

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines à 1100 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** 1069 kcal ● 105g protéine (39%) ● 48g lipides (41%) ● 39g glucides (15%) ● 15g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

215 kcal, 13g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



[Œufs brouillés de base](#)  
2 œuf(s)- 159 kcal



[Jus de fruits](#)  
1/2 tasse(s)- 57 kcal

## Dîner

250 kcal, 21g de protéines, 9g glucides nets, 11g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses](#)  
102 kcal



[Émiettes végétaliens](#)  
1 tasse(s)- 146 kcal

## Déjeuner

385 kcal, 23g de protéines, 15g glucides nets, 24g de lipides



[Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme](#)  
387 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
2 dose- 218 kcal

**Day 2** 1143 kcal ● 116g protéine (41%) ● 33g lipides (26%) ● 83g glucides (29%) ● 12g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

215 kcal, 13g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



[Œufs brouillés de base](#)  
2 œuf(s)- 159 kcal



[Jus de fruits](#)  
1/2 tasse(s)- 57 kcal

## Dîner

405 kcal, 25g de protéines, 55g glucides nets, 6g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)  
1 pot- 131 kcal



[Bowl taboulé épicé aux pois chiches](#)  
273 kcal

## Déjeuner

305 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



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



[Saucisse végétalienne](#)  
1 saucisse(s)- 268 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
2 dose- 218 kcal

## Day 3

1142 kcal ● 102g protéine (36%) ● 29g lipides (23%) ● 100g glucides (35%) ● 18g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 8g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides



Tranches de concombre  
1/2 concombre- 30 kcal



Pistaches  
188 kcal

### Dîner

405 kcal, 25g de protéines, 55g glucides nets, 6g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches  
273 kcal

### Déjeuner

305 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 9g de lipides



Haricots verts  
32 kcal



Couscous  
100 kcal



Seitan à l'ail et au poivre  
171 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Day 4

1119 kcal ● 97g protéine (35%) ● 47g lipides (38%) ● 63g glucides (22%) ● 13g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 8g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides



Tranches de concombre  
1/2 concombre- 30 kcal



Pistaches  
188 kcal

### Dîner

380 kcal, 21g de protéines, 18g glucides nets, 24g de lipides



Patates douces rôties au romarin  
105 kcal



Tofu cajun  
275 kcal

### Déjeuner

305 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 9g de lipides



Haricots verts  
32 kcal



Couscous  
100 kcal



Seitan à l'ail et au poivre  
171 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Day 5

1078 kcal ● 105g protéine (39%) ● 44g lipides (36%) ● 50g glucides (18%) ● 17g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal

### Dîner

290 kcal, 16g de protéines, 16g glucides nets, 15g de lipides



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

3 moitié(s) de courgette- 288 kcal

### Déjeuner

360 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



Salade de seitan

359 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 6

1145 kcal ● 101g protéine (35%) ● 28g lipides (22%) ● 99g glucides (35%) ● 24g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal

### Dîner

350 kcal, 20g de protéines, 40g glucides nets, 8g de lipides



Salade de pois chiches facile

117 kcal



Sub aux boulettes véganes

1/2 sub(s)- 234 kcal

### Déjeuner

365 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 9g de lipides



Haricots et légumes verts

364 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 7

1145 kcal ● 101g protéine (35%) ● 28g lipides (22%) ● 99g glucides (35%) ● 24g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal

### Dîner

350 kcal, 20g de protéines, 40g glucides nets, 8g de lipides



Salade de pois chiches facile

117 kcal



Sub aux boulettes véganes

1/2 sub(s)- 234 kcal

### Déjeuner

365 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 9g de lipides



Haricots et légumes verts

364 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette  
4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 oz (mL)
- ☐ huile  
1 oz (mL)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
3 tasse (90g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'  
3 oz (85g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
2 conteneur (340g)
- ☐ saucisse végétalienne  
1 saucisse (100g)
- ☐ levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
4 boulette(s) (120g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub  
1 petit pain(s) (85g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ miettes de burger végétarien  
1 tasse (100g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1 boîte (448g)
- ☐ tofu ferme  
1/2 livres (248g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1 boîte(s) (439g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ choux de Bruxelles  
3/4 tasse (66g)
- ☐ persil frais  
3 1/2 brins (4g)
- ☐ tomates  
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (235g)
- ☐ concombre  
1 1/4 concombre (21 cm) (376g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
1 1/3 tasse (161g)
- ☐ Ail  
3 1/4 gousse(s) (10g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes  
1/6 petit (7 cm diam.) (25g)
- ☐ jus de fruit  
20 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron  
1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats  
1/4 avocat(s) (50g)

