

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 1 600 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

1566 kcal ● 105g protéine (27%) ● 79g lipides (45%) ● 86g glucides (22%) ● 22g fibres (6%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 11g de lipides



[Salade œuf & avocat sur toast](#)
1 toast(s)- 212 kcal

Déjeuner

510 kcal, 13g de protéines, 53g glucides nets, 25g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)
113 kcal



[Pizza sur pain plat au brocoli](#)
313 kcal



[Jus de fruits](#)
3/4 tasse(s)- 86 kcal

Collations

170 kcal, 9g de protéines, 2g glucides nets, 14g de lipides



[Noix](#)
1/8 tasse(s)- 87 kcal



[Fromage en ficelle](#)
1 bâton(s)- 83 kcal

Dîner

510 kcal, 36g de protéines, 15g glucides nets, 29g de lipides



[Tempeh nature](#)
4 oz- 295 kcal



[Salade caprese](#)
213 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 2

1550 kcal ● 111g protéine (29%) ● 83g lipides (48%) ● 68g glucides (18%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 11g de lipides



Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s)- 212 kcal

Collations

170 kcal, 9g de protéines, 2g glucides nets, 14g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 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

495 kcal, 19g de protéines, 36g glucides nets, 29g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

170 kcal



Tofu du Général Tso

327 kcal

Dîner

510 kcal, 36g de protéines, 15g glucides nets, 29g de lipides



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal



Salade caprese

213 kcal

Day 3

1596 kcal ● 110g protéine (28%) ● 81g lipides (46%) ● 86g glucides (22%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 13g de protéines, 12g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Raisins

73 kcal

Collations

170 kcal, 9g de protéines, 2g glucides nets, 14g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 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

530 kcal, 33g de protéines, 28g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal

Dîner

525 kcal, 19g de protéines, 42g glucides nets, 30g de lipides



Salade coleslaw au tofu buffalo

380 kcal



Jus de fruits

1 1/4 tasse(s)- 143 kcal

Day 4

1580 kcal ● 114g protéine (29%) ● 74g lipides (42%) ● 92g glucides (23%) ● 22g fibres (6%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 13g de protéines, 12g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Raisins

73 kcal

Collations

220 kcal, 6g de protéines, 13g glucides nets, 15g de lipides



Chips de patate douce

15 chips- 116 kcal



Croquettes de chou-fleur à la poêle

107 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

530 kcal, 33g de protéines, 28g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal

Dîner

455 kcal, 26g de protéines, 36g glucides nets, 22g de lipides



Salade grecque simple au concombre

141 kcal



Nuggets Chik'n

3 nuggets- 165 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Day 5

1568 kcal ● 103g protéine (26%) ● 77g lipides (44%) ● 98g glucides (25%) ● 17g fibres (4%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Framboises
2/3 tasse(s)- 48 kcal



Œufs brouillés crémeux
182 kcal

Collations

220 kcal, 6g de protéines, 13g glucides nets, 15g de lipides



Chips de patate douce
15 chips- 116 kcal



Croquettes de chou-fleur à la poêle
107 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

500 kcal, 21g de protéines, 41g glucides nets, 26g de lipides



Salade caprese
71 kcal



Wrap aux épinards et fromage de chèvre
1 wrap(s)- 427 kcal

Dîner

455 kcal, 26g de protéines, 36g glucides nets, 22g de lipides



Salade grecque simple au concombre
141 kcal



Nuggets Chik'n
3 nuggets- 165 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Day 6

1540 kcal ● 114g protéine (30%) ● 68g lipides (40%) ● 95g glucides (25%) ● 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Framboises
2/3 tasse(s)- 48 kcal



Œufs brouillés crémeux
182 kcal

Collations

110 kcal, 3g de protéines, 22g glucides nets, 1g de lipides



Bretzels
110 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

500 kcal, 21g de protéines, 41g glucides nets, 26g de lipides



Salade caprese
71 kcal



Wrap aux épinards et fromage de chèvre
1 wrap(s)- 427 kcal

Dîner

540 kcal, 40g de protéines, 25g glucides nets, 27g de lipides



Salade de seitan
539 kcal

Day 7

1599 kcal ● 117g protéine (29%) ● 78g lipides (44%) ● 81g glucides (20%) ● 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Framboises

2/3 tasse(s)- 48 kcal



Œufs brouillés crémeux

182 kcal

Collations

110 kcal, 3g de protéines, 22g glucides nets, 1g de lipides



Bretzels

110 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

555 kcal, 24g de protéines, 27g glucides nets, 35g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal



