

# Meal Plan - Plan alimentaire végétane riche en protéines à 1 400 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

1333 kcal ● 128g protéine (38%) ● 33g lipides (23%) ● 108g glucides (32%) ● 23g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 7g de protéines, 33g glucides nets, 12g de lipides



**Chocolat noir**  
1 carré(s)- 60 kcal



**Grande barre de granola**  
1 barre(s)- 176 kcal



**Tranches de concombre**  
3/4 concombre- 45 kcal

### Collations

105 kcal, 1g de protéines, 21g glucides nets, 0g de lipides



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

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

170 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides



**Champignons sautés**  
4 oz de champignons- 95 kcal



**Émiettes végétaliens**  
1/2 tasse(s)- 73 kcal

### Dîner

450 kcal, 35g de protéines, 47g glucides nets, 10g de lipides



**Lentilles**  
174 kcal



**Coupes de laitue au seitan et sirop d'érable avec ranch végétalien**  
1 feuille(s) de laitue- 278 kcal

## Day 2

1383 kcal ● 128g protéine (37%) ● 30g lipides (20%) ● 125g glucides (36%) ● 25g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 7g de protéines, 33g glucides nets, 12g de lipides



**Chocolat noir**

1 carré(s)- 60 kcal



**Grande barre de granola**

1 barre(s)- 176 kcal



**Tranches de concombre**

3/4 concombre- 45 kcal

### Collations

105 kcal, 1g de protéines, 21g glucides nets, 0g de lipides



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal

### Déjeuner

220 kcal, 12g de protéines, 22g glucides nets, 6g de lipides



**Goulash haricots & tofu**

219 kcal

### Dîner

450 kcal, 35g de protéines, 47g glucides nets, 10g de lipides



**Lentilles**

174 kcal



**Coupes de laitue au seitan et sirop d'érable avec ranch végétalien**

1 feuille(s) de laitue- 278 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

## Day 3

1389 kcal ● 123g protéine (35%) ● 40g lipides (26%) ● 113g glucides (32%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 7g de protéines, 33g glucides nets, 12g de lipides



Chocolat noir

1 carré(s)- 60 kcal



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Tranches de concombre

3/4 concombre- 45 kcal

### Collations

135 kcal, 6g de protéines, 2g glucides nets, 11g de lipides



Graines de tournesol

135 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

370 kcal, 21g de protéines, 49g glucides nets, 8g de lipides



Pilaf de riz avec boulettes végétales

372 kcal

### Dîner

275 kcal, 17g de protéines, 26g glucides nets, 8g de lipides



Lentilles

87 kcal



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Galette de burger végétarien

1 galette- 127 kcal

## Day 4

1381 kcal ● 134g protéine (39%) ● 46g lipides (30%) ● 87g glucides (25%) ● 21g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

155 kcal, 7g de protéines, 23g glucides nets, 4g de lipides



Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

### Collations

135 kcal, 6g de protéines, 2g glucides nets, 11g de lipides



Graines de tournesol

135 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

370 kcal, 21g de protéines, 49g glucides nets, 8g de lipides



Pilaf de riz avec boulettes végétales

372 kcal

### Dîner

390 kcal, 28g de protéines, 11g glucides nets, 22g de lipides



Champignons sautés

4 oz de champignons- 95 kcal



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal

## Day 5

1387 kcal ● 125g protéine (36%) ● 40g lipides (26%) ● 111g glucides (32%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

155 kcal, 7g de protéines, 23g glucides nets, 4g de lipides



Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

### Collations

95 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 0g de lipides



Pois mange-tout

2 tasse- 54 kcal



Pastèque

4 oz- 41 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

420 kcal, 14g de protéines, 60g glucides nets, 12g de lipides



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Mélange de riz aromatisé

143 kcal



Tofu marsala

217 kcal

### Dîner

390 kcal, 28g de protéines, 11g glucides nets, 22g de lipides



Champignons sautés

4 oz de champignons- 95 kcal



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal

## Day 6

1360 kcal ● 125g protéine (37%) ● 36g lipides (24%) ● 93g glucides (27%) ● 41g fibres (12%)

### Petit-déjeuner

170 kcal, 5g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

95 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 0g de lipides



Pois mange-tout

2 tasse- 54 kcal



Pastèque

4 oz- 41 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 18g de protéines, 47g glucides nets, 11g de lipides



Chili aux lentilles

290 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal

### Dîner

330 kcal, 25g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



Sauté carotte & viande hachée

332 kcal

## Day 7

1360 kcal ● 125g protéine (37%) ● 36g lipides (24%) ● 93g glucides (27%) ● 41g fibres (12%)

### Petit-déjeuner

170 kcal, 5g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 18g de protéines, 47g glucides nets, 11g de lipides



