

# Meal Plan - Plan alimentaire vegan 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

1211 kcal ● 94g protéine (31%) ● 19g lipides (14%) ● 136g glucides (45%) ● 30g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 7g de protéines, 35g glucides nets, 2g de lipides



**Bagel moyen toasté avec « beurre »**  
1/2 bagel(s)- 145 kcal



**Fraises**  
1 tasse(s)- 52 kcal

### Dîner

360 kcal, 18g de protéines, 50g glucides nets, 7g de lipides



**Pâtes avec sauce du commerce**  
255 kcal



**Lait de soja**  
1 1/4 tasse(s)- 106 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 22g de protéines, 50g glucides nets, 9g de lipides



**Soupe toscane aux haricots blancs**  
202 kcal



**Salade de pois chiches facile**  
234 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 2

1211 kcal ● 94g protéine (31%) ● 19g lipides (14%) ● 136g glucides (45%) ● 30g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 7g de protéines, 35g glucides nets, 2g de lipides



**Bagel moyen toasté avec « beurre »**  
1/2 bagel(s)- 145 kcal



**Fraises**  
1 tasse(s)- 52 kcal

### Dîner

360 kcal, 18g de protéines, 50g glucides nets, 7g de lipides



**Pâtes avec sauce du commerce**  
255 kcal



**Lait de soja**  
1 1/4 tasse(s)- 106 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 22g de protéines, 50g glucides nets, 9g de lipides



**Soupe toscane aux haricots blancs**  
202 kcal



**Salade de pois chiches facile**  
234 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 3

1169 kcal ● 113g protéine (39%) ● 14g lipides (11%) ● 118g glucides (40%) ● 31g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 7g de protéines, 35g glucides nets, 2g de lipides



Bagel moyen toasté avec « beurre »  
1/2 bagel(s)- 145 kcal



Fraises  
1 tasse(s)- 52 kcal

### Dîner

410 kcal, 19g de protéines, 63g glucides nets, 3g de lipides



Jus de fruits  
1 1/4 tasse(s)- 143 kcal



Chili végétalien épais  
268 kcal

### Déjeuner

340 kcal, 38g de protéines, 18g glucides nets, 8g de lipides



Lentilles  
87 kcal



Émiettes 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 4

1142 kcal ● 114g protéine (40%) ● 50g lipides (39%) ● 35g glucides (12%) ● 25g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 9g de protéines, 4g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille  
183 kcal



Bâtonnets de céleri  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Dîner

385 kcal, 18g de protéines, 12g glucides nets, 26g de lipides



Tofu cajun  
157 kcal



Noix  
1/6 tasse(s)- 131 kcal



Salade simple aux tomates et carottes  
98 kcal

### Déjeuner

340 kcal, 38g de protéines, 18g glucides nets, 8g de lipides



Lentilles  
87 kcal



Émiettes 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 5

1170 kcal ● 96g protéine (33%) ● 58g lipides (45%) ● 45g glucides (15%) ● 21g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 9g de protéines, 4g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Dîner

365 kcal, 11g de protéines, 29g glucides nets, 20g de lipides



Poivrons et oignons sautés

125 kcal



Lentilles au curry

241 kcal

### Déjeuner

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

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 6

1178 kcal ● 97g protéine (33%) ● 55g lipides (42%) ● 53g glucides (18%) ● 20g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

### Dîner

365 kcal, 11g de protéines, 29g glucides nets, 20g de lipides



Poivrons et oignons sautés

125 kcal



Lentilles au curry

241 kcal

### Déjeuner

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

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 7

1152 kcal ● 93g protéine (32%) ● 33g lipides (26%) ● 99g glucides (34%) ● 22g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



[Barre de granola haute en protéines](#)

1 barre(s)- 204 kcal

### Dîner

425 kcal, 28g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides



[Salade de seitan](#)

359 kcal



[Pêche](#)

1 pêche(s)- 66 kcal

### Déjeuner

305 kcal, 7g de protéines, 56g glucides nets, 2g de lipides



[Bâtonnets de carotte](#)

3 1/2 carotte(s)- 95 kcal



[Soupe de tomate](#)

1 boîte(s)- 211 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
1/4 pot (680 g) (168g)
- ☐ bouillon de légumes  
2 tasse(s) (mL)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ soupe de tomates condensée  
(CAMPBELL'S)  
1 boîte (300 g) (298g)

## Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites  
4 oz (114g)
- ☐ seitan  
3 oz (85g)