Salade grecque simple au concombre

141 kcal



Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

244 kcal

Dîner

540 kcal, 40g de protéines, 25g glucides nets, 27g de lipides



Salade de seitan

539 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
15 moyen (656g)
- ☐ mozzarella fraîche
6 oz (170g)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ fromage
6 c. à s., râpé (42g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
3/4 tasse (210g)
- ☐ lait entier
2 tasse(s) (526mL)
- ☐ beurre
3 1/2 c. à café (16g)
- ☐ fromage de chèvre
2 1/2 oz (70g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1/4 livres (96g)
- ☐ pain naan
1/2 morceau(x) (45g)
- ☐ tortillas de farine
2 tortilla (env. 25 cm diam.)
(144g)

Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
- ☐ basilic frais
2/3 oz (19g)
- ☐ sel
2 1/2 g (2g)
- ☐ poivre noir
1/8 oz (1g)
- ☐ vinaigre de cidre
2/3 c. à soupe (10g)
- ☐ vinaigre de vin rouge
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ aneth séché
1 1/2 c. à café (2g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
1 1/3 avocat(s) (268g)
- ☐ jus de fruit
16 fl oz (mL)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
9 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
2 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
2 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
- ☐ tofu ferme
13 2/3 oz (387g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 1/3 c. à café (mL)
- ☐ cacahuètes rôties
1/2 tasse (76g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
7 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (852g)
- ☐ Ail
3 3/4 gousse(s) (11g)
- ☐ brocoli
4 c. à s., haché (23g)
- ☐ gingembre frais
1 1/3 c. à soupe (8g)
- ☐ concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)
- ☐ oignon rouge
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
- ☐ ketchup
1 1/2 c. à soupe (26g)
- ☐ chou-fleur
1 tasse(s), en riz (128g)
- ☐ épinards frais
8 tasse(s) (240g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ raisins
2 1/2 tasse (230g)
- ☐ jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ framboises
2 tasse (246g)
- ☐ fraises
2 moyen (diam. 3,2 cm) (24g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
2 1/2 paquet (156 g) (397g)
- ☐ galette de burger végétale
4 galette (284g)
- ☐ mélange pour coleslaw
1 tasse (90g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
6 nuggets (129g)
- ☐ chips de patate douce
30 chips (43g)
- ☐ poivrons rouges rôtis
4 c. à s., en dés (56g)
- ☐ levure nutritionnelle
3 c. à café (4g)

- ☐ sauce pour pizza
2 c. à s. (32g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)
- ☐ sauce piquante
1/2 c. à soupe (mL)

Boissons

- ☐ eau
10 1/2 tasse(s) (2515mL)
- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs
1 1/3 c. à soupe (11g)
- ☐ seitan
1/2 livres (255g)

Confiseries

- ☐ sucre
2/3 c. à soupe (9g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 oz (57g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s) - 212 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs, cuits durs et refroidis

1 grand (50g)

pain

1 tranche(s) (32g)

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

avocats

1/6 avocat(s) (34g)

mélange de jeunes pousses

2 2/3 c. à s. (5g)

Pour les 2 repas :

œufs, cuits durs et refroidis

2 grand (100g)

pain

2 tranche(s) (64g)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

avocats

1/3 avocat(s) (67g)

mélange de jeunes pousses

1/3 tasse (10g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Faites griller le pain et garnissez de verdure et du mélange d'œufs. Servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits 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.

Raisins

73 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins
1 1/4 tasse (115g)

Pour les 2 repas :

raisins
2 1/2 tasse (230g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Framboises

2/3 tasse(s) - 48 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises
2/3 tasse (82g)

Pour les 3 repas :

framboises
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Œufs brouillés crémeux

182 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
1/8 tasse(s) (15mL)
beurre
1 c. à café (5g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

lait entier
1/6 tasse(s) (45mL)
beurre
3 c. à café (14g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
œufs
6 grand (300g)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

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

Pizza sur pain plat au brocoli

313 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 27g glucides ● 2g fibres



Ail, coupé en petits dés

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

fromage

2 c. à s., râpé (14g)

pain naan

1/2 morceau(x) (45g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

sauce pour pizza

2 c. à s. (32g)

brocoli

4 c. à s., haché (23g)

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

Jus de fruits

3/4 tasse(s) - 86 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

jus de fruit
6 fl oz (mL)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

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

Tofu du Général Tso

327 kcal ● 16g protéine ● 18g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes

