

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 1400 calories



Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur <https://www.strongrfastr.com>

**Day 1** 1414 kcal ● 103g protéine (29%) ● 73g lipides (46%) ● 69g glucides (20%) ● 17g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 carotte(s)- 27 kcal



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



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal

## Collations

210 kcal, 6g de protéines, 8g glucides nets, 16g de lipides



**Chocolat noir**  
2 carré(s)- 120 kcal



**Graines de tournesol**  
90 kcal

## Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Déjeuner

360 kcal, 28g de protéines, 32g glucides nets, 11g de lipides



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



**Sandwich grillé au fromage et champignons**  
162 kcal



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

## Dîner

450 kcal, 19g de protéines, 15g glucides nets, 33g de lipides



**Carottes rôties**  
2 carotte(s)- 106 kcal



**Tofu nature**  
8 oz- 342 kcal

Day 2 1453 kcal ● 112g protéine (31%) ● 66g lipides (41%) ● 75g glucides (21%) ● 27g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



#### Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



#### Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

### Collations

210 kcal, 6g de protéines, 8g glucides nets, 16g de lipides



#### Chocolat noir

2 carré(s)- 120 kcal



#### Graines de tournesol

90 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

425 kcal, 27g de protéines, 37g glucides nets, 16g de lipides



#### Tofu citron-poivre

7 oz- 252 kcal



#### Lentilles

174 kcal

### Dîner

420 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides



#### Crack slaw au tempeh

422 kcal

### Day 3

1440 kcal ● 117g protéine (33%) ● 61g lipides (38%) ● 81g glucides (22%) ● 26g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



#### Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



#### Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

### Collations

195 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



#### Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



#### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

425 kcal, 27g de protéines, 37g glucides nets, 16g de lipides



#### Tofu citron-poivre

7 oz- 252 kcal



#### Lentilles

174 kcal

### Dîner

420 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides



#### Crack slaw au tempeh

422 kcal

## Day 4

1371 kcal ● 93g protéine (27%) ● 67g lipides (44%) ● 74g glucides (22%) ● 24g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

145 kcal, 4g de protéines, 25g glucides nets, 2g de lipides



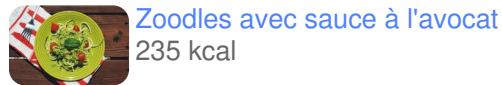
Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau  
145 kcal

### Déjeuner

460 kcal, 17g de protéines, 26g glucides nets, 27g de lipides



Lait  
1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Zoodles avec sauce à l'avocat  
235 kcal

### Dîner

410 kcal, 26g de protéines, 8g glucides nets, 27g de lipides



Salade césar au brocoli et œufs durs  
260 kcal



Amandes rôties  
1/6 tasse(s)- 148 kcal

### Collations

195 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal



Toast au beurre  
1 tranche(s)- 114 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 5

1370 kcal ● 94g protéine (28%) ● 66g lipides (43%) ● 87g glucides (25%) ● 14g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

145 kcal, 4g de protéines, 25g glucides nets, 2g de lipides



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau  
145 kcal

### Déjeuner

450 kcal, 23g de protéines, 14g glucides nets, 32g de lipides



Pois mange-tout au beurre  
107 kcal



Tofu épice sriracha-cacahuète  
341 kcal

### Dîner

420 kcal, 21g de protéines, 33g glucides nets, 21g de lipides



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



Lo-mein au tofu  
169 kcal

### Collations

195 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal



Toast au beurre  
1 tranche(s)- 114 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 6

1350 kcal ● 100g protéine (30%) ● 54g lipides (36%) ● 86g glucides (25%) ● 31g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

130 kcal, 2g de protéines, 21g glucides nets, 1g de lipides



Raisins  
131 kcal

### Collations

155 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait)  
129 kcal



Bâtonnets de carotte  
1 carotte(s)- 27 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 19g de protéines, 20g glucides nets, 28g de lipides



Zoodles au sésame et cacahuète  
441 kcal

### Dîner

460 kcal, 26g de protéines, 34g glucides nets, 20g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète  
2 once(s) de tempeh- 217 kcal



Lentilles  
116 kcal



Salade d'épinards aux canneberges  
127 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 7

1350 kcal ● 100g protéine (30%) ● 54g lipides (36%) ● 86g glucides (25%) ● 31g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

