

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

**Day 1** 1521 kcal ● 125g protéine (33%) ● 47g lipides (28%) ● 122g glucides (32%) ● 28g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



### Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

## Déjeuner

530 kcal, 32g de protéines, 34g glucides nets, 26g de lipides



### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



### Jus de fruits

3/4 tasse(s)- 86 kcal



### Salade tomate et avocat

176 kcal

## Collations

140 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 3g de lipides



### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

## Dîner

440 kcal, 26g de protéines, 65g glucides nets, 2g de lipides



### Lentilles

174 kcal



### Ailes de chou-fleur barbecue

268 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

1531 kcal ● 119g protéine (31%) ● 53g lipides (31%) ● 114g glucides (30%) ● 31g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



**Toast à l'avocat**  
1 tranche(s)- 168 kcal



**Œufs frits de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

140 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 3g de lipides



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 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, 32g de protéines, 34g glucides nets, 26g de lipides



**Saucisse végétalienne**  
1 saucisse(s)- 268 kcal



**Jus de fruits**  
3/4 tasse(s)- 86 kcal



**Salade tomate et avocat**  
176 kcal

### Dîner

450 kcal, 20g de protéines, 58g glucides nets, 9g de lipides



**Sauté de pois chiches teriyaki**  
369 kcal



**Riz blanc**  
3/8 tasse de riz cuit- 82 kcal

## Day 3

1438 kcal ● 102g protéine (28%) ● 49g lipides (31%) ● 122g glucides (34%) ● 25g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



**Toast à l'avocat**  
1 tranche(s)- 168 kcal



**Œufs frits de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

140 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 3g de lipides



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 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

435 kcal, 15g de protéines, 42g glucides nets, 22g de lipides



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal



**Salade de pâtes César**  
288 kcal

### Dîner

450 kcal, 20g de protéines, 58g glucides nets, 9g de lipides



**Sauté de pois chiches teriyaki**  
369 kcal



**Riz blanc**  
3/8 tasse de riz cuit- 82 kcal

## Day 4

1536 kcal ● 94g protéine (25%) ● 44g lipides (26%) ● 164g glucides (43%) ● 25g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 15g de protéines, 34g glucides nets, 7g de lipides



**Raisins**  
58 kcal



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Kéfir**  
150 kcal

### Collations

230 kcal, 6g de protéines, 37g glucides nets, 5g de lipides



**Jus de fruits**  
1 1/4 tasse(s)- 143 kcal



**Bâtonnets de poivron et houmous**  
85 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 15g de protéines, 42g glucides nets, 22g de lipides



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal



**Salade de pâtes César**  
288 kcal

### Dîner

430 kcal, 22g de protéines, 50g glucides nets, 10g de lipides



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



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal



**Salade de tomates et concombre**  
71 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

1506 kcal ● 114g protéine (30%) ● 32g lipides (19%) ● 165g glucides (44%) ● 24g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 15g de protéines, 34g glucides nets, 7g de lipides



Raisins  
58 kcal



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal



Kéfir  
150 kcal

### Collations

230 kcal, 6g de protéines, 37g glucides nets, 5g de lipides



Jus de fruits  
1 1/4 tasse(s)- 143 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous  
85 kcal

### Déjeuner

405 kcal, 34g de protéines, 43g glucides nets, 10g de lipides



Riz blanc  
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



Ailes de seitan teriyaki  
4 once(s) de seitan- 297 kcal

### Dîner

430 kcal, 22g de protéines, 50g glucides nets, 10g de lipides



Galette de burger végétarien  
2 galette- 254 kcal



Pomme  
1 pomme(s)- 105 kcal



Salade de tomates et concombre  
71 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

1468 kcal ● 112g protéine (30%) ● 40g lipides (25%) ● 138g glucides (38%) ● 26g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 7g de protéines, 39g glucides nets, 7g de lipides



