

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines à 1300 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

1371 kcal ● 116g protéine (34%) ● 54g lipides (35%) ● 85g glucides (25%) ● 20g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 12g de lipides



**Mini-muffin œuf et fromage**  
1 mini-muffin(s)- 56 kcal



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



**Graines de tournesol**  
90 kcal

### Collations

175 kcal, 8g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



**Toast au houmous**  
1 tranche(s)- 146 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

340 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 21g de lipides



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



**Tofu cajun**  
236 kcal

### Dîner

370 kcal, 20g de protéines, 34g glucides nets, 15g de lipides



**Nuggets Chik'n**  
6 2/3 nuggets- 368 kcal

## Day 2

1320 kcal ● 126g protéine (38%) ● 51g lipides (35%) ● 67g glucides (20%) ● 21g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 12g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage

1 mini-muffin(s)- 56 kcal



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

### Collations

175 kcal, 8g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

340 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 21g de lipides



Carottes rôties

2 carotte(s)- 106 kcal



Tofu cajun

236 kcal

### Dîner

315 kcal, 30g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



Légumes mélangés

1/2 tasse(s)- 49 kcal

## Day 3

1309 kcal ● 122g protéine (37%) ● 55g lipides (38%) ● 62g glucides (19%) ● 19g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 11g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



Mini-quiches faciles

1 quiche(s)- 96 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

175 kcal, 8g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

335 kcal, 13g de protéines, 17g glucides nets, 22g de lipides



Sandwich tofu épicé et pesto

1/2 sandwich(s)- 190 kcal



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal

### Dîner

315 kcal, 30g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



Légumes mélangés

1/2 tasse(s)- 49 kcal

## Day 4

1331 kcal ● 135g protéine (41%) ● 48g lipides (33%) ● 72g glucides (22%) ● 17g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 11g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



**Mini-quiches faciles**

1 quiche(s)- 96 kcal



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

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



**Shake protéiné (lait)**

129 kcal



**Bâtonnets de carotte**

1 carotte(s)- 27 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

335 kcal, 13g de protéines, 17g glucides nets, 22g de lipides



**Sandwich tofu épicé et pesto**

1/2 sandwich(s)- 190 kcal



**Mélange de noix**

1/6 tasse(s)- 145 kcal

### Dîner

355 kcal, 34g de protéines, 35g glucides nets, 6g de lipides



**Seitan simple**

3 oz- 183 kcal



**Lentilles**

174 kcal

## Day 5

1328 kcal ● 124g protéine (37%) ● 37g lipides (25%) ● 104g glucides (31%) ● 22g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 11g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



**Mini-quiches faciles**

1 quiche(s)- 96 kcal



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

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



**Shake protéiné (lait)**

129 kcal



**Bâtonnets de carotte**

1 carotte(s)- 27 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

330 kcal, 16g de protéines, 50g glucides nets, 5g de lipides



**Spaghetti et boulettes sans viande**

332 kcal



**Framboises**

1 tasse(s)- 72 kcal



**Philly cheesesteak au seitan**

1/2 sub(s)- 285 kcal

## Day 6

1337 kcal ● 118g protéine (35%) ● 28g lipides (19%) ● 130g glucides (39%) ● 24g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 9g de protéines, 27g glucides nets, 7g de lipides



[Pamplemousse](#)

1 pamplemousse- 119 kcal



[Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin](#)

101 kcal

### Collations

155 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 4g de lipides



[Yaourt grec allégé](#)

1 pot(s)- 155 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

330 kcal, 16g de protéines, 50g glucides nets, 5g de lipides



[Spaghetti et boulettes sans viande](#)

332 kcal

### Dîner

355 kcal, 20g de protéines, 34g glucides nets, 11g de lipides



[Framboises](#)

1 tasse(s)- 72 kcal



[Philly cheesesteak au seitan](#)

1/2 sub(s)- 285 kcal

## Day 7

1294 kcal ● 120g protéine (37%) ● 32g lipides (23%) ● 115g glucides (36%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 9g de protéines, 27g glucides nets, 7g de lipides



[Pamplemousse](#)

1 pamplemousse- 119 kcal



[Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin](#)

101 kcal

### Collations

155 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 4g de lipides



[Yaourt grec allégé](#)

1 pot(s)- 155 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

320 kcal, 20g de protéines, 41g glucides nets, 8g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)

1 pot- 131 kcal



[Sandwich beurre de cacahuète et confiture](#)

1/2 sandwich(s)- 191 kcal

### Dîner

325 kcal, 18g de protéines, 29g glucides nets, 13g de lipides



[Salade de chou kale simple](#)

1/2 tasse(s)- 28 kcal



[Riz brun](#)

1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



[Saucisse vegan et légumes sur plaque](#)