130 kcal, 2g de protéines, 21g glucides nets, 1g de lipides



Raisins  
131 kcal

### Collations

155 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait)  
129 kcal



Bâtonnets de carotte  
1 carotte(s)- 27 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 19g de protéines, 20g glucides nets, 28g de lipides



Zoodles au sésame et cacahuète  
441 kcal

### Dîner

460 kcal, 26g de protéines, 34g glucides nets, 20g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète  
2 once(s) de tempeh- 217 kcal



Lentilles  
116 kcal



Salade d'épinards aux canneberges  
127 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- carottes  
7 1/2 moyen (449g)
- champignons  
4 c. à s., haché (18g)
- Ail  
3 gousse (9g)
- brocoli  
1/2 tasse, haché (46g)
- laitue romaine  
2 tasse, râpé (94g)
- courgette  
2 1/3 grand (750g)
- tomates  
5 tomates cerises (85g)
- légumes mélangés surgelés  
2 oz (57g)
- Pois mange-tout surgelés  
2/3 tasse (96g)
- épinards frais  
1/3 paquet 170 g (57g)
- oignons verts  
3 c. à s., tranché (24g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
8 grand (400g)
- fromage tranché  
1/2 tranche (21 g chacune) (11g)
- fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- beurre  
5 c. à café (23g)
- parmesan  
1 c. à soupe (5g)
- yaourt grec écrémé nature  
1 c. à soupe (18g)
- lait entier  
4 tasse(s) (1001mL)
- romano  
1/3 c. à soupe (2g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 1/2 oz (mL)
- huile d'olive  
1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette framboise et noix  
1 3/4 c. à s. (mL)

## Confiseries

- chocolat noir 70–85 %  
4 carré(s) (40g)
- sucre  
1 1/3 c. à soupe (17g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
2 oz (52g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
1 c. à soupe (7g)
- amandes  
2 3/4 c. à s., entière (24g)
- noix (anglaises)  
1 3/4 c. à s., haché (13g)
- graines de chia  
1 1/2 c. à café (7g)
- graines de sésame  
1 1/2 c. à café (5g)

## Produits de boulangerie

- pain  
1/4 livres (128g)

## Épices et herbes

- thym séché  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- poivre citronné  
1/2 c. à café (1g)
- sel  
1 1/2 g (1g)
- cannelle  
1 1/3 c. à café (3g)
- moutarde de Dijon  
1 c. à café (5g)
- basilic frais  
1/2 tasse de feuilles, entières (12g)
- poivre noir  
1/2 trait (0g)

## Autre

- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- mélange pour coleslaw  
5 1/2 tasse (495g)
- sauce sriracha  
3/4 c. à soupe (11g)

## Fruits et jus de fruits

- kiwi  
3 fruit (207g)
- pamplemousse  
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)
- citron  
1 petit (58g)
- jus de citron  
2 1/2 c. à soupe (mL)
- avocats  
1/2 avocat(s) (101g)
- canneberges séchées  
1 3/4 c. à s. (18g)
- jus de citron vert  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- raisins  
4 1/2 tasse (414g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme  
29 oz (822g)
  - lentilles crues  
13 1/4 c. à s. (160g)
  - tempeh  
3/4 livres (340g)
  - sauce soja (tamari)  
2 1/2 oz (mL)
  - tofu extra-ferme  
2 oz (57g)
  - beurre de cacahuète  
5 oz (144g)
- 

- levure nutritionnelle  
1/2 c. à soupe (2g)

## Boissons

- eau  
15 1/2 tasse(s) (3679mL)
- poudre de protéine  
11 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (357g)

## Céréales et pâtes

- féculle de maïs  
2 c. à soupe (16g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce piquante  
2 c. à café (mL)
- ramen aromatisés (saveur orientale)  
1/8 paquet avec sachet d'assaisonnement  
(11g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- quick oats  
2/3 tasse (53g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes**  
1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

**carottes**  
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Œufs brouillés de base

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 3 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)

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

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**kiwi**  
1 fruit (69g)

Pour les 3 repas :

**kiwi**  
3 fruit (207g)

1. Trancher le kiwi et servir.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

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

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**cannelle**

2/3 c. à café (2g)

**sucré**

2/3 c. à soupe (9g)

**quick oats**

1/3 tasse (27g)

Pour les 2 repas :

**eau**

1 tasse(s) (240mL)

**cannelle**

1 1/3 c. à café (3g)