## Confiseries

- ☐ sirop d'érable  
1 c. à café (mL)

## Épices et herbes

- ☐ vinaigre de cidre  
1/4 c. à soupe (4g)
- ☐ cumin moulu  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ sel  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir  
1/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ romarin séché  
1/6 c. à soupe (1g)
- ☐ assaisonnement cajun  
7/8 c. à café (2g)
- ☐ flocons de piment rouge  
1/4 c. à café (0g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1/2 c. à soupe (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
2 c. à soupe, haché (14g)
- ☐ pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
10 grand (500g)
- ☐ fromage de chèvre  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ parmesan  
1 c. à soupe (5g)

- ☐ poivron vert  
1 c. à s., haché (9g)
- ☐ oignon  
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (90g)
- ☐ patates douces  
1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)
- ☐ courgette  
1 1/2 grand (485g)
- ☐ épinards frais  
2 tasse(s) (60g)
- ☐ poivron  
1 1/2 petit (111g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2 tasse, haché (80g)

## Boissons

- ☐ eau  
14 tasse (3379mL)
- ☐ poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé  
5/6 boîte (165 g) (137g)
- ☐ seitan  
1/2 livres (198g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
10 c. à s. (163g)
  - ☐ bouillon de légumes  
1 1/2 tasse(s) (mL)
  - ☐ vinaigre de cidre de pomme  
1/2 c. à soupe (mL)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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 2 repas :

#### œufs

4 grand (200g)

#### huile

1 c. à café (mL)

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

### Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### jus de fruit

4 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

#### jus de fruit

8 fl oz (mL)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tranches de concombre

1/2 concombre - 30 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### concombre

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

Pour les 2 repas :

#### concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### pistaches décortiquées

4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

#### pistaches décortiquées

1/2 tasse (62g)

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



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Omelette aux légumes en bocal

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **oignon, coupé en dés**

1/4 petit (18g)

#### **poivron, haché**

1/2 petit (37g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

#### **oignon, coupé en dés**

3/4 petit (53g)

#### **poivron, haché**

1 1/2 petit (111g)

#### **œufs**

6 grand (300g)

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

### Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **jus de fruit**

4 fl oz (mL)

Pour les 3 repas :

#### **jus de fruit**

12 fl oz (mL)

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



## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme

387 kcal ● 23g protéine ● 24g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



#### **choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**

3/4 tasse (66g)

#### **pommes, haché**

1/6 petit (7 cm diam.) (25g)

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

3/4 c. à soupe (mL)

#### **sirop d'érable**

1 c. à café (mL)

#### **vinaigre de cidre**

1/4 c. à soupe (4g)

#### **noix (anglaises)**

2 c. à soupe, haché (14g)

#### **Lanières végétaliennes 'chik'n'**

3 oz (85g)

1. Faites cuire les aiguillettes de chik'n selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le chik'n et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

38 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



#### **vinaigrette**

3/4 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

2 c. à s. de tomates cerises (19g)

#### **mélange de jeunes pousses**

3/4 tasse (23g)

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

### Saucisse végétalienne

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



Donne 1 saucisse(s) portions

### **saucisse végétalienne**

1 saucisse (100g)

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

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Haricots verts

32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **Haricots verts surgelés**

2/3 tasse (81g)

Pour les 2 repas :

### **Haricots verts surgelés**

1 1/3 tasse (161g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Couscous

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **couscous instantané aromatisé**

1/6 boîte (165 g) (27g)

Pour les 2 repas :

### **couscous instantané aromatisé**

1/3 boîte (165 g) (55g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

### Seitan à l'ail et au poivre

171 kcal ● 15g protéine ● 8g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché finement**

5/8 gousse(s) (2g)

**seitan, façon poulet**

2 oz (57g)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1/4 c. à soupe (4mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**poivron vert**

1/2 c. à s., haché (5g)

**oignon**

1 c. à s., haché (10g)

**huile d'olive**

1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché finement**

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

**seitan, façon poulet**

4 oz (113g)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1/2 c. à soupe (8mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**poivron vert**

1 c. à s., haché (9g)

**oignon**

2 c. à s., haché (20g)

