

1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

650 kcal, 36g de protéines, 97g glucides nets, 4g de lipides



**Lentilles**

116 kcal



**Ailes de chou-fleur barbecue**

535 kcal

### Dîner

675 kcal, 26g de protéines, 73g glucides nets, 20g de lipides



**Pois chiches à l'espagnole**

560 kcal



**Riz brun**

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

## Day 7

2363 kcal ● 216g protéine (37%) ● 80g lipides (30%) ● 153g glucides (26%) ● 41g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 18g de protéines, 36g glucides nets, 12g de lipides



**Bâtonnets de carotte**

2 carotte(s)- 54 kcal



**Omelette aux légumes en bocal**

1 bocal(x)- 155 kcal



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

145 kcal

### Collations

265 kcal, 20g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



**Œufs bouillis**

3 œuf(s)- 208 kcal



**Pamplemousse**

1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

575 kcal, 43g de protéines, 27g glucides nets, 32g de lipides



**Seitan à l'ail et au poivre**

456 kcal



**Chou kale sauté**

121 kcal

### Dîner

675 kcal, 26g de protéines, 73g glucides nets, 20g de lipides



**Pois chiches à l'espagnole**

560 kcal



**Riz brun**

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
4 tasse(s) (982mL)
- ☐ œufs  
18 grand (900g)
- ☐ parmesan  
5 1/2 c. à soupe (27g)
- ☐ mozzarella fraîche  
2 oz (57g)
- ☐ ricotta partiellement écrémée  
1/3 tasse (83g)
- ☐ beurre  
3 c. à café (14g)
- ☐ crème aigre (sour cream)  
2 c. à soupe (24g)

## Confiseries

- ☐ sucre  
3 c. à soupe (39g)

## Épices et herbes

- ☐ cannelle  
3 c. à café (8g)
- ☐ basilic frais  
1 c. à soupe, haché (3g)
- ☐ sel  
1 1/2 c. à café (10g)
- ☐ poivre noir  
1/8 oz (2g)
- ☐ curcuma moulu  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ cumin moulu  
1/3 oz (10g)
- ☐ paprika  
3 c. à café (7g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ quick oats  
1 1/2 tasse (120g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
1 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
1 c. à s. (mL)
- ☐ huile  
2 2/3 oz (mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pamplemousse  
3 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (1162g)
- ☐ avocats  
1/2 avocat(s) (101g)
- ☐ jus de citron  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ banane  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
- ☐ jus de fruit  
24 fl oz (mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ seitan  
2/3 livres (321g)
- ☐ riz brun  
1/2 tasse (95g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (977g)
- ☐ eau  
2 1/3 gallon (8832mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties  
3/4 tasse (103g)
- ☐ lait de coco en conserve  
2 3/4 oz (mL)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1 boîte (~539 g) (526g)
- ☐ bouillon de légumes  
1 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce barbecue  
9 fl oz (320g)
- ☐ salsa  
1/2 tasse (130g)

## Autre

- ☐ levure nutritionnelle  
2 oz (63g)

- ☐ vinaigrette  
4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette César  
1 c. à s. (15g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais  
1 1/2 paquet 285 g (438g)
- ☐ tomates  
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (446g)
- ☐ Ail  
4 1/4 gousse(s) (13g)
- ☐ Épinards hachés surgelés  
1/3 paquet 284 g (95g)
- ☐ laitue romaine  
8 feuille intérieure (48g)
- ☐ poivron  
2 1/2 grand (394g)
- ☐ carottes  
8 moyen (488g)
- ☐ brocoli  
2 tasse, haché (182g)
- ☐ pommes de terre  
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)
- ☐ oignon  
3 moyen (6,5 cm diam.) (314g)
- ☐ chou-fleur  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
4 tasse, haché (160g)
- ☐ concentré de tomate  
3 c. à soupe (48g)
- ☐ poivron vert  
4 c. à c., haché (12g)

- ☐ mélange pour coleslaw  
1 tasse (90g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
4 c. à soupe (62g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1 c. à café (4g)
- ☐ saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
1 conteneur (170g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties  
1/2 tasse (73g)
- ☐ pois chiches en conserve  
2 boîte(s) (912g)
- ☐ tempeh  
4 oz (113g)
- ☐ tofu ferme  
1/2 livres (227g)
- ☐ lentilles crues  
1/3 tasse (64g)
- ☐ haricots noirs  
1 boîte(s) (439g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
5 tranche (160g)
  - ☐ tortillas de farine  
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)
-



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
2 tasse(s) (60g)  
**parmesan**  
2 c. à soupe (10g)  
**tomates, coupé en deux**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**Ail, haché**  
1/2 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
4 tasse(s) (120g)  
**parmesan**  
4 c. à soupe (20g)  
**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**Ail, haché**  
1 c. à café (3g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

## Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pamplemousse**  
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(166g)

Pour les 2 repas :

**pamplemousse**  
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tofu brouillé sur toast à l'avocat

1 toast(s) - 275 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**curcuma moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**guacamole, acheté en magasin**  
2 c. à soupe (31g)  
**pain, toasté**  
1 tranche (32g)  
**tofu ferme, séché avec du papier absorbant**  
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**curcuma moulu**  
1/2 c. à café (2g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**guacamole, acheté en magasin**  
4 c. à soupe (62g)  
**pain, toasté**  
2 tranche (64g)  
**tofu ferme, séché avec du papier absorbant**  
1/2 livres (227g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Avec les mains, émiettez le tofu dans la poêle et assaisonnez de curcuma (et de sel/poivre selon votre goût). Remuez fréquemment pendant environ 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le tofu soit cuit.
3. Étalez le guacamole sur le toast et recouvrez avec le tofu brouillé.

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**  
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

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

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

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**  
2 moyen (122g)

Pour les 3 repas :

**carottes**  
6 moyen (366g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**poivron, haché**  
1/2 petit (37g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/4 petit (18g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)  
**poivron, haché**  
1 1/2 petit (111g)  
**oignon, coupé en dés**  
3/4 petit (53g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

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

145 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**quick oats**  
1/3 tasse (27g)  
**sucre**  
2/3 c. à soupe (9g)  
**cannelle**  
2/3 c. à café (2g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

**quick oats**  
1 tasse (80g)  
**sucre**  
2 c. à soupe (26g)  
**cannelle**  
2 c. à café (5g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez l'eau dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Salade simple mozzarella et tomate

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



**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)

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

### Pâtes aux épinards et ricotta

451 kcal ● 24g protéine ● 10g lipides ● 61g glucides ● 5g fibres



**pâtes sèches non cuites**  
2 2/3 oz (76g)  
**ricotta partiellement écrémée**  
1/3 tasse (83g)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à soupe, moulu (1g)  
**Épinards hachés surgelés, décongelé et égoutté**  
1/3 paquet 284 g (95g)  
**Ail, haché**  
2/3 gousse(s) (2g)  
**parmesan, divisé**  
1 c. à soupe (5g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet ; égouttez.
2. Pendant que les pâtes cuisent, graissez une poêle avec un spray de cuisson. À feu moyen-doux, ajoutez les épinards et l'ail. Faites cuire environ 5 minutes en remuant fréquemment.
3. Incorporez la ricotta, la moitié du parmesan, du sel, du poivre et juste assez d'eau pour obtenir une consistance crémeuse.
4. Ajoutez les pâtes cuites dans la poêle et mélangez.
5. Servez et parsemez du reste de parmesan.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### 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.

### Pois chiches à la crème citronnée

466 kcal ● 15g protéine ● 29g lipides ● 27g glucides ● 11g fibres



**lait de coco en conserve**

2 3/4 oz (mL)

**bouillon de légumes**

1/6 tasse(s) (mL)

**épinards frais**

1 oz (28g)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

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

1 tasse(s) (240g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
2. Ajoutez le bouillon de légumes, le lait de coco, les pois chiches, les épinards et un peu de sel.
3. Portez à frémissement, puis réduisez à feu moyen. Faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient fané et que la sauce ait épaissi, environ 5-7 minutes.
4. Coupez le feu, ajoutez le jus de citron et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez.

## Riz brun

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



Donne 1/2 tasse de riz brun cuit portions

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Donne 1 banane(s) portions

#### banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

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

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

#### cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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

### Wrap de laitue au tempeh barbecue

4 wrap(s) de laitue - 329 kcal ● 26g protéine ● 9g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Donne 4 wrap(s) de laitue portions

#### huile

1/2 c. à café (mL)

#### mélange pour coleslaw

1 tasse (90g)

#### sauce barbecue

2 c. à soupe (34g)

#### laitue romaine

4 feuille intérieure (24g)

#### tempeh, coupé en cubes

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 les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### 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.

### Wrap César

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g protéine ● 23g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres

Donne 1 wrap(s) portions



#### **parmesan**

1/2 c. à soupe (3g)

#### **oignon**

1 c. à s., haché (10g)

#### **tortillas de farine**

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

#### **vinaigrette César**

1 c. à s. (15g)

#### **tomates, tranché**

1/2 tomate prune (31g)

#### **œufs, cuits durs et tranchés**

2 grand (100g)

#### **laitue romaine, déchiré en morceaux de la taille d'une bouchée**

4 feuille intérieure (24g)

1. Mélangez la romaine, l'oignon, le fromage et la sauce pour bien enrober.
2. Étalez le mélange au centre de chaque tortilla. Ajoutez les tranches d'œufs durs et les tomates.
3. Repliez une extrémité de la tortilla sur la garniture d'environ 2,5 cm ; repliez ensuite les côtés droit et gauche par-dessus en chevauchant. Maintenez avec un cure-dent si nécessaire.