**sucré**

1 1/3 c. à soupe (17g)

**quick oats**

2/3 tasse (53g)

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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Raisins

131 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**

2 1/4 tasse (207g)

Pour les 2 repas :

**raisins**

4 1/2 tasse (414g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Pamplemousse

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



Donne 1/2 pamplemousse portions

#### pamplemousse

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

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)

### Sandwich grillé au fromage et champignons

162 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



#### fromage tranché

1/2 tranche (21 g chacune) (11g)

#### pain

1 tranche(s) (32g)

#### thym séché

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

#### champignons

4 c. à s., haché (18g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

### 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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tofu citron-poivre

7 oz - 252 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**

1/2 livres (198g)  
**poivre citronné**  
1/4 c. à café (1g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**farine de maïs**  
1 c. à soupe (8g)  
**citron, zesté**  
1/2 petit (29g)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**

14 oz (397g)  
**poivre citronné**  
1/2 c. à café (1g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**farine de maïs**  
2 c. à soupe (16g)  
**citron, zesté**  
1 petit (58g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la féculle de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

### Lentilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres

Donne 1 1/2 tasse(s) portions



#### **lait entier**

1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

### Zoodles avec sauce à l'avocat

235 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 10g fibres



#### **avocats, pelé et épépiné**

1/2 avocat(s) (101g)

#### **courgette**

1/2 grand (162g)

#### **basilic frais**

1/2 tasse de feuilles, entières (12g)

#### **tomates, coupé en deux**

5 tomates cerises (85g)

#### **jus de citron**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **eau**

1/6 tasse(s) (40mL)

1. À l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes, réalisez les nouilles de courgette.
2. Mettez l'eau, le jus de citron, l'avocat et le basilic dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Dans un bol, mélangez les nouilles de courgette, les tomates et la sauce et remuez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Salez et poivrez selon votre goût. Servez.
4. Remarque : bien que cette recette soit meilleure fraîche, elle se conserve au réfrigérateur pendant un jour ou deux.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Pois mange-tout au beurre

107 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



#### Pois mange-tout surgelés

2/3 tasse (96g)

#### beurre

2 c. à café (9g)

#### sel

1/2 trait (0g)

#### poivre noir

1/2 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Tofu épicé sriracha-cacahuète

341 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### eau

1/6 tasse(s) (40mL)

#### sauce soja (tamari)

1 c. à café (mL)

#### beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

#### sauce sriracha

3/4 c. à soupe (11g)

#### Ail, haché

1 gousse (3g)

#### tofu ferme, séché et coupé en cubes

1/2 livres (198g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit croustillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Zoodles au sésame et cacahuète

441 kcal ● 19g protéine ● 28g lipides ● 20g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**courgette, coupé en spirale**  
1 1/2 moyen (294g)  
**graines de chia**  
3/4 c. à café (4g)  
**jus de citron vert**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**oignons verts**  
1 1/2 c. à s., tranché (12g)  
**graines de sésame**  
3/4 c. à café (2g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**beurre de cacahuète**  
3 c. à soupe (48g)  
**mélange pour coleslaw**  
3/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

**courgette, coupé en spirale**  
3 moyen (588g)  
**graines de chia**  
1 1/2 c. à café (7g)  
**jus de citron vert**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**oignons verts**  
3 c. à s., tranché (24g)  
**graines de sésame**  
1 1/2 c. à café (5g)  
**sauce soja (tamari)**  
3 c. à soupe (mL)  
**beurre de cacahuète**  
6 c. à soupe (96g)  
**mélange pour coleslaw**  
1 1/2 tasse (135g)

1. Mélanger les zoodles et le mélange pour coleslaw dans un bol.
2. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, la sauce soja et le jus de citron vert. Ajouter lentement de l'eau, juste assez pour obtenir une consistance de sauce.
3. Verser la sauce de beurre de cacahuète sur les zoodles et bien mélanger.
4. Garnir d'oignons verts, de graines de sésame et de graines de chia (optionnel).
5. Servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chocolat noir 70–85 %**  
2 carré(s) (20g)

Pour les 2 repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
4 carré(s) (40g)

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**graines de tournesol**  
**décortiquées**  
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :  
**graines de tournesol**  
**décortiquées**  
1 oz (28g)

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

---

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

Pour les 3 repas :  
**fromage en ficelle**  
3 bâtonnet (84g)