6 2/3 oz (189g)

Ail, haché

1 1/3 gousse(s) (4g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

1 1/3 c. à soupe (11g)

vinaigre de cidre

2/3 c. à soupe (10g)

sucré

2/3 c. à soupe (9g)

sauce soja (tamari)

1 1/3 c. à café (mL)

gingembre frais, haché

1 1/3 c. à soupe (8g)

1. Dans un petit bol, fouettez le gingembre, l'ail, la sauce soja, le sucre et le vinaigre de cidre. Réservez.
2. Dans un grand bol, mélangez le tofu en cubes, la fécule de maïs et du sel et du poivre. Mélangez pour enrober.
3. Chauffez de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5 à 8 minutes.
4. Baissez le feu et versez la sauce. Remuez et faites cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 1 minute. Servez.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, tranché

3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(68g)

mozzarella fraîche, tranché

1 oz (28g)

basilic frais

1/2 c. à soupe, haché (1g)

vinaigrette balsamique

1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché

3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(137g)

mozzarella fraîche, tranché

2 oz (57g)

basilic frais

1 c. à soupe, haché (3g)

vinaigrette balsamique

1 c. à s. (mL)

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

Galette de burger végétarien

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

galette de burger végétale

2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

galette de burger végétale

4 galette (284g)

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

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties

2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

1/3 tasse (49g)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade caprese

71 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en deux

2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

vinaigrette balsamique

1/3 c. à soupe (mL)

basilic frais

4 c. à c. de feuilles, entières (2g)

mélange de jeunes pousses

1/6 paquet (156 g) (26g)

mozzarella fraîche

1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

vinaigrette balsamique

2/3 c. à soupe (mL)

basilic frais

2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)

mélange de jeunes pousses

1/3 paquet (156 g) (52g)

mozzarella fraîche

1 oz (28g)

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.

Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage de chèvre, émietté

2 c. à soupe (28g)

poivrons rouges rôtis

2 c. à s., en dés (28g)

tortillas de farine

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

vinaigrette balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

fromage

2 c. à s., râpé (14g)

tomates

4 tomates cerises (68g)

épinards frais

1 tasse(s) (30g)

Pour les 2 repas :

fromage de chèvre, émietté

4 c. à soupe (56g)

poivrons rouges rôtis

4 c. à s., en dés (56g)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

fromage

4 c. à s., râpé (28g)

tomates

8 tomates cerises (136g)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

1. Étalez la tortilla à plat et disposez les épinards au milieu. Saupoudrez les tomates cerises, le fromage de chèvre, le poivron rouge rôti et le fromage râpé de manière homogène sur les feuilles. Arrosez de vinaigrette balsamique.
2. Repliez le bas de la tortilla sur environ 5 cm pour enfermer la garniture, puis roulez le wrap serré.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

3 c. à s. (27g)



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

Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



concombre, coupé en demi-lunes

1/2 concombre (21 cm) (151g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre de vin rouge

1/2 c. à café (mL)

aneth séché

1/2 c. à café (1g)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

yaourt grec écrémé nature

4 c. à s. (70g)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

244 kcal ● 8g protéine ● 15g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres

**avocats, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

fraises, équeuté et coupé en fines tranches

2 moyen (diam. 3,2 cm) (24g)

beurre

1/2 c. à café (2g)

fromage de chèvre

1/2 oz (14g)

pain

1 tranche (32g)

1. Chauffer une petite poêle ou une plaque à feu moyen et graisser avec un spray de cuisson.
2. Beurrer un côté de chaque tranche de pain.
3. Étaler le fromage de chèvre sur le côté non beurré de chaque tranche de pain.
4. Répartir les fraises sur le fromage de chèvre sur les deux tranches.
5. Déposer l'avocat sur les fraises d'une des tranches, puis placer l'autre tranche par-dessus.
6. Déposer délicatement le sandwich dans la poêle ou sur la plaque et presser le dessus avec une spatule.
7. Retourner délicatement le sandwich au bout d'environ 2 minutes (le dessous doit être doré), puis presser de nouveau avec la spatule. Cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
8. Servir.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Noix

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

Translation missing:
fr.for_single_meal**noix (anglaises)**

2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 3 repas :

noix (anglaises)

6 c. à s., décortiqué (38g)

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

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.