#### Chili aux lentilles

290 kcal



#### Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal

### Collations

95 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 0g de lipides



#### Pois mange-tout

2 tasse- 54 kcal



#### Pastèque

4 oz- 41 kcal

### Dîner

330 kcal, 25g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



#### Sauté carotte & viande hachée

332 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

---

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ champignons  
13 1/4 oz (376g)
- ☐ concombre  
2 1/2 concombre (21 cm) (719g)
- ☐ échalotes  
3/4 échalote (85g)
- ☐ laitue romaine  
1 1/4 tête (762g)
- ☐ Ail  
3 1/2 gousse(s) (10g)
- ☐ oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (164g)
- ☐ tomates  
4 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (582g)
- ☐ pommes de terre  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ pois mange-tout  
6 tasse, entière (378g)
- ☐ coriandre fraîche  
2 c. à soupe, haché (6g)
- ☐ carottes  
4 moyen (238g)
- ☐ tomates entières en conserve  
2/3 tasse (160g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
3 1/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
2 1/4 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ miettes de burger végétarien  
5/6 paquet (340 g) (277g)
- ☐ lentilles crues  
1 tasse (184g)
- ☐ tofu ferme  
1/4 livres (120g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1/4 boîte(s) (110g)
- ☐ tempeh  
1/2 livres (227g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
2 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

## Boissons

- ☐ eau  
1 1/2 gallon (5645mL)
- ☐ poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

## Autre

- ☐ ranch végétalien  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ paprika fumé  
1/2 c. à thé (1g)
- ☐ galette de burger végétale  
1 galette (71g)
- ☐ pois mange-tout  
1/4 tasse (21g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
6 boulette(s) (180g)
- ☐ yaourt au lait de soja  
2 pot(s) (301g)
- ☐ beurre végane  
1/2 c. à soupe (7g)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
6 oz (170g)
- ☐ fécule de maïs  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ bulgur sec  
1/3 tasse (47g)

## Confiseries

- ☐ sirop d'érable  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ chocolat noir 70–85 %  
3 carré(s) (30g)

## Collations

- ☐ grande barre de granola  
3 barre (111g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ jus de fruit  
4 fl oz (mL)

- ☐ sel  
1/3 c. à café (2g)
- ☐ Thym frais  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ paprika  
3/4 c. à café (2g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ flocons de piment rouge  
1/3 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir  
1/8 c. à café, moulu (0g)
- ☐ cumin moulu  
1/3 c. à soupe (2g)
- ☐ poudre de chili  
2/3 c. à soupe (5g)

- ☐ pastèque  
12 oz (340g)
- ☐ jus de citron vert  
2 c. à café (mL)
- ☐ avocats  
1/2 avocat(s) (101g)

### Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé  
1 sachet (~159 g) (153g)

### Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 1/2 oz (43g)

### Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
1 1/4 tasse(s) (mL)

### Produits de boulangerie

- ☐ pain  
2 tranche (64g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chocolat noir 70–85 %**  
1 carré(s) (10g)

Pour les 3 repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
3 carré(s) (30g)

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

### Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**grande barre de granola**  
1 barre (37g)

Pour les 3 repas :

**grande barre de granola**  
3 barre (111g)

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

### Tranches de concombre

3/4 concombre - 45 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)

Pour les 3 repas :

**concombre**  
2 1/4 concombre (21 cm) (677g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Yaourt au lait de soja

1 pot - 136 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt au lait de soja**  
1 pot(s) (150g)

Pour les 2 repas :

**yaourt au lait de soja**  
2 pot(s) (301g)

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

### Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**  
6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Toast à l'avocat

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**avocats, mûr, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**pain**  
2 tranche (64g)

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

---

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

---

### Champignons sautés

4 oz de champignons - 95 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 4 oz de champignons portions

#### **champignons, coupé en tranches**

4 oz (113g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

---

### Émiettes végétaliens

1/2 tasse(s) - 73 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

#### **miettes de burger végétarien**

1/2 tasse (50g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Goulash haricots & tofu

219 kcal ● 12g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**

1 3/4 oz (50g)

**Ail, haché**

1/4 gousse (1g)

**Thym frais**

1/8 c. à café (0g)

**paprika**

3/4 c. à café (2g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**oignon, coupé en dés**

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

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

1/4 boîte(s) (110g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pilaf de riz avec boulettes végétales

372 kcal ● 21g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois mange-tout, extrémités coupées**

1/8 tasse (11g)

**tomates**

3 tomates cerises (51g)

**boulettes végétaliennes surgelées**

3 boulette(s) (90g)

**mélange de riz aromatisé**

1/4 boîte (227 g) (57g)

Pour les 2 repas :

**pois mange-tout, extrémités coupées**

1/4 tasse (21g)