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

#### **Coupelle de cottage cheese et fruits**

1 conteneur (170g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.



## Déjeuner 5

Consommer les jour 5 et jour 6

### Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

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.

### 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.

## Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Seitan à l'ail et au poivre

456 kcal ● 41g protéine ● 22g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



#### huile d'olive

4 c. à c. (mL)

#### oignon

2 2/3 c. à s., haché (27g)

#### poivron vert

4 c. à c., haché (12g)

#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### eau

2/3 c. à soupe (10mL)

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### seitan, façon poulet

1/3 livres (151g)

#### Ail, haché finement

1 2/3 gousse(s) (5g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

### Chou kale sauté

121 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



#### feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

#### huile

2 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

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

164 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 23g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**sucre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**cannelle**  
1/2 c. à café (1g)  
**lait entier**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**quick oats**  
4 c. à s. (20g)

Pour les 2 repas :

**sucre**  
1 c. à soupe (13g)  
**cannelle**  
1 c. à café (3g)  
**lait entier**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**quick oats**  
1/2 tasse (40g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez le lait dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Lait

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**lait entier**  
2 tasse(s) (480mL)

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

### Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pamplemousse**  
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(166g)

Pour les 3 repas :

**pamplemousse**  
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(498g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

### 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 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### œufs

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

6 grand (300g)

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.

---

### Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### pamplemousse

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(166g)

Pour les 2 repas :

#### pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
  2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)
-



## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### 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.

### Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**levure nutritionnelle**

1 c. à café (1g)

**vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

**épinards frais**

2 tasse(s) (60g)

**seitan, émiétté ou tranché**

3 oz (85g)

**tomates, coupé en deux**

6 tomates cerises (102g)

**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 c. à café (mL)

**levure nutritionnelle**

2 c. à café (3g)

**vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

**épinards frais**

4 tasse(s) (120g)

**seitan, émiétté ou tranché**

6 oz (170g)

**tomates, coupé en deux**

12 tomates cerises (204g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

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

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Jus de fruits

1 1/2 tasse(s) - 172 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**jus de fruit**

12 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**

24 fl oz (mL)

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

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

480 kcal ● 33g protéine ● 22g lipides ● 31g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
1/2 c. à café (2g)  
**carottes, tranché**  
1 moyen (61g)  
**brocoli, haché**  
1 tasse, haché (91g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
1 saucisse (100g)  
**pommes de terre, coupé en quartiers**  
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
4 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
1 c. à café (4g)  
**carottes, tranché**  
2 moyen (122g)  
**brocoli, haché**  
2 tasse, haché (182g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
2 saucisse (200g)  
**pommes de terre, coupé en quartiers**  
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Salade de chou kale simple

2 tasse(s) - 110 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 tasse, haché (80g)  
**vinaigrette**  
2 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

### Soupe aux haricots noirs et salsa

514 kcal ● 30g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 33g fibres





**bouillon de légumes**  
3/4 tasse(s) (mL)  
**haricots noirs**  
1 boîte(s) (439g)  
**cumin moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**crème aigre (sour cream)**  
2 c. à soupe (24g)  
**salsa, avec morceaux**  
1/2 tasse (130g)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pois chiches à l'espagnole

560 kcal ● 24g protéine ● 19g lipides ● 50g glucides ● 23g fibres



Pour un seul repas :

**concentré de tomate**  
1 1/2 c. à soupe (24g)  
**épinards frais**  
3 oz (85g)  
**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**cumin moulu**  
3/4 c. à soupe (5g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3/4 boîte(s) (336g)  
**oignon, tranché**  
3/4 grand (113g)  
**poivron, épépiné et tranché**  
3/4 grand (123g)

Pour les 2 repas :

**concentré de tomate**  
3 c. à soupe (48g)  
**épinards frais**  
6 oz (170g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
3 c. à café (7g)  
**cumin moulu**  
1 1/2 c. à soupe (9g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 1/2 boîte(s) (672g)  
**oignon, tranché**  
1 1/2 grand (225g)  
**poivron, épépiné et tranché**  
1 1/2 grand (246g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron et un peu de sel et de poivre. Faire sauter 8–10 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporer la pâte de tomate, le paprika et le cumin. Cuire 1–2 minutes.
3. Ajouter les pois chiches et l'eau. Réduire le feu et porter à frémissement, cuire jusqu'à réduction du liquide, environ 8–10 minutes.
4. Ajouter les épinards et cuire 1–2 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre. Servir.

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

4 1/2 dose - 491 kcal ● 109g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**  
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(140g)  
**eau**  
4 1/2 tasse(s) (1078mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**  
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(977g)  
**eau**  
31 1/2 tasse(s) (7544mL)

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