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Chips de patate douce

15 chips - 116 kcal ● 1g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chips de patate douce
15 chips (21g)

Pour les 2 repas :

chips de patate douce
30 chips (43g)

1. Servez les chips dans un bol et dégustez.

Croquettes de chou-fleur à la poêle

107 kcal ● 5g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

1/2 c. à café (1g)

sauce piquante

1/4 c. à soupe (mL)

huile

1 c. à café (mL)

œufs

1/2 très grand (28g)

chou-fleur

1/2 tasse(s), en riz (64g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

1 c. à café (3g)

sauce piquante

1/2 c. à soupe (mL)

huile

2 c. à café (mL)

œufs

1 très grand (56g)

chou-fleur

1 tasse(s), en riz (128g)

1. Dans une poêle, chauffez un peu d'huile et faites cuire l'ail jusqu'à ce qu'il soit tendre et parfumé.
2. Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le chou-fleur en riz, l'œuf et un peu de sel et de poivre selon votre goût. Une fois l'ail prêt, ajoutez-le au bol et mélangez bien.
3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle. Avec les mains, façonnez le mélange de chou-fleur en petites bouchées. Le mélange peut ne pas bien tenir au départ, mais il se solidifiera en cuisant.
4. Placez les nuggets dans l'huile et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez et faites cuire encore quelques minutes.
5. Servez avec un peu de sauce piquante.
6. Pour conserver : gardez-les dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant un jour ou deux. Réchauffez doucement au micro-ondes avant de servir.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bretzels

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

bretzels durs salés

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés

2 oz (57g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tempeh nature

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

2 c. à café (mL)

tempeh

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

huile

4 c. à café (mL)

tempeh

1/2 livres (227g)

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. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Salade caprese

213 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

basilic frais

4 c. à s. de feuilles, entières (6g)

mélange de jeunes pousses

1/2 paquet (156 g) (78g)

mozzarella fraîche

1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux

1 tasse de tomates cerises (149g)

vinaigrette balsamique

2 c. à soupe (mL)

basilic frais

1/2 tasse de feuilles, entières (12g)

mélange de jeunes pousses

1 paquet (156 g) (155g)

mozzarella fraîche

3 oz (85g)

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Salade coleslaw au tofu buffalo

380 kcal ● 17g protéine ● 29g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



tofu ferme, essuyé avec du papier absorbant et coupé en dés

1/2 livres (198g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

2 c. à s. de tomates cerises (19g)

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

mélange pour coleslaw

1 tasse (90g)

1. Assaisonner les cubes de tofu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-grill à feu moyen. Ajouter le tofu et cuire 4–6 minutes, en tournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Retirer du feu, laisser refroidir légèrement, puis mélanger avec la sauce piquante.
3. Servir le tofu sur un lit de coleslaw et de tomates cerises. Arroser de sauce ranch et servir.
4. Conseil de préparation : Conserver le tofu et la sauce ranch séparément du coleslaw. Mélanger juste avant de servir pour garder le coleslaw frais et croquant.

Jus de fruits

1 1/4 tasse(s) - 143 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres

Donne 1 1/4 tasse(s) portions

jus de fruit

10 fl oz (mL)



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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, coupé en demi-lunes

1/2 concombre (21 cm) (151g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre de vin rouge

1/2 c. à café (mL)

aneth séché

1/2 c. à café (1g)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

yaourt grec écrémé nature

4 c. à s. (70g)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

Pour les 2 repas :

concombre, coupé en demi-lunes

1 concombre (21 cm) (301g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

vinaigre de vin rouge

1 c. à café (mL)

aneth séché

1 c. à café (1g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

yaourt grec écrémé nature

1/2 tasse (140g)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Nuggets Chik'n

3 nuggets - 165 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Nuggets végétaliens « chik'n »

3 nuggets (65g)

ketchup

3/4 c. à soupe (13g)

Pour les 2 repas :

Nuggets végétaliens « chik'n »

6 nuggets (129g)

ketchup

1 1/2 c. à soupe (26g)

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

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de seitan

539 kcal ● 40g protéine ● 27g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, haché
3/8 avocat(s) (75g)
tomates, coupé en deux
9 tomates cerises (153g)
seitan, émietté ou tranché
1/4 livres (128g)
épinards frais
3 tasse(s) (90g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
1 1/2 c. à café (2g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

avocats, haché
3/4 avocat(s) (151g)
tomates, coupé en deux
18 tomates cerises (306g)
seitan, émietté ou tranché
1/2 livres (255g)
épinards frais
6 tasse(s) (180g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
3 c. à café (4g)
huile
3 c. à café (mL)

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.
-

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.
-