

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 1200 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

1231 kcal ● 92g protéine (30%) ● 50g lipides (37%) ● 80g glucides (26%) ● 23g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 20g de lipides



**Avocat**

176 kcal



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 kcal

### Dîner

405 kcal, 18g de protéines, 22g glucides nets, 25g de lipides



**Zoodles au sésame et cacahuète**

294 kcal



**Lait**

3/4 tasse(s)- 112 kcal

### Déjeuner

360 kcal, 17g de protéines, 54g glucides nets, 5g de lipides



**Lentilles**

87 kcal



**Burger végétarien**

1 burger- 275 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Day 2

1221 kcal ● 99g protéine (32%) ● 48g lipides (35%) ● 71g glucides (23%) ● 28g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 20g de lipides



**Avocat**

176 kcal



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 kcal

### Dîner

390 kcal, 15g de protéines, 34g glucides nets, 17g de lipides



**Salade tomate et avocat**

117 kcal



**Soupe de lentilles**

271 kcal

### Déjeuner

370 kcal, 27g de protéines, 33g glucides nets, 11g de lipides



**Sandwich deli houmous & légumes**

1 sandwich(s)- 370 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Day 3

1221 kcal ● 99g protéine (33%) ● 50g lipides (37%) ● 79g glucides (26%) ● 15g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 7g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre  
1/2 bagel(s)- 196 kcal

### Dîner

440 kcal, 18g de protéines, 17g glucides nets, 31g de lipides



Tofu nature  
4 oz- 171 kcal



Salade tomate et avocat  
117 kcal



Lait  
1 tasse(s)- 149 kcal

### Déjeuner

370 kcal, 27g de protéines, 33g glucides nets, 11g de lipides



Sandwich deli houmous & légumes  
1 sandwich(s)- 370 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Day 4

1182 kcal ● 98g protéine (33%) ● 42g lipides (32%) ● 82g glucides (28%) ● 20g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 7g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre  
1/2 bagel(s)- 196 kcal

### Dîner

430 kcal, 26g de protéines, 44g glucides nets, 11g de lipides



Yaourt grec allégé  
1 pot(s)- 155 kcal



Soupe pois chiches & chou kale  
273 kcal

### Déjeuner

340 kcal, 18g de protéines, 9g glucides nets, 23g de lipides



Salade œuf & avocat  
266 kcal



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Day 5

1196 kcal ● 90g protéine (30%) ● 20g lipides (15%) ● 142g glucides (47%) ● 23g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 7g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 196 kcal

### Dîner

370 kcal, 18g de protéines, 60g glucides nets, 2g de lipides



Couscous

100 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue

268 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 19g de protéines, 54g glucides nets, 10g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Tenders de poulet croustillants

4 tender(s)- 229 kcal



Bâtonnets de carotte

3 carotte(s)- 81 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 6

1176 kcal ● 99g protéine (34%) ● 35g lipides (27%) ● 94g glucides (32%) ● 20g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

175 kcal, 7g de protéines, 9g glucides nets, 11g de lipides



Boules protéinées aux amandes

1 boule(s)- 135 kcal



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal

### Dîner

370 kcal, 26g de protéines, 30g glucides nets, 14g de lipides



Tofu cajun

196 kcal



Lentilles

174 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 19g de protéines, 54g glucides nets, 10g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Tenders de poulet croustillants

4 tender(s)- 229 kcal



Bâtonnets de carotte

3 carotte(s)- 81 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 7

1189 kcal ● 92g protéine (31%) ● 58g lipides (44%) ● 56g glucides (19%) ● 19g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

175 kcal, 7g de protéines, 9g glucides nets, 11g de lipides



[Boules protéinées aux amandes](#)

1 boule(s)- 135 kcal



[Clémentine](#)

1 clémentine(s)- 39 kcal

### Dîner

370 kcal, 26g de protéines, 30g glucides nets, 14g de lipides



[Tofu cajun](#)

196 kcal



[Lentilles](#)

174 kcal

### Déjeuner

425 kcal, 11g de protéines, 15g glucides nets, 32g de lipides



[Noix de pécan](#)

1/4 tasse- 183 kcal



[Panini fraise, avocat et fromage de chèvre](#)