**huile d'olive**

1 c. à s. (mL)

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

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Salade de seitan

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



**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

**tomates, coupé en deux**

6 tomates cerises (102g)

**seitan, émietté ou tranché**

3 oz (85g)

**épinards frais**

2 tasse(s) (60g)

**vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

**levure nutritionnelle**

1 c. à café (1g)

**huile**

1 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.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Haricots et légumes verts

364 kcal ● 18g protéine ● 9g lipides ● 42g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**haricots blancs (en conserve),  
égoutté et rincé**

1/2 boîte(s) (220g)

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**flocons de piment rouge**

1/8 c. à café (0g)

**parmesan**

1/2 c. à soupe (3g)

**bouillon de légumes**

3/4 tasse(s) (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :

**haricots blancs (en conserve),  
égoutté et rincé**

1 boîte(s) (439g)

**Ail, haché**

2 gousse(s) (6g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**flocons de piment rouge**

1/4 c. à café (0g)

**parmesan**

1 c. à soupe (5g)

**bouillon de légumes**

1 1/2 tasse(s) (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

2 tasse, haché (80g)

1. Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
3. Ajouter les piments rouges concassés et une pincée de sel et de poivre. Cuire 30 secondes.
4. Ajouter le chou kale et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit légèrement flétri.
5. Ajouter les haricots blancs et le bouillon de légumes.
6. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. (Pour un ragoût plus épais, laisser la casserole découverte.)
7. Parsemer de parmesan et servir.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



**vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

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

### Émiettes végétaliens

1 tasse(s) - 146 kcal ● 19g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres





Donne 1 tasse(s) portions

### **miettes de burger végétarien**

1 tasse (100g)

1. Cuire les émiettes selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

---

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

---

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

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

2 conteneur (340g)

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

---

### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

273 kcal ● 11g protéine ● 3g lipides ● 42g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**

1 brins (1g)

**tomates, haché**

1/4 tomate Roma (20g)

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

1/4 boîte (112g)

**concombre, haché**

1/8 concombre (21 cm) (38g)

**jus de citron**

1/8 c. à soupe (mL)

**cumin moulu**

1/4 c. à café (1g)

**huile**

1/8 c. à café (mL)

**couscous instantané aromatisé**

1/4 boîte (165 g) (41g)

Pour les 2 repas :

**persil frais, haché**

2 brins (2g)

**tomates, haché**

1/2 tomate Roma (40g)

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

1/2 boîte (224g)

**concombre, haché**

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

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

**cumin moulu**

1/2 c. à café (1g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**couscous instantané aromatisé**

1/2 boîte (165 g) (82g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Patates douces rôties au romarin

105 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



**patates douces, coupé en cubes de 1"**

1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)

**romarin séché**

1/6 c. à soupe (1g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

### Tofu cajun

275 kcal ● 19g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



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

1/2 livres (248g)

**huile**

1 3/4 c. à café (mL)

**assaisonnement cajun**

7/8 c. à café (2g)

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.

---

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

---

### Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

3 moitié(s) de courgette - 288 kcal ● 16g protéine ● 15g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Donne 3 moitié(s) de courgette portions

**courgette**

1 1/2 grand (485g)

**fromage de chèvre**

1 1/2 oz (43g)

**sauce pour pâtes**

6 c. à s. (98g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
  2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
  3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
  4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
  5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.
-



## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade de pois chiches facile

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **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)

Pour les 2 repas :

#### **persil frais, haché**

1 1/2 brins (2g)

#### **tomates, coupé en deux**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

#### **oignon, coupé en fines tranches**

1/4 petit (18g)

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

1/2 boîte (224g)

#### **vinaigre de cidre de pomme**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre balsamique**

1/2 c. à soupe (mL)

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

### Sub aux boulettes véganes

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g protéine ● 6g lipides ● 27g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **boulettes végétaliennes surgelées**

2 boulette(s) (60g)

#### **sauce pour pâtes**

2 c. à s. (33g)

#### **levure nutritionnelle**

1/2 c. à café (1g)

#### **petit(s) pain(s) sub**

1/2 petit pain(s) (43g)

Pour les 2 repas :

#### **boulettes végétaliennes surgelées**

4 boulette(s) (120g)

#### **sauce pour pâtes**

4 c. à s. (65g)

#### **levure nutritionnelle**

1 c. à café (1g)

#### **petit(s) pain(s) sub**

1 petit pain(s) (85g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

## 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.