240 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage cheddar  
1 1/2 c. à s., râpé (11g)
- ☐ œufs  
4 grand (200g)
- ☐ lait entier  
1 1/4 tasse(s) (300mL)
- ☐ emmental / fromage suisse  
4 c. à s., râpé (27g)
- ☐ fromage  
1 tranche (28 g chacune) (28g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

## Boissons

- ☐ eau  
19 tasse (4531mL)
- ☐ poudre de protéine  
18 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (574g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ nectarine  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ framboises  
2 tasse (246g)
- ☐ pamplemousse  
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 oz (28g)
- ☐ mélange de noix  
1/3 tasse (45g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous  
7 1/2 c. à soupe (113g)
- ☐ tofu ferme  
18 oz (510g)
- ☐ cacahuètes rôties  
6 c. à s. (55g)
- ☐ lentilles crues  
4 c. à s. (48g)
- ☐ beurre de cacahuète  
1/2 c. à soupe (8g)

## Produits de boulangerie

## Autre

- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ saucisse végétalienne  
2 1/2 saucisse (250g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1/2 tasse (15g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
3 boulette(s) (90g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub  
1 petit pain(s) (85g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
1 conteneur (170g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/4 c. à café (1g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
1/2 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ assaisonnement cajun  
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ moutarde en poudre  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ flocons de piment rouge  
1/4 c. à café (0g)
- ☐ poudre de chili  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu  
1 c. à café (2g)
- ☐ sel  
1/8 c. à café (1g)
- ☐ romarin séché  
1/4 c. à café (0g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1 c. à café (mL)
- ☐ poivre noir  
1/8 c. à café, moulu (0g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto  
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ sauce pour pâtes  
1/4 pot (680 g) (168g)

- ☐ pain  
1/2 livres (224g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ carottes  
10 1/4 moyen (624g)
  - ☐ ketchup  
1 2/3 c. à soupe (28g)
  - ☐ légumes mélangés surgelés  
1 tasse (135g)
  - ☐ oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
  - ☐ poivron  
1/2 petit (37g)
  - ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 1/2 tasse, haché (60g)
  - ☐ tomates  
1/2 tasse, haché (90g)
  - ☐ pommes de terre  
1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)
  - ☐ brocoli  
1/2 tasse, haché (46g)
- 

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
6 oz (170g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
4 oz (114g)
- ☐ riz brun  
4 c. à c. (16g)

## Confiseries

- ☐ confiture  
1 c. à soupe (21g)

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Mini-muffin œuf et fromage

1 mini-muffin(s) - 56 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### fromage cheddar

3/4 c. à s., râpé (5g)

#### eau

1/6 c. à soupe (3mL)

#### œufs

1/2 grand (25g)

Pour les 2 repas :

#### fromage cheddar

1 1/2 c. à s., râpé (11g)

#### eau

1/3 c. à soupe (5mL)

#### œufs

1 grand (50g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

### 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.

### Graines de tournesol

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





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1 oz (28g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Mini-quiches faciles

1 quiche(s) - 96 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, haché**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (9g)  
**œufs**  
1/3 grand (17g)  
**lait entier**  
1/8 tasse(s) (20mL)  
**emmental / fromage suisse**  
4 c. à c., râpé (9g)  
**moutarde en poudre**  
1/8 c. à café (0g)  
**pain**  
1/3 tranche (11g)

Pour les 3 repas :

**oignon, haché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**lait entier**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**emmental / fromage suisse**  
4 c. à s., râpé (27g)  
**moutarde en poudre**  
1/4 c. à café (1g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Graissez légèrement les moules à muffins (un moule par portion).
2. Découpez ou ajustez le pain en cercles. Placez les cercles au fond des moules à muffins. Vous pouvez utiliser divers restes de pain et les presser ensemble dans le fond du moule pour optimiser l'utilisation d'une tranche. Répartissez l'oignon et le fromage râpé uniformément entre les moules.
3. Dans un bol moyen, mélangez le lait, les œufs, la moutarde et un peu de sel et de poivre. Versez dans les moules. Les quiches vont gonfler, laissez donc un peu d'espace en haut.
4. Faites cuire 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 3 repas :

**cacahuètes rôties**  
6 c. à s. (55g)

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

---

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pamplemousse**  
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 2 repas :

**pamplemousse**  
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

---

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

101 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

1/2 tasse, haché (20g)

#### **œufs**

1 grand (50g)

#### **tomates**

4 c. à s., haché (45g)

#### **romarin séché**

1/8 c. à café (0g)

#### **vinaigre balsamique**

1/2 c. à café (mL)

#### **eau**

1 1/2 c. à soupe (23mL)

#### **huile**

1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

1 tasse, haché (40g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **tomates**

1/2 tasse, haché (90g)

#### **romarin séché**

1/4 c. à café (0g)

#### **vinaigre balsamique**

1 c. à café (mL)

#### **eau**

3 c. à soupe (45mL)

#### **huile**

1/2 c. à café (mL)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Carottes rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **carottes, tranché**

2 grand (144g)