**tomates**

6 tomates cerises (102g)

**boulettes végétaliennes surgelées**

6 boulette(s) (180g)

**mélange de riz aromatisé**

1/2 boîte (227 g) (113g)

1. Préparez le mélange pour riz selon les indications pour la cuisson sur la cuisinière, mais à mi-cuisson, incorporez les tomates et les pois mange-tout, et laissez cuire le reste du temps. Réservez.
2. Pendant ce temps, préparez les boulettes véganes selon les instructions du paquet.
3. Dressez le riz et garnissez de boulettes véganes. Servez.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

---

### Jus de fruits

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

Donne 1/2 tasse(s) portions

#### jus de fruit

4 fl oz (mL)



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

---

### Mélange de riz aromatisé

143 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres

#### mélange de riz aromatisé

1/4 sachet (~159 g) (40g)



1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Tofu marsala

217 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



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

2 1/2 oz (71g)

**Ail, haché**

1/2 gousse(s) (2g)

**échalotes, haché**

1/4 échalote (28g)

**champignons, tranché**

1 1/4 oz (35g)

**bouillon de légumes, chaud**

1/4 tasse(s) (mL)

**vinaigre balsamique**

1/4 c. à soupe (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**féculé de maïs**

1/2 c. à café (1g)

**beurre végétale**

1/2 c. à soupe (7g)

**pommes de terre, épluché et coupé en quartiers**

2 1/2 oz (71g)

1. Ajoutez les pommes de terre dans une grande casserole et couvrez d'eau. Portez à frémissement et faites cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres à la fourchette. Égouttez et remettez les pommes de terre dans la casserole. Ajoutez le beurre et du sel et du poivre. Écrasez à la fourchette jusqu'à obtenir une purée lisse. Réservez la purée.
2. Dans un petit bol, mélangez le bouillon chaud avec la féculé de maïs et un peu de sel. Remuez jusqu'à incorporation. Réservez.
3. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et du sel et du poivre. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 4 à 6 minutes. Transférez le tofu dans une assiette.
4. Chauffez le reste de l'huile dans la même poêle. Ajoutez les champignons et l'échalote et faites cuire 3 à 5 minutes jusqu'à ce que les champignons commencent à dorer. Ajoutez l'ail et faites cuire encore une minute jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
5. Ajoutez le bouillon et le vinaigre balsamique. Portez à frémissement et faites cuire jusqu'à épaississement, environ 3 à 5 minutes.
6. Remettez le tofu dans la poêle et portez à nouveau à frémissement. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
7. Servez le tofu marsala avec la purée de pommes de terre.



## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Chili aux lentilles

290 kcal ● 13g protéine ● 6g lipides ● 37g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché finement

2/3 gousse(s) (2g)

#### oignon, haché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)

#### tomates entières en conserve, haché

1/3 tasse (80g)

#### bouillon de légumes

1/2 tasse(s) (mL)

#### bulgur sec

2 2/3 c. à s. (23g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### cumin moulu

1/6 c. à soupe (1g)

#### poudre de chili

1/3 c. à soupe (3g)

#### lentilles crues

2 2/3 c. à s. (32g)

#### huile

1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché finement

1 1/3 gousse(s) (4g)

#### oignon, haché

1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)

#### tomates entières en conserve, haché

2/3 tasse (160g)

#### bouillon de légumes

1 tasse(s) (mL)

#### bulgur sec

1/3 tasse (47g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### cumin moulu

1/3 c. à soupe (2g)

#### poudre de chili

2/3 c. à soupe (5g)

#### lentilles crues

1/3 tasse (64g)

#### huile

2/3 c. à soupe (mL)

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, combinez l'huile, l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles et le boulgour. Ajoutez le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin ainsi que le sel et le poivre selon votre goût. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

### Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates, coupé en dés

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

#### laitue romaine, grossièrement haché

3/4 cœurs (375g)

#### carottes, tranché

3/8 moyen (23g)

#### vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### tomates, coupé en dés

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)

#### laitue romaine, grossièrement haché

1 1/2 cœurs (750g)

#### carottes, tranché

3/4 moyen (46g)

#### vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

#### **pommes**

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

---

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Graines de tournesol

135 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **graines de tournesol décortiquées**

3/4 oz (21g)

Pour les 2 repas :

#### **graines de tournesol décortiquées**

1 1/2 oz (43g)

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

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

---

### Pois mange-tout

2 tasse - 54 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois mange-tout**  
2 tasse, entière (126g)

Pour les 3 repas :

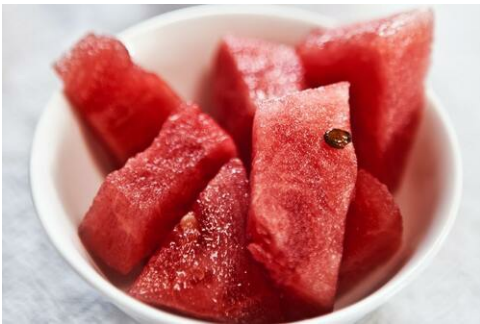
**pois mange-tout**  
6 tasse, entière (378g)

1. Assaisonner de sel si désiré et servir cru.

---

### Pastèque

4 oz - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pastèque**  
4 oz (113g)

Pour les 3 repas :

**pastèque**  
12 oz (340g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.
-



## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lentilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

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.