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



Nectarine  
1 nectarine(s)- 70 kcal

### Déjeuner

405 kcal, 34g de protéines, 43g glucides nets, 10g de lipides



Riz blanc  
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



Ailes de seitan teriyaki  
4 once(s) de seitan- 297 kcal

### Dîner

490 kcal, 17g de protéines, 46g glucides nets, 18g de lipides



Salade de tomates et concombre  
71 kcal



Tacos aux haricots noirs écrasés  
2 taco(s)- 417 kcal

### Collations

145 kcal, 17g de protéines, 9g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait)  
129 kcal



Tranches de concombre  
1/4 concombre- 15 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

1528 kcal (● 106g protéine (28%) (● 38g lipides (22%) (● 159g glucides (42%) (● 32g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 7g de protéines, 39g glucides nets, 7g de lipides



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



**Nectarine**  
1 nectarine(s)- 70 kcal

### Collations

145 kcal, 17g de protéines, 9g glucides nets, 4g de lipides



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 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

465 kcal, 28g de protéines, 64g glucides nets, 8g de lipides



**Salade de pois chiches facile**  
117 kcal



**Seitan teriyaki avec légumes et riz**  
169 kcal



**Yaourt faible en matières grasses**  
1 pot(s)- 181 kcal

### Dîner

490 kcal, 17g de protéines, 46g glucides nets, 18g de lipides



**Salade de tomates et concombre**  
71 kcal



**Tacos aux haricots noirs écrasés**  
2 taco(s)- 417 kcal

# Liste de courses



## Épices et herbes

- sel  
5/6 c. à café (5g)
- poivre noir  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- poudre d'ail  
3/8 c. à café (1g)
- origan séché  
1/3 c. à café, feuilles (0g)
- vinaigre balsamique  
1/4 c. à soupe (mL)

## Boissons

- eau  
13 tasse (3072mL)
- poudre de protéine  
11 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (357g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
4 c. à s. (48g)
- pois chiches en conserve  
1 1/4 boîte (560g)
- houmous  
1/3 tasse (81g)
- haricots noirs  
2/3 boîte(s) (293g)

## Légumes et produits à base de légumes

- chou-fleur  
1 tête petite (10 cm diam.) (265g)
- tomates  
3 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (450g)
- oignon  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (31g)
- légumes mélangés surgelés  
2/3 livres (320g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1/6 botte (28g)
- concombre  
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)
- oignon rouge  
1 petit (70g)
- poivron  
1 moyen (119g)
- coriandre fraîche  
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de fruit  
32 fl oz (mL)
- avocats  
2 avocat(s) (436g)
- jus de citron vert  
1 1/6 fl oz (mL)
- pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- raisins  
2 tasse (184g)
- nectarine  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
1/2 c. à soupe (mL)
- huile  
1 oz (mL)
- vinaigrette César  
2 3/4 c. à s. (39g)
- vinaigrette  
4 c. à s. (mL)

## Produits de boulangerie

- pain  
3 tranche (96g)
- bagel  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
- tortillas de maïs  
4 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (104g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
5 grand (250g)
- lait entier  
3 tasse(s) (720mL)
- parmesan  
4 c. à c. (8g)
- kéfir aromatisé  
2 tasse (mL)
- beurre  
1 c. à soupe (14g)
- yaourt grec écrémé nature  
2 2/3 c. à soupe (47g)
- yaourt aromatisé allégé  
1 pot (170 g) (170g)

persil frais  
3/4 brins (1g)

## Autre

levure nutritionnelle  
4 c. à s. (15g)

saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)

Yaourt grec protéiné, aromatisé  
3 contenant (450g)

sauce teriyaki  
1/3 livres (mL)

galette de burger végétale  
4 galette (284g)

## Céréales et pâtes

riz blanc à grain long  
2/3 tasse (119g)

pâtes sèches non cuites  
1/6 lb (76g)

seitan  
9 1/2 oz (269g)

## Soupes, sauces et jus

sauce barbecue  
4 c. à s. (72g)

sauce piquante  
1 1/3 c. à café (mL)

vinaigre de cidre de pomme  
1/4 c. à soupe (mL)

---

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, mûr, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

**avocats, mûr, tranché**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**pain**  
3 tranche (96g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

### Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
1/4 c. à café (mL)  
**œufs**  
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

**huile**  
3/4 c. à café (mL)  
**œufs**  
3 grand (150g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides.  
Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### raisins

1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

#### raisins

2 tasse (184g)

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

### 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 précuits 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.

