

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides 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** 1242 kcal ● 94g protéine (30%) ● 55g lipides (40%) ● 74g glucides (24%) ● 20g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

160 kcal, 11g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



**Graines de tournesol**

90 kcal



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 kcal

## Dîner

455 kcal, 17g de protéines, 36g glucides nets, 22g de lipides



**Pois chiches et pâtes de pois chiche**

286 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**

170 kcal

## Déjeuner

410 kcal, 18g de protéines, 35g glucides nets, 20g de lipides



**Pêche**

1 pêche(s)- 66 kcal



**Sandwich Caprese**

1/2 sandwich(s)- 230 kcal



**Lait**

3/4 tasse(s)- 112 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Day 2

1183 kcal ● 109g protéine (37%) ● 48g lipides (36%) ● 57g glucides (19%) ● 23g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

160 kcal, 11g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



**Graines de tournesol**

90 kcal



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 kcal

## Dîner

455 kcal, 17g de protéines, 36g glucides nets, 22g de lipides



**Pois chiches et pâtes de pois chiche**

286 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**

170 kcal

## Déjeuner

350 kcal, 33g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



**Pois mange-tout**

82 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

1236 kcal ● 129g protéine (42%) ● 52g lipides (38%) ● 47g glucides (15%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 13g de protéines, 7g glucides nets, 14g de lipides



Raisins  
29 kcal



Kale et œufs  
189 kcal

### Dîner

450 kcal, 33g de protéines, 20g glucides nets, 24g de lipides



Pois mange-tout au beurre  
107 kcal



Seitan à l'ail et au poivre  
342 kcal

### Déjeuner

350 kcal, 33g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



Pois mange-tout  
82 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 4

1225 kcal ● 109g protéine (36%) ● 59g lipides (43%) ● 53g glucides (17%) ● 12g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 13g de protéines, 7g glucides nets, 14g de lipides



Raisins  
29 kcal



Kale et œufs  
189 kcal

### Dîner

450 kcal, 33g de protéines, 20g glucides nets, 24g de lipides



Pois mange-tout au beurre  
107 kcal



Seitan à l'ail et au poivre  
342 kcal

### Déjeuner

340 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 19g de lipides



Tranches de concombre  
1 concombre- 60 kcal



Sandwich au fromage grillé et pesto  
1/2 sandwich(s)- 279 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Day 5

1153 kcal ● 109g protéine (38%) ● 54g lipides (42%) ● 43g glucides (15%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides



#### Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



#### Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal

### Dîner

365 kcal, 34g de protéines, 19g glucides nets, 15g de lipides



#### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal



#### Seitan simple

4 oz- 244 kcal

### Déjeuner

375 kcal, 13g de protéines, 11g glucides nets, 28g de lipides



#### Pistaches

375 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 ● 117g protéine (40%) ● 35g lipides (27%) ● 72g glucides (24%) ● 27g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides



#### Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



#### Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal

### Dîner

380 kcal, 20g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal



#### Galette de burger végétarien

1 galette- 127 kcal



#### Lentilles

116 kcal

### Déjeuner

385 kcal, 34g de protéines, 23g glucides nets, 12g de lipides



#### Wedges de patate douce

130 kcal



#### Émiettés végétaliens

1 3/4 tasse(s)- 256 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 7

1176 kcal ● 117g protéine (40%) ● 35g lipides (27%) ● 72g glucides (24%) ● 27g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides



#### Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



#### Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal

### Dîner

380 kcal, 20g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal



#### Galette de burger végétarien

1 galette- 127 kcal



#### Lentilles

116 kcal

### Déjeuner

385 kcal, 34g de protéines, 23g glucides nets, 12g de lipides



#### Wedges de patate douce

130 kcal



#### Émiettés végétaliens

1 3/4 tasse(s)- 256 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

# Liste de courses



## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
1/2 boîte (224g)
- miettes de burger végétarien  
3 1/2 tasse (350g)
- lentilles crues  
1/3 tasse (64g)

## Autre

- levure nutritionnelle  
1 c. à café (1g)
- pâtes de pois chiches  
2 oz (57g)
- mélange de jeunes pousses  
13 1/2 tasse (405g)
- saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)
- galette de burger végétale  
2 galette (142g)

## Produits laitiers et œufs

- beurre  
1/4 bâtonnet (32g)
- mozzarella fraîche  
1 tranches (28g)
- lait entier  
3/4 tasse(s) (180mL)
- œufs  
12 grand (600g)
- fromage  
1 tranche (28 g chacune) (28g)

## Graisses et huiles

- huile  
1 oz (mL)
- vinaigrette  
13 1/2 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
1 oz (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- Ail  
4 1/2 gousse(s) (14g)
- oignon  
1 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (148g)

## Fruits et jus de fruits

- pêche  
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)
- raisins  
1 tasse (92g)
- clémentines  
3 fruit (222g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pesto  
1 1/2 c. à soupe (24g)

## Produits de boulangerie

- pain  
2 1/4 oz (64g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
1 oz (28g)
- pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)

## Boissons

- eau  
15 1/2 tasse (3686mL)
- poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Épices et herbes