### Coupes de laitue au seitan et sirop d'érable avec ranch végétalien

1 feuille(s) de laitue - 278 kcal ● 24g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, coupé en dés**  
3 tranches (21g)  
**ranch végétalien**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**seitan, émietté**  
3 oz (85g)  
**échalotes, tranché**  
1/4 échalote (28g)  
**sirop d'érable**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**laitue romaine**  
1 feuille intérieure (6g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**paprika fumé**  
1/4 c. à thé (1g)

Pour les 2 repas :

**concombre, coupé en dés**  
6 tranches (42g)  
**ranch végétalien**  
1 c. à soupe (mL)  
**seitan, émietté**  
6 oz (170g)  
**échalotes, tranché**  
1/2 échalote (57g)  
**sirop d'érable**  
1 c. à soupe (mL)  
**laitue romaine**  
2 feuille intérieure (12g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**paprika fumé**  
1/2 c. à thé (1g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter l'échalote et un peu de sel et de poivre dans la poêle. Cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elle soit ramollie. Ajouter le seitan et le paprika et remuer jusqu'à ce qu'il soit enrobé. Cuire sans remuer pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le seitan commence à devenir croustillant. Remuer et cuire encore 4 à 5 minutes jusqu'à ce que tout le seitan soit croustillant.
3. Éteindre le feu. Incorporer le sirop d'érable.
4. Ajouter le seitan dans les feuilles de laitue puis garnir de concombre et d'un filet de ranch végétalien. Servir.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**lentilles crues, rincé**  
2 c. à s. (24g)

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.

### Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tomate(s) portions

**tomates**  
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Galette de burger végétarien

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



Donne 1 galette portions

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

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

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Champignons sautés

4 oz de champignons - 95 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**champignons, coupé en tranches**  
4 oz (113g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

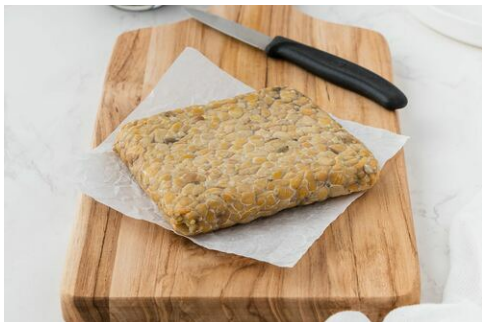
**champignons, coupé en tranches**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

---

### Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**tempeh**  
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
4 c. à café (mL)  
**tempeh**  
1/2 livres (227g)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
-

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sauté carotte & viande hachée

332 kcal ● 25g protéine ● 15g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **coriandre fraîche, haché**

1 c. à soupe, haché (3g)

#### **oignon, haché**

1/3 grand (50g)

#### **Ail, haché finement**

2/3 gousse(s) (2g)

#### **huile**

2/3 c. à soupe (mL)

#### **jus de citron vert**

1 c. à café (mL)

#### **flocons de piment rouge**

1/6 c. à café (0g)

#### **eau**

2/3 c. à soupe (10mL)

#### **sauce soja (tamari)**

1 c. à soupe (mL)

#### **miettes de burger végétarien**

4 oz (113g)

#### **carottes**

1 1/3 grand (96g)

Pour les 2 repas :

#### **coriandre fraîche, haché**

2 c. à soupe, haché (6g)

#### **oignon, haché**

2/3 grand (100g)

#### **Ail, haché finement**

1 1/3 gousse(s) (4g)

#### **huile**

1 1/3 c. à soupe (mL)

#### **jus de citron vert**

2 c. à café (mL)

#### **flocons de piment rouge**

1/3 c. à café (1g)

#### **eau**

1 1/3 c. à soupe (20mL)

#### **sauce soja (tamari)**

2 c. à soupe (mL)

#### **miettes de burger végétarien**

1/2 livres (227g)

#### **carottes**

2 2/3 grand (192g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **eau**

3 tasse(s) (718mL)

#### **poudre de protéine**

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Pour les 7 repas :

#### **eau**

21 tasse(s) (5029mL)

#### **poudre de protéine**

21 boules (1/3 tasse chacun)  
(651g)

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