## Autre

- ☐ lait de soja non sucré  
2 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ beurre végétane  
3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/2 c. à soupe (5g)
- ☐ pâte de curry  
2/3 c. à soupe (10g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1 c. à café (1g)

## Produits de boulangerie

- ☐ bagel  
1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (158g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises  
3 tasse, entière (432g)
- ☐ jus de fruit  
10 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
1/4 avocat(s) (50g)
- ☐ pêche  
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail  
2 gousse(s) (6g)

## Épices et herbes

- ☐ flocons de piment rouge  
1/4 c. à café (0g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ sel  
1/4 c. à café (2g)
- ☐ poudre d'ail  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ poudre de chili  
1/2 c. à soupe (4g)
- ☐ poudre d'oignon  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ poivre noir  
1/8 c. à café, moulu (0g)
- ☐ assaisonnement cajun  
1/2 c. à café (1g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1/2 boîte(s) (220g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1 boîte (448g)
- ☐ lentilles crues  
2/3 tasse (128g)
- ☐ miettes de burger végétarien  
3 1/2 tasse (350g)
- ☐ haricots blancs secs  
4 c. à c. (17g)
- ☐ haricots rouges secs  
4 c. à c. (15g)
- ☐ tofu extra-ferme  
2 c. à s. (31g)
- ☐ tofu ferme  
5 oz (142g)
- ☐ tempeh  
1/2 livres (227g)

## Graisses et huiles

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

## Boissons

- ☐ eau  
16 2/3 tasse(s) (3992mL)

- ☐ oignon  
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (189g)
- ☐ épinards frais  
3 tasse(s) (90g)
- ☐ céleri cru  
3/8 botte (200g)
- ☐ carottes  
4 1/3 moyen (265g)
- ☐ persil frais  
3 brins (3g)
- ☐ tomates  
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (492g)
- ☐ poivron vert  
4 c. à c., haché (12g)
- ☐ poivron rouge  
4 c. à c., haché (12g)
- ☐ haricots verts frais  
4 c. à c., morceaux de 1,25 cm (8g)
- ☐ champignons  
1/2 livres (238g)
- ☐ laitue romaine  
1/2 cœurs (250g)
- ☐ poivron  
2 grand (328g)

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

### Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
3 c. à s., décortiqué (19g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- ☐ lait de coco en conserve  
1/2 tasse (mL)

### Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Bagel moyen toasté avec « beurre »

1/2 bagel(s) - 145 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **beurre végétane**

1/4 c. à soupe (4g)

#### **bagel**

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)

Pour les 3 repas :

#### **beurre végétane**

3/4 c. à soupe (11g)

#### **bagel**

1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm  
diam.) (158g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le beurre.
3. Déguster.

## Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **fraises**

1 tasse, entière (144g)

Pour les 3 repas :

#### **fraises**

3 tasse, entière (432g)

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



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

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

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**céleri cru**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru**  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**barre de granola riche en protéines**  
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

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



## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Soupe toscane aux haricots blancs

202 kcal ● 10g protéine ● 4g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché finement

1 gousse(s) (3g)

#### oignon, coupé en dés

1/4 petit (18g)

#### épinards frais

1/2 tasse(s) (15g)

#### bouillon de légumes

1 tasse(s) (mL)

#### flocons de piment rouge

1/8 c. à café (0g)

#### mélange d'épices italien

1/4 c. à soupe (3g)

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

1/4 boîte(s) (110g)

#### céleri cru, haché

1/4 tige, grande (28–30 cm de long) (16g)

#### carottes, haché

1/4 grand (18g)

#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché finement

2 gousse(s) (6g)

#### oignon, coupé en dés

1/2 petit (35g)

#### épinards frais

1 tasse(s) (30g)

#### bouillon de légumes

2 tasse(s) (mL)

#### flocons de piment rouge

1/4 c. à café (0g)

#### mélange d'épices italien

1/2 c. à soupe (5g)

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

1/2 boîte(s) (220g)

#### céleri cru, haché

1/2 tige, grande (28–30 cm de long) (32g)

#### carottes, haché

1/2 grand (36g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajoutez les carottes et le céleri et cuisez encore 8-10 minutes en remuant de temps en temps.
2. Ajoutez le bouillon, les haricots blancs, l'assaisonnement italien, le flocon de piment rouge, et du sel/poivre selon votre goût dans la casserole et portez à frémissement. Réduisez le feu à doux et laissez mijoter, couvert, pendant 15 minutes.
3. Incorporez les épinards et cuisez jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2 minutes.
4. Servez.

### Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**  
1 1/2 brins (2g)  
**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/4 petit (18g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/2 boîte (224g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**persil frais, haché**  
3 brins (3g)  
**tomates, coupé en deux**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/2 petit (35g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 boîte (448g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
1 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lentilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**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.

### Émiettes 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 émiettes selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

---

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### 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.
-

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Bâtonnets de carotte

3 1/2 carotte(s) - 95 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Donne 3 1/2 carotte(s) portions

#### carottes

3 1/2 moyen (214g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Soupe de tomate

1 boîte(s) - 211 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 3g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

#### soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)

1 boîte (300 g) (298g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 47g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sauce pour pâtes

1/8 pot (680 g) (84g)

#### pâtes sèches non cuites

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

#### sauce pour pâtes

1/4 pot (680 g) (168g)

#### pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

### Lait de soja

1 1/4 tasse(s) - 106 kcal ● 9g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait de soja non sucré**  
1 1/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :  
**lait de soja non sucré**  
2 1/2 tasse(s) (mL)

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

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Jus de fruits

1 1/4 tasse(s) - 143 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

**jus de fruit**  
10 fl oz (mL)

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

### Chili végétalien épais

268 kcal ● 17g protéine ● 3g lipides ● 32g glucides ● 12g fibres





**lentilles crues, trempé toute la nuit**  
4 c. à c. (16g)  
**haricots blancs secs, trempé toute la nuit**  
4 c. à c. (17g)  
**oignon, haché**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (9g)  
**haricots rouges secs, trempé toute la nuit**  
4 c. à c. (15g)  
**tomates**  
16 c. à s., haché (180g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivron vert**  
4 c. à c., haché (12g)  
**poivron rouge**  
4 c. à c., haché (12g)  
**haricots verts frais**  
4 c. à c., morceaux de 1,25 cm (8g)  
**céleri cru**  
4 c. à c., haché (8g)  
**champignons**  
2 2/3 c. à s., haché (12g)  
**poudre d'ail**  
1/8 c. à café (0g)  
**poudre de chili**  
1/2 c. à soupe (4g)  
**tofu extra-ferme**  
2 c. à s. (31g)  
**poudre d'oignon**  
1/8 c. à café (0g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Égouttez et rincez les haricots rouges, les haricots blancs et les lentilles. Combinez-les dans une grande casserole et couvrez d'eau ; portez à ébullition à feu moyen-vif à vif pendant 1 heure, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Pendant ce temps, dans une grande casserole à feu vif, combinez les tomates et l'eau ; portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum et laissez mijoter à découvert pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que les tomates soient réduites.
3. Incorporez les tomates aux haricots puis ajoutez les champignons, le poivron vert, le poivron rouge, les haricots verts, le céleri, les oignons et le tofu. Assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'oignon, de l'ail en poudre et du chili en poudre selon votre goût. Laissez mijoter 2 à 3 heures, ou jusqu'à obtenir la consistance désirée.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Tofu cajun

157 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**  
5 oz (142g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**assaisonnement cajun**  
1/2 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. Enfouez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

1/6 tasse(s) - 131 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

### noix (anglaises)

3 c. à s., décortiqué (19g)

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



## Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



### tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

### laitue romaine, grossièrement haché

1/2 cœurs (250g)

### carottes, tranché

1/4 moyen (15g)

### vinaigrette

3/4 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.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

## Poivrons et oignons sautés

125 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### poivron, coupé en lanières

1 grand (164g)

### huile

1/2 c. à soupe (mL)

### oignon, tranché

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

Pour les 2 repas :

### poivron, coupé en lanières

2 grand (328g)

### huile

1 c. à soupe (mL)

### oignon, tranché

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

## Lentilles au curry

241 kcal ● 9g protéine ● 12g lipides ● 20g glucides ● 3g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pâte de curry**

1/3 c. à soupe (5g)

**lait de coco en conserve**

4 c. à s. (mL)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

**lentilles crues**

2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

**pâte de curry**

2/3 c. à soupe (10g)

**lait de coco en conserve**

1/2 tasse (mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

2/3 tasse(s) (160mL)

**lentilles crues**

1/3 tasse (64g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Salade de seitan

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



**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

**tomates, coupé en deux**

6 tomates cerises (102g)

**seitan, émietté ou tranché**

3 oz (85g)

**épinards frais**

2 tasse(s) (60g)

**vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

**levure nutritionnelle**

1 c. à café (1g)

**huile**

1 c. à café (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

### 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.

## 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.
-