

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 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

1147 kcal ● 99g protéine (35%) ● 53g lipides (42%) ● 55g glucides (19%) ● 14g fibres (5%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 9g de protéines, 19g glucides nets, 7g de lipides



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau
108 kcal



Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal

Dîner

345 kcal, 23g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



Salade césar au brocoli et œufs durs
260 kcal



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Déjeuner

395 kcal, 19g de protéines, 27g glucides nets, 21g de lipides



Sandwich deli houmous & légumes
1/2 sandwich(s)- 185 kcal



Noix de cajou rôties
1/4 tasse(s)- 209 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 2

1154 kcal ● 103g protéine (36%) ● 41g lipides (32%) ● 80g glucides (28%) ● 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 9g de protéines, 19g glucides nets, 7g de lipides



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau
108 kcal



Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal

Dîner

380 kcal, 25g de protéines, 25g glucides nets, 18g de lipides



Salade grecque simple au concombre
141 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque
240 kcal

Déjeuner

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



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

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 3

1162 kcal ● 98g protéine (34%) ● 52g lipides (40%) ● 64g glucides (22%) ● 12g fibres (4%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 9g de protéines, 19g glucides nets, 7g de lipides



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau
108 kcal



Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal

Dîner

380 kcal, 25g de protéines, 25g glucides nets, 18g de lipides



Salade grecque simple au concombre
141 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque
240 kcal

Déjeuner

375 kcal, 15g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs
1/2 sandwich(s)- 271 kcal



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

1108 kcal ● 95g protéine (34%) ● 52g lipides (42%) ● 50g glucides (18%) ● 16g fibres (6%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 10g de protéines, 21g glucides nets, 3g de lipides



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Céréales pour le petit-déjeuner
97 kcal

Dîner

355 kcal, 21g de protéines, 9g glucides nets, 22g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail
159 kcal



Tofu cajun
196 kcal

Déjeuner

375 kcal, 15g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs
1/2 sandwich(s)- 271 kcal



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

1093 kcal ● 97g protéine (36%) ● 23g lipides (19%) ● 99g glucides (36%) ● 26g fibres (9%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 10g de protéines, 21g glucides nets, 3g de lipides



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Céréales pour le petit-déjeuner
97 kcal

Dîner

405 kcal, 22g de protéines, 32g glucides nets, 16g de lipides



Lentilles
116 kcal



Tofu épicé sriracha-cacahuète
171 kcal



Salade composée
121 kcal

Déjeuner

310 kcal, 17g de protéines, 44g glucides nets, 2g de lipides



Pois mange-tout
41 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

1068 kcal ● 106g protéine (40%) ● 17g lipides (14%) ● 101g glucides (38%) ● 22g fibres (8%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 2g de lipides



Toast au cottage cheese
1 tartine(s)- 143 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Dîner

360 kcal, 30g de protéines, 29g glucides nets, 12g de lipides



Purée de patates douces
92 kcal



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Déjeuner

310 kcal, 17g de protéines, 44g glucides nets, 2g de lipides



Pois mange-tout
41 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

1146 kcal ● 101g protéine (35%) ● 20g lipides (16%) ● 125g glucides (44%) ● 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 2g de lipides



[Toast au cottage cheese](#)

1 tartine(s)- 143 kcal



[Clémentine](#)

1 clémentine(s)- 39 kcal

Dîner

360 kcal, 30g de protéines, 29g glucides nets, 12g de lipides



[Purée de patates douces](#)

92 kcal



[Saucisse végétalienne](#)

1 saucisse(s)- 268 kcal

Déjeuner

385 kcal, 11g de protéines, 68g glucides nets, 6g de lipides



[Salade grecque simple au concombre](#)

70 kcal



[Soupe de tomate](#)

1 1/2 boîte(s)- 316 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)
- ☐ clémentines
2 fruit (148g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1 c. à soupe (7g)
- ☐ noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)
- ☐ noix de cajou rôties
1/2 tasse (69g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ parmesan
1 c. à soupe (5g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
1 conteneur (193g)
- ☐ œufs
8 2/3 moyen (382g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (226g)
- ☐ lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