#### **huile**

1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **carottes, tranché**

4 grand (288g)

#### **huile**

2/3 c. à soupe (mL)

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

## Tofu cajun

236 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**  
1/2 livres (213g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**assaisonnement cajun**  
3/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**  
15 oz (425g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**assaisonnement cajun**  
1 1/2 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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Sandwich tofu épicé et pesto

1/2 sandwich(s) - 190 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme**  
1 1/2 oz (43g)  
**flocons de piment rouge**  
1/8 c. à café (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 c. à s. (8g)  
**poudre de chili**  
1/4 c. à café (1g)  
**cumin moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**sauce pesto**  
3/4 c. à soupe (12g)  
**pain**  
1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme**  
3 oz (85g)  
**flocons de piment rouge**  
1/4 c. à café (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**poudre de chili**  
1/2 c. à café (1g)  
**cumin moulu**  
1 c. à café (2g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**sauce pesto**  
1 1/2 c. à soupe (24g)  
**pain**  
2 tranche(s) (64g)

1. Grillez le pain.
2. Coupez le tofu en bandes. Enduisez-le d'huile et frottez-le de cumin et de poudre de chili sur toutes les faces. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
3. Sur la moitié du pain, déposez les feuilles et le tofu. Étalez le pesto sur l'autre moitié, saupoudrez de flocons de piment rouge. Refermez pour former le sandwich. Servez.

### Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 145 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de noix**  
2 2/3 c. à s. (22g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
1/3 tasse (45g)

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

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Spaghetti et boulettes sans viande

332 kcal ● 16g protéine ● 5g lipides ● 50g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**boulettes végétaliennes surgelées**  
1 1/2 boulette(s) (45g)  
**pâtes sèches non cuites**  
2 oz (57g)  
**sauce pour pâtes**  
1/8 pot (680 g) (84g)

Pour les 2 repas :

**boulettes végétaliennes surgelées**  
3 boulette(s) (90g)  
**pâtes sèches non cuites**  
4 oz (114g)  
**sauce pour pâtes**  
1/4 pot (680 g) (168g)

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
2. Nappez de sauce et dégustez.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 1 pot portions

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

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

### Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1/2 sandwich(s) - 191 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres





Donne 1/2 sandwich(s) portions

**confiture**

1 c. à soupe (21g)

**pain**

1 tranche (32g)

**beurre de cacahuète**

1/2 c. à soupe (8g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**houmous**

2 1/2 c. à soupe (38g)

**pain**

1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

**houmous**

7 1/2 c. à soupe (113g)

**pain**

3 tranche (96g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

### Bâtonnets de carotte

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes**

1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

**carottes**

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Shake protéiné (lait)

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

### Bâtonnets de carotte

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **carottes**

1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

#### **carottes**

2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Yaourt grec allégé

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **yaourt grec aromatisé allégé**

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

Pour les 2 repas :

#### **yaourt grec aromatisé allégé**

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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



## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Donne 6 2/3 nuggets portions

#### Nuggets végétaliens « chik'n »

6 2/3 nuggets (143g)

#### ketchup

1 2/3 c. à soupe (28g)

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

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### 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.

### Légumes mélangés

1/2 tasse(s) - 49 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### légumes mélangés surgelés

1/2 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

#### légumes mélangés surgelés

1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Seitan simple

3 oz - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

#### huile

3/4 c. à café (mL)

#### seitan

3 oz (85g)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

### 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.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### framboises

1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

#### framboises

2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Philly cheesesteak au seitan

1/2 sub(s) - 285 kcal ● 19g protéine ● 10g lipides ● 28g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### poivron, tranché

1/4 petit (19g)

### oignon, haché

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

### seitan, coupé en lanières

1 1/2 oz (43g)

### fromage

1/2 tranche (28 g chacune) (14g)

### huile

1/4 c. à soupe (mL)

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

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

Pour les 2 repas :

### poivron, tranché

1/2 petit (37g)

### oignon, haché

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

### seitan, coupé en lanières

3 oz (85g)

### fromage

1 tranche (28 g chacune) (28g)

### huile

1/2 c. à soupe (mL)

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

1 petit pain(s) (85g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

### vinaigrette

1/2 c. à soupe (mL)

### feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

### Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Donne 1/4 tasse de riz brun cuit portions

**riz brun**

4 c. à c. (16g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/6 tasse(s) (40mL)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

## Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



**pommes de terre, coupé en quartiers**

1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)

**saucisse végétalienne, coupé en**

**morceaux de la taille d'une bouchée**

1/2 saucisse (50g)

**mélange d'épices italien**

1/4 c. à café (1g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**brocoli, haché**

1/2 tasse, haché (46g)

**carottes, tranché**

1/2 moyen (31g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.



# Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

## Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)  
**poudre de protéine**  
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(78g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
17 1/2 tasse(s) (4191mL)  
**poudre de protéine**  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(543g)

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