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

---

### Toast au beurre

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :  
**beurre**  
3 c. à café (14g)  
**pain**  
3 tranche (96g)

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

### Shake protéiné (lait)

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

#### lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

#### poudre de protéine

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### carottes

1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

#### carottes

2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 2 carotte(s) portions

**carottes, tranché**

2 grand (144g)

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

**tofu ferme**

1/2 livres (227g)

**huile**

4 c. à café (mL)

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. 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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Crack slaw au tempeh

422 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 16g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tempeh, coupé en dés**

4 oz (113g)

**Ail, haché**

1 gousse (3g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**graines de tournesol**

**décortiquées**

1 c. à soupe (12g)

**sauce piquante**

1 c. à café (mL)

**mélange pour coleslaw**

2 tasse (180g)

Pour les 2 repas :

**tempeh, coupé en dés**

1/2 livres (227g)

**Ail, haché**

2 gousse (6g)

**huile**

4 c. à café (mL)

**graines de tournesol**

**décortiquées**

2 c. à soupe (24g)

**sauce piquante**

2 c. à café (mL)

**mélange pour coleslaw**

4 tasse (360g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Salade césar au brocoli et œufs durs

260 kcal ● 21g protéine ● 15g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



#### jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

#### graines de citrouille grillées, non salées

1 c. à soupe (7g)

#### parmesan

1 c. à soupe (5g)

#### moutarde de Dijon

1 c. à café (5g)

#### yaourt grec écrémé nature

1 c. à soupe (18g)

#### brocoli

1/2 tasse, haché (46g)

#### œufs

2 grands (100g)

#### laitue romaine

2 tasse, râpé (94g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce et servez.

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

#### amandes

2 2/3 c. à s., entière (24g)

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



## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Lait

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

Donne 1 2/3 tasse(s) portions



#### **lait entier**

1 2/3 tasse(s) (400mL)

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

### Lo-mein au tofu

169 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres

**ramen aromatisés (saveur orientale)**

1/8 paquet avec sachet d'assaisonnement (11g)

**légumes mélangés surgelés**

2 oz (57g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**eau**

1/6 tasse(s) (45mL)

**sauce soja (tamari)**

1/8 c. à soupe (mL)

**tofu extra-ferme**

2 oz (57g)

1. Épongez le tofu entre des feuilles de papier absorbant pour retirer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes de la taille d'une bouchée. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il ne brûle.

2. Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez les nouilles du paquet de ramen en conservant les sachets d'assaisonnement. Faites bouillir environ 2 minutes jusqu'à ce que les nouilles ramollissent. Égouttez.

3. Ajoutez les légumes pour sauté dans la poêle avec le tofu, et assaisonnez avec le sachet d'assaisonnement des nouilles ramen. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas pâteux. Ajoutez les nouilles et mélangez pour homogénéiser. Assaisonnez de sauce soja et servez.

## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tempeh au beurre de cacahuète

2 once(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**levure nutritionnelle**

1/4 c. à soupe (1g)

**sauce soja (tamari)**

1/2 c. à café (mL)

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

**beurre de cacahuète**

1 c. à s. (16g)

**tempeh**

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**levure nutritionnelle**

1/2 c. à soupe (2g)

**sauce soja (tamari)**

1 c. à café (mL)

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

**beurre de cacahuète**

2 c. à s. (32g)

**tempeh**

4 oz (113g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

### Lentilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

2/3 tasse(s) (160mL)

**lentilles crues, rincé**

2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

1 1/3 tasse(s) (319mL)

**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.

### Salade d'épinards aux canneberges

127 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**romano, finement râpé**

1/6 c. à soupe (1g)

**vinaigrette framboise et noix**

2 2/3 c. à c. (mL)

**épinards frais**

1/6 paquet 170 g (28g)

**noix (anglaises)**

2 2/3 c. à c., haché (6g)

**canneberges séchées**

2 2/3 c. à c. (9g)

Pour les 2 repas :

**romano, finement râpé**

1/3 c. à soupe (2g)

**vinaigrette framboise et noix**

1 3/4 c. à s. (mL)

**épinards frais**

1/3 paquet 170 g (57g)

**noix (anglaises)**

1 3/4 c. à s., haché (13g)

**canneberges séchées**

1 3/4 c. à s. (18g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

---

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

**poudre de protéine**

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)

Pour les 7 repas :

**eau**

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

**poudre de protéine**

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(326g)

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

---