244 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ courgette  
1 moyen (196g)
- ☐ oignons verts  
1 c. à s., tranché (8g)
- ☐ ketchup  
3 c. à soupe (51g)
- ☐ tomates  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)
- ☐ oignon  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (29g)
- ☐ épinards frais  
1/8 tasse(s) (2g)
- ☐ carottes  
6 1/4 moyen (381g)
- ☐ Ail  
1 1/4 gousse(s) (4g)
- ☐ céleri cru  
1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (10g)
- ☐ tomates concassées en conserve  
1/8 boîte (51g)
- ☐ concombre  
1/2 tasse, tranches (52g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 tasse, haché (40g)
- ☐ chou-fleur  
1 tête petite (10 cm diam.) (265g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de chia  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ graines de sésame  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ beurre d'amande  
2 c. à s. (31g)
- ☐ noix de pécan  
4 c. à s., moitiés (25g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de citron  
1 c. à café (mL)
- ☐ avocats  
2 avocat(s) (419g)
- ☐ pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ clémentines  
2 fruit (148g)

## Autre

- ☐ mélange pour coleslaw  
1/2 tasse (45g)
- ☐ galette de burger végétale  
1 galette (71g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1/3 paquet (156 g) (48g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
12 tranches (125g)
- ☐ levure nutritionnelle  
4 c. à s. (15g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
8 morceaux (204g)
- ☐ farine d'amande  
1 c. à soupe (7g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
2 1/4 tasse(s) (540mL)
- ☐ œufs  
4 grand (200g)
- ☐ beurre  
1/4 bâtonnet (24g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
- ☐ fromage de chèvre  
1/2 oz (14g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
3/4 c. à café (5g)
- ☐ poivre noir  
1/3 c. à café, moulu (1g)
- ☐ poudre d'ail  
5/8 c. à café (2g)
- ☐ Basilic séché  
1/8 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ origan séché  
1/8 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ assaisonnement cajun  
1 1/4 c. à café (3g)

## Boissons

- ☐ eau  
17 1/2 tasse(s) (4191mL)
- ☐ poudre de protéine  
1 lb (440g)

- ☐ fraises  
2 moyen (diam. 3,2 cm) (24g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ beurre de cacahuète  
2 c. à soupe (32g)
- ☐ lentilles crues  
14 c. à s. (168g)
- ☐ houmous  
6 c. à soupe (90g)
- ☐ tofu ferme  
16 1/2 oz (468g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1/2 boîte (224g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pains à hamburger  
1 petit pain(s) (51g)
- ☐ pain  
1/3 livres (160g)
- ☐ bagel  
1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(158g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
10 1/4 g (mL)
- ☐ huile  
5 c. à café (mL)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce barbecue  
4 c. à s. (72g)

## Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé  
1/6 boîte (165 g) (27g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### jus de citron

1/2 c. à café (mL)

#### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

#### jus de citron

1 c. à café (mL)

#### avocats

1 avocat(s) (201g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

2 grand (100g)

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.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 196 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

#### **bagel**

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)

Pour les 3 repas :

#### **beurre**

1 1/2 c. à soupe (21g)

#### **bagel**

1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm  
diam.) (158g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Boules protéinées aux amandes

1 boule(s) - 135 kcal ● 6g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre de protéine**

1/2 c. à soupe (3g)

#### **farine d'amande**

1/2 c. à soupe (4g)

#### **beurre d'amande**

1 c. à s. (16g)

Pour les 2 repas :

#### **poudre de protéine**

1 c. à soupe (6g)

#### **farine d'amande**

1 c. à soupe (7g)

#### **beurre d'amande**

2 c. à s. (31g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

## Clémentine

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





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### clémentines

1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

### clémentines

2 fruit (148g)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### eau

1/2 tasse(s) (120mL)

#### lentilles crues, rincé

2 c. à s. (24g)

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.

## Burger végétarien

1 burger - 275 kcal ● 11g protéine ● 5g lipides ● 41g glucides ● 6g fibres



Donne 1 burger portions

#### galette de burger végétale

1 galette (71g)

#### mélange de jeunes pousses

1 oz (28g)

#### ketchup

1 c. à soupe (17g)

#### pains à hamburger

1 petit pain(s) (51g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Sandwich deli houmous & légumes

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 27g protéine ● 11g lipides ● 33g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### concombre

4 c. à s., tranches (26g)

#### houmous

3 c. à soupe (45g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

6 tranches (62g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

#### concombre

1/2 tasse, tranches (52g)

#### houmous

6 c. à soupe (90g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

12 tranches (125g)

#### pain

4 tranche(s) (128g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez le houmous sur le pain.
3. Assemblez le reste des ingrédients pour former le sandwich. Servez.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Salade œuf & avocat

266 kcal ● 15g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



#### œufs, cuits durs et refroidis

2 grand (100g)

#### mélange de jeunes pousses

2/3 tasse (20g)

#### avocats

1/3 avocat(s) (67g)

#### poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

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. Servez sur un lit de verdure.

## Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

#### lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

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

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

#### **pommes**

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

### Tenders de poulet croustillants

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protéine ● 9g lipides ● 21g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **ketchup**

1 c. à soupe (17g)

#### **tenders chik'n sans viande**

4 morceaux (102g)

Pour les 2 repas :

#### **ketchup**

2 c. à soupe (34g)

#### **tenders chik'n sans viande**

8 morceaux (204g)

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

### Bâtonnets de carotte

3 carotte(s) - 81 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **carottes**

3 moyen (183g)

Pour les 2 repas :

#### **carottes**

6 moyen (366g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

#### noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

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

### 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.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Zoodles au sésame et cacahuète

294 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



#### **courgette, coupé en spirale**

1 moyen (196g)

#### **graines de chia**

1/2 c. à café (2g)

#### **jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **oignons verts**

1 c. à s., tranché (8g)

#### **graines de sésame**

1/2 c. à café (2g)

#### **sauce soja (tamari)**

1 c. à soupe (mL)

#### **beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

#### **mélange pour coleslaw**

1/2 tasse (45g)

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.

### Lait

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



Donne 3/4 tasse(s) portions

#### **lait entier**

3/4 tasse(s) (180mL)

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



## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



#### tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

#### huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

#### avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

#### jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

#### oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Soupe de lentilles

271 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 31g glucides ● 7g fibres



#### épinards frais, tranché finement

1/8 tasse(s) (2g)

#### carottes, coupé en dés

1/4 moyen (15g)

#### Ail, haché finement

1/4 gousse(s) (1g)

#### céleri cru, haché

1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (10g)

#### oignon, haché

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

#### huile d'olive

1/2 c. à s. (mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### tomates concassées en conserve

1/8 boîte (51g)

#### Basilic séché

1/8 c. à café, feuilles (0g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### eau

1 tasse(s) (239mL)

#### lentilles crues

4 c. à s. (48g)

#### origan séché

1/8 c. à café, feuilles (0g)

1. Dans une grande marmite à soupe, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez les oignons, les carottes et le céleri ; faites revenir en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez l'ail, l'origan et le basilic ; faites cuire 2 minutes.
2. Ajoutez les lentilles, puis l'eau et les tomates. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter au moins 1 heure. Au moment de servir, incorporez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Tofu nature

4 oz - 171 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

#### **tofu ferme**

4 oz (113g)

#### **huile**

2 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. \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 tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



#### **tomates, coupé en dés**

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

#### **huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

1/2 c. à s., haché (8g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Lait

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



Donne 1 tasse(s) portions

#### **lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres

Donne 1 pot(s) portions

#### yaourt grec aromatisé allégé

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)



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

### Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



#### pois chiches en conserve, égoutté

1/2 boîte (224g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

#### Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

#### bouillon de légumes

2 tasse(s) (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale), coupé

1 tasse, haché (40g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Couscous

100 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



#### couscous instantané aromatisé

1/6 boîte (165 g) (27g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

### Ailes de chou-fleur barbecue

268 kcal ● 14g protéine ● 2g lipides ● 40g glucides ● 9g fibres





### **chou-fleur**

1 tête petite (10 cm diam.) (265g)

### **levure nutritionnelle**

4 c. à s. (15g)

### **sel**

1/4 c. à café (2g)

### **sauce barbecue**

4 c. à s. (72g)

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.

## Dîner 6 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tofu cajun

196 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

6 1/4 oz (177g)

### **huile**

1 1/4 c. à café (mL)

### **assaisonnement cajun**

5/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

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

3/4 livres (354g)

### **huile**

2 1/2 c. à café (mL)

### **assaisonnement cajun**

1 1/4 c. à café (3g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

### 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.

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**poudre de protéine**  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
14 tasse(s) (3353mL)  
**poudre de protéine**  
14 boules (1/3 tasse chacun)  
(434g)

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