### Kéfir

150 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### kéfir aromatisé

1 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

#### kéfir aromatisé

2 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 2 repas :

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**bagel**

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(105g)

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

### Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**nectarine, dénoyauté**

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 2 repas :

**nectarine, dénoyauté**

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **saucisse végétalienne**

1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

#### **saucisse végétalienne**

2 saucisse (200g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

### Jus de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **jus de fruit**

6 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

#### **jus de fruit**

12 fl oz (mL)

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

### Salade tomate et avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

3/8 entier moyen (~6,1 cm diam.)  
(46g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**poudre d'ail**

1/6 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/6 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

3/8 avocat(s) (75g)

**jus de citron vert**

3/4 c. à soupe (mL)

**oignon**

3/4 c. à s., haché (11g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

3/4 entier moyen (~6,1 cm diam.)  
(92g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**poudre d'ail**

3/8 c. à café (1g)

**huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

3/4 avocat(s) (151g)

**jus de citron vert**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**oignon**

1 1/2 c. à s., haché (23g)

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.

---

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### 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.

---

## Salade de pâtes César

288 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**vinaigrette César**

4 c. à c. (20g)

**parmesan**

2 c. à c. (4g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1/8 botte (14g)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**tomates**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**pâtes sèches non cuites**

1/8 lb (38g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**vinaigrette César**

2 2/3 c. à s. (39g)

**parmesan**

4 c. à c. (8g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1/6 botte (28g)

**huile d'olive**

1/6 c. à soupe (mL)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**pâtes sèches non cuites**

1/6 lb (76g)

1. Faites cuire les pâtes selon le paquet. Égouttez et mettez-les dans un bol et laissez refroidir complètement.
2. Préchauffez le four à 425 F (220 C).
3. Mélangez les tomates avec l'huile d'olive et disposez-les sur une plaque. Faites cuire 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et éclatent. Retirez et laissez refroidir.
4. Déchirez le kale en morceaux et ajoutez-le aux pâtes refroidies.
5. Ajoutez les tomates, le sel et le poivre dans le bol de pâtes et mélangez.
6. Réfrigérez le bol.
7. Servez avec du parmesan et de la vinaigrette.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Translation missing:

fr.for\_single\_meal

**riz blanc à grain long**

2 2/3 c. à s. (31g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

Pour les 2 repas :

**riz blanc à grain long**

1/3 tasse (62g)

**eau**

2/3 tasse(s) (160mL)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

## Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan - 297 kcal ● 32g protéine ● 10g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce teriyaki**

2 c. à soupe (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**seitan**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**sauce teriyaki**

4 c. à soupe (mL)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**seitan**

1/2 livres (227g)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enveloppé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

---

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Salade de pois chiches facile

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



**persil frais, haché**

3/4 brins (1g)

**tomates, coupé en deux**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**oignon, coupé en fines tranches**

1/8 petit (9g)

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

1/4 boîte (112g)

**vinaigre de cidre de pomme**

1/4 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

1/4 c. à soupe (mL)

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

---

### Seitan teriyaki avec légumes et riz

169 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres

**seitan, coupé en lanières**

1 1/2 oz (43g)

**riz blanc à grain long**

1 c. à s. (12g)

**légumes mélangés surgelés**

1/8 paquet (285 g chacun) (36g)

**sauce teriyaki**

2 c. à c. (mL)

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

**Yaourt faible en matières grasses**

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres

Donne 1 pot(s) portions

**yaourt aromatisé allégé**

1 pot (170 g) (170g)