Épices et herbes

- ☐ moutarde de Dijon
1 c. à café (5g)
- ☐ cannelle
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ vinaigre de vin rouge
1 1/4 c. à café (mL)
- ☐ aneth séché
1 1/4 c. à café (1g)
- ☐ moutarde jaune
1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)
- ☐ paprika
1 trait (1g)
- ☐ poivre noir
1 trait (0g)
- ☐ sel
4 1/2 g (4g)
- ☐ assaisonnement cajun
5/8 c. à café (1g)

Légumes et produits à base de légumes

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ tofu ferme
9 3/4 oz (276g)
- ☐ lentilles crues
2 3/4 c. à s. (32g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1/2 c. à café (mL)
- ☐ beurre de cacahuète
1/2 c. à soupe (8g)

Autre

- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
3 tranches (31g)
- ☐ saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)
- ☐ mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ sauce sriracha
3/8 c. à soupe (6g)
- ☐ levure nutritionnelle
1/2 tasse (30g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1/3 livres (160g)

Boissons

- ☐ eau
16 tasse(s) (3803mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Confiseries

- ☐ sucre
1 1/2 c. à soupe (20g)
- ☐ miel
4 c. à café (28g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ quick oats
3/4 tasse (60g)

- ☐ brocoli
1 1/2 tasse, haché (137g)
- ☐ laitue romaine
1/2 tête (344g)
- ☐ concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (427g)
- ☐ oignon rouge
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (48g)
- ☐ pommes de terre
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)
- ☐ carottes
1 1/2 moyen (86g)
- ☐ ketchup
1 2/3 c. à soupe (28g)
- ☐ oignon
1/4 petit (18g)
- ☐ Ail
2 gousse(s) (6g)
- ☐ blettes
1/2 lb (227g)
- ☐ tomates
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)
- ☐ chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
- ☐ patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

- ☐ céréales du petit-déjeuner
1 portion (30g)

Graisses et huiles

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

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
1/2 tasse (143g)
- ☐ soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
1 1/2 boîte (300 g) (447g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
3/8 tasse(s) (90mL)
cannelle
1/2 c. à café (1g)
sucre
1/2 c. à soupe (7g)
quick oats
4 c. à s. (20g)

Pour les 3 repas :

eau
1 tasse(s) (269mL)
cannelle
1 1/2 c. à café (4g)
sucre
1 1/2 c. à soupe (20g)
quick oats
3/4 tasse (60g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez l'eau dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

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

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miel

1 c. à café (7g)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

4 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

miel

2 c. à café (14g)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1/2 tasse (113g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Céréales pour le petit-déjeuner

97 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 14g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céréales du petit-déjeuner

1/2 portion (15g)

lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

Pour les 2 repas :

céréales du petit-déjeuner

1 portion (30g)

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

1. Trouvez simplement des céréales que vous aimez dont une portion se situe dans une fourchette de 100 à 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et simplement adapter la taille de la portion pour être dans cette fourchette, car la plupart des céréales ont une répartition des macronutriments très similaire.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast au cottage cheese

1 tartine(s) - 143 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miel

1 c. à café (7g)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

4 c. à s. (57g)

pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

miel

2 c. à café (14g)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1/2 tasse (113g)

pain

2 tranche(s) (64g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez du cottage cheese sur le pain, arrosez de miel et servez.