- sel  
1/6 oz (6g)
- poivre noir  
1 1/2 g (1g)

## Céréales et pâtes

- seitan  
3/4 livres (340g)

- tomates**  
1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (42g)
  - Pois mange-tout surgelés**  
5 tasse (720g)
  - feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)
  - poivron vert**  
2 c. à s., haché (19g)
  - concombre**  
1 concombre (21 cm) (301g)
  - poivron**  
1 1/2 petit (111g)
  - patates douces**  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### 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.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Raisins

29 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **raisins**

1/2 tasse (46g)

Pour les 2 repas :

#### **raisins**

1 tasse (92g)

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

### Kale et œufs

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **sel**

1 trait (0g)

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

1/2 tasse, haché (20g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **huile**

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### **sel**

2 trait (1g)

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

1 tasse, haché (40g)

#### **œufs**

4 grand (200g)

#### **huile**

2 c. à café (mL)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

## 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.

### 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 3 repas :

**clémentines**

3 fruit (222g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres

Donne 1 pêche(s) portions

#### pêche

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)



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

### Sandwich Caprese

1/2 sandwich(s) - 230 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

#### sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

#### mozzarella fraîche

1 tranches (28g)

#### tomates

1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)

#### pain

1 tranche(s) (32g)

1. Griller le pain, si désiré.
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et 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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

#### Pois mange-tout surgelés

2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## 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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Tranches de concombre

1 concombre - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Donne 1 concombre portions

#### concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

### Sandwich au fromage grillé et pesto

1/2 sandwich(s) - 279 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**beurre, ramolli**

1/2 c. à soupe (7g)

**tomates**

1 tranche(s), fine/petite (15g)

**fromage**

1 tranche (28 g chacune) (28g)

**sauce pesto**

1/2 c. à soupe (8g)

**pain**

1 tranche (32g)

1. Étalez un côté d'une tranche de pain avec du beurre, puis placez-la, côté beurré vers le bas, dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Étalez la moitié du pesto sur le dessus de la tranche de pain dans la poêle, puis disposez les tranches de fromage et les tranches de tomate sur le pesto.
3. Étalez le reste du pesto sur un côté de la seconde tranche de pain, puis déposez cette tranche, côté pesto vers le bas, sur le sandwich. Beurrez le dessus du sandwich.
4. Faites frire délicatement le sandwich en le retournant une fois, jusqu'à ce que les deux côtés du pain soient dorés et que le fromage soit fondu, environ 5 minutes de chaque côté.

---

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

---

### Pistaches

375 kcal ● 13g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



**pistaches décortiquées**

1/2 tasse (62g)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **patates douces, coupé en quartiers**

1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

#### **huile**

3/8 c. à soupe (mL)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

#### **patates douces, coupé en quartiers**

1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

#### **huile**

3/4 c. à soupe (mL)

#### **poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/2 c. à café (3g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

### Émiettés végétaliens

1 3/4 tasse(s) - 256 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **miettes de burger végétarien**

1 3/4 tasse (175g)

Pour les 2 repas :

#### **miettes de burger végétarien**

3 1/2 tasse (350g)

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

## Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pois chiches et pâtes de pois chiche

286 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

1/4 boîte (112g)

**levure nutritionnelle**

1/2 c. à café (1g)

**beurre**

1/4 c. à soupe (4g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

**pâtes de pois chiches**

1 oz (28g)

**oignon, coupé en fines tranches**

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

Pour les 2 repas :

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

1/2 boîte (224g)

**levure nutritionnelle**

1 c. à café (1g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**Ail, haché**

2 gousse(s) (6g)

**pâtes de pois chiches**

2 oz (57g)

**oignon, coupé en fines tranches**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

### Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

3 3/4 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

3 3/4 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

7 1/2 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

7 1/2 tasse (225g)

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

## Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pois mange-tout au beurre

107 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Pois mange-tout surgelés**

2/3 tasse (96g)

**beurre**

2 c. à café (9g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### **Pois mange-tout surgelés**

1 1/3 tasse (192g)

**beurre**

4 c. à café (18g)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal ● 31g protéine ● 17g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **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)

Pour les 2 repas :

#### **Ail, haché finement**

2 1/2 gousse(s) (8g)

**seitan, façon poulet**

1/2 livres (227g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

1 c. à soupe (15mL)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**poivron vert**

2 c. à s., haché (19g)

**oignon**

4 c. à s., haché (40g)

**huile d'olive**

2 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.

## Dîner 3

Consommer les jour 5

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



#### huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

#### Pois mange-tout surgelés

1 tasse (144g)

#### sel

3/4 trait (0g)

#### poivre noir

3/4 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Seitan simple

4 oz - 244 kcal ● 30g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Donne 4 oz portions

#### huile

1 c. à café (mL)

#### seitan

4 oz (113g)

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.  
Assaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

#### vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

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

### Galette de burger végétarien

1 galette - 127 kcal ● 10g protéine ● 3g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**galette de burger végétale**  
1 galette (71g)

Pour les 2 repas :

**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

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

## Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**lentilles crues, rincé**  
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

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.