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

**Collations 1 ↗**

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

**Yaourt grec protéiné**

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres

Translation missing:  
fr.for\_single\_meal**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 3 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
3 contenant (450g)

1. Dégustez.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Jus de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de fruit**  
10 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
20 fl oz (mL)

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

### Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron**  
1/2 moyen (60g)  
**houmous**  
2 1/2 c. à s. (41g)

Pour les 2 repas :

**poivron**  
1 moyen (119g)  
**houmous**  
1/3 tasse (81g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

## 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.

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **concombre**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

#### **concombre**

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

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Lentilles

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



#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### eau

1 tasse(s) (239mL)

#### lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

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

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 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal ● 18g protéine ● 9g lipides ● 39g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches en conserve,  
égoutté et rincé**  
1/2 boîte (224g)  
**sauce teriyaki**  
2 c. à s. (mL)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/2 paquet 285 g (142g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve,  
égoutté et rincé**  
1 boîte (448g)  
**sauce teriyaki**  
4 c. à s. (mL)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**légumes mélangés surgelés**  
1 paquet 285 g (284g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et remuez de temps en temps, faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajoutez les légumes surgelés avec un peu d'eau et faites cuire environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et chauds.
3. Incorporez la sauce teriyaki et faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

### Riz blanc

3/8 tasse de riz cuit - 82 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz blanc à grain long**  
2 c. à s. (23g)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)

Pour les 2 repas :

**riz blanc à grain long**  
4 c. à s. (46g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

## Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### 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.

### Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, tranché finement**  
1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(62g)  
**concombre, tranché finement**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**vinaigrette**  
1 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

**tomates, tranché finement**  
1 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(123g)  
**concombre, tranché finement**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)  
**vinaigrette**  
2 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1/2 petit (35g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, tranché finement**

1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(62g)

**concombre, tranché finement**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

**vinaigrette**

1 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché finement**

1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

**tomates, tranché finement**

1 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(123g)

**concombre, tranché finement**

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

**vinaigrette**

2 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché finement**

1/2 petit (35g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Tacos aux haricots noirs écrasés

2 taco(s) - 417 kcal ● 16g protéine ● 15g lipides ● 38g glucides ● 18g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**haricots noirs, égoutté et rincé**

1/3 boîte(s) (146g)

**huile**

2/3 c. à café (mL)

**coriandre fraîche, haché**

2/3 c. à soupe, haché (2g)

**jus de citron vert**

1 1/3 c. à café (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

1 1/3 c. à soupe (23g)

**avocats, tranché**

1/3 avocat(s) (67g)

**origan séché**

1/6 c. à café, feuilles (0g)

**eau**

1 1/3 c. à soupe (20mL)

**sauce piquante**

2/3 c. à café (mL)

**tortillas de maïs**

2 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (52g)

Pour les 2 repas :

**haricots noirs, égoutté et rincé**

2/3 boîte(s) (293g)

**huile**

1 1/3 c. à café (mL)

**coriandre fraîche, haché**

1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

**jus de citron vert**

2 2/3 c. à café (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

2 2/3 c. à soupe (47g)

**avocats, tranché**

2/3 avocat(s) (134g)

**origan séché**

1/3 c. à café, feuilles (0g)

**eau**

2 2/3 c. à soupe (40mL)

**sauce piquante**

1 1/3 c. à café (mL)

**tortillas de maïs**

4 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (104g)

1. Préparer la crema en mélangeant le yaourt grec, le jus de lime, la moitié de l'huile, la moitié de la coriandre et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Réserver.
2. Mélanger les haricots noirs, l'origan, l'eau, la sauce piquante, le reste de l'huile et un peu de sel dans une casserole à feu moyen. Cuire jusqu'à ce que les haricots soient bien chauds, 3 à 5 minutes.
3. Éteindre le feu. Écraser environ 75 % des haricots à l'aide du dos d'une fourchette.
4. Étaler les haricots sur les tortillas. Garnir d'avocat, de crema et du reste de coriandre. 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.