Clémentine

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

clémentines

1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines

2 fruit (148g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Sandwich deli houmous & légumes

1/2 sandwich(s) - 185 kcal ● 14g protéine ● 5g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

concombre

2 c. à s., tranches (13g)

houmous

1 1/2 c. à soupe (23g)

Tranches de charcuterie d'origine végétale

3 tranches (31g)

pain

1 tranche(s) (32g)

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

Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

noix de cajou rôties

4 c. à s. (34g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

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.
-

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich à la salade d'œufs

1/2 sandwich(s) - 271 kcal ● 13g protéine ● 18g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

moutarde jaune

1/8 c. à café ou 1 sachet (1g)

paprika

1/2 trait (0g)

pain

1 tranche (32g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

sel

1/2 trait (0g)

oignon, haché

1/8 petit (9g)

mayonnaise

1 c. à soupe (mL)

œufs

1 1/2 moyen (66g)

Pour les 2 repas :

moutarde jaune

1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)

paprika

1 trait (1g)

pain

2 tranche (64g)

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

oignon, haché

1/4 petit (18g)

mayonnaise

2 c. à soupe (mL)

œufs

3 moyen (132g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties

4 c. à s. (34g)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Pois mange-tout

41 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Ailes de chou-fleur barbecue

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
levure nutritionnelle
1/2 tasse (30g)
sel
1/2 c. à café (3g)
sauce barbecue
1/2 tasse (143g)

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.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Salade grecque simple au concombre

70 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



concombre, coupé en demi-lunes

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

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

vinaigre de vin rouge

1/4 c. à café (mL)

aneth séché

1/4 c. à café (0g)

jus de citron

1/8 c. à soupe (mL)

yaourt grec écrémé nature

2 c. à s. (35g)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (7g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Soupe de tomate

1 1/2 boîte(s) - 316 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 63g glucides ● 5g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)

1 1/2 boîte (300 g) (447g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade César au brocoli et œufs durs

260 kcal ● 21g protéine ● 15g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

graines de citrouille grillées, non salées

1 c. à soupe (7g)

parmesan

1 c. à soupe (5g)

moutarde de Dijon

1 c. à café (5g)

yaourt grec écrémé nature

1 c. à soupe (18g)

brocoli

1/2 tasse, haché (46g)

œufs

2 grand (100g)

laitue romaine

2 tasse, râpé (94g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce et servez.

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

noix (anglaises)

2 c. à s., décortiqué (13g)



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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, coupé en demi-lunes

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

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre de vin rouge

1/2 c. à café (mL)

aneth séché

1/2 c. à café (1g)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

yaourt grec écrémé nature

4 c. à s. (70g)

oignon rouge, coupé en fines tranches

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

Pour les 2 repas :

concombre, coupé en demi-lunes

1 concombre (21 cm) (301g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

vinaigre de vin rouge

1 c. à café (mL)

aneth séché

1 c. à café (1g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

yaourt grec écrémé nature

1/2 tasse (140g)

oignon rouge, coupé en fines tranches

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

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Saucisse vegan et légumes sur plaque

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

pommes de terre, coupé en quartiers

1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

1 saucisse (100g)

mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

huile

2 c. à café (mL)

brocoli, haché

1 tasse, haché (91g)

carottes, tranché

1 moyen (61g)

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.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 9g fibres



Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

sel

1/8 c. à café (1g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

blettes

1/2 lb (227g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Tofu cajun

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



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

6 1/4 oz (177g)

huile

1 1/4 c. à café (mL)

assaisonnement cajun

5/8 c. à café (1g)

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. Enfournerez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.
-

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Lentilles

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



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

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.

Tofu épicé sriracha-cacahuète

171 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



huile
1/4 c. à soupe (mL)
eau
1/8 tasse(s) (20mL)
sauce soja (tamari)
1/2 c. à café (mL)
beurre de cacahuète
1/2 c. à soupe (8g)
sauce sriracha
3/8 c. à soupe (6g)
Ail, haché
1/2 gousse (2g)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
1/4 livres (99g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit crouillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



carottes, épluché et râpé ou tranché
1/2 petit (14 cm de long) (25g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/8 concombre (21 cm) (38g)
oignon rouge, tranché
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
vinaigrette
1 c. à s. (mL)
tomates, coupé en dés
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)
laitue romaine, râpé
1/2 cœurs (250g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

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.

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.
-