

Meal Plan - Plan alimentaire végétan à 1 500 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

1542 kcal ● 99g protéine (26%) ● 75g lipides (44%) ● 96g glucides (25%) ● 24g fibres (6%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 4g de protéines, 36g glucides nets, 8g de lipides



Bol pomme, banane et beurre d'amande
264 kcal

Collations

205 kcal, 10g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

510 kcal, 16g de protéines, 36g glucides nets, 30g de lipides



Tomates rôties
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Lentilles au curry
362 kcal

Dîner

400 kcal, 33g de protéines, 17g glucides nets, 20g de lipides



Asperges
157 kcal



Seitan simple
4 oz- 244 kcal

Day 2

1556 kcal ● 96g protéine (25%) ● 71g lipides (41%) ● 101g glucides (26%) ● 31g fibres (8%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 4g de protéines, 36g glucides nets, 8g de lipides



Bol pomme, banane et beurre d'amande
264 kcal

Collations

205 kcal, 10g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

480 kcal, 22g de protéines, 23g glucides nets, 30g de lipides



Graines de tournesol
180 kcal



Crème de champignons végétane
301 kcal

Dîner

445 kcal, 24g de protéines, 35g glucides nets, 18g de lipides



Galette de burger végétarien
2 galette- 254 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal

Day 3

1551 kcal ● 103g protéine (27%) ● 54g lipides (31%) ● 137g glucides (35%) ● 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 7g de protéines, 50g glucides nets, 2g de lipides



Petit bagel toasté à la confiture
1 bagel(s)- 248 kcal

Déjeuner

480 kcal, 22g de protéines, 23g glucides nets, 30g de lipides



Graines de tournesol
180 kcal



Crème de champignons végane
301 kcal

Collations

215 kcal, 13g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné
168 kcal



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Dîner

445 kcal, 24g de protéines, 35g glucides nets, 18g de lipides



Galette de burger végétarien
2 galette- 254 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 4

1481 kcal ● 110g protéine (30%) ● 34g lipides (21%) ● 159g glucides (43%) ● 24g fibres (6%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 7g de protéines, 50g glucides nets, 2g de lipides



Petit bagel toasté à la confiture
1 bagel(s)- 248 kcal

Déjeuner

440 kcal, 29g de protéines, 42g glucides nets, 12g de lipides



Lentilles
231 kcal



Poivrons et oignons sautés
63 kcal



Tempeh nature
2 oz- 148 kcal

Collations

215 kcal, 13g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné
168 kcal



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Dîner

415 kcal, 25g de protéines, 39g glucides nets, 16g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate
128 kcal



Tenders de poulet croustillants
5 tender(s)- 286 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 5

1533 kcal ● 103g protéine (27%) ● 54g lipides (32%) ● 138g glucides (36%) ● 22g fibres (6%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 7g de protéines, 50g glucides nets, 2g de lipides



Petit bagel toasté à la confiture
1 bagel(s)- 248 kcal

Déjeuner

485 kcal, 33g de protéines, 37g glucides nets, 19g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate
85 kcal



Wedges de patate douce
130 kcal



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Collations

165 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal



Tranches de concombre
1 concombre- 60 kcal

Dîner

475 kcal, 10g de protéines, 37g glucides nets, 28g de lipides



Salade de tomates et concombre
212 kcal



Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)
2 tomate(s) farcie(s)- 261 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 6

1497 kcal ● 100g protéine (27%) ● 54g lipides (33%) ● 126g glucides (34%) ● 25g fibres (7%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 4g de protéines, 38g glucides nets, 2g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Déjeuner

485 kcal, 33g de protéines, 37g glucides nets, 19g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate
85 kcal



Wedges de patate douce
130 kcal



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Collations

165 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal



Tranches de concombre
1 concombre- 60 kcal

Dîner

475 kcal, 10g de protéines, 37g glucides nets, 28g de lipides



Salade de tomates et concombre
212 kcal



Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)
2 tomate(s) farcie(s)- 261 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 7

1534 kcal ● 126g protéine (33%) ● 28g lipides (16%) ● 161g glucides (42%) ● 34g fibres (9%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 4g de protéines, 38g glucides nets, 2g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Collations

165 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal



Tranches de concombre
1 concombre- 60 kcal

Déjeuner

555 kcal, 35g de protéines, 64g glucides nets, 12g de lipides



Sauté de "chik'n"
427 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate
128 kcal

Dîner

440 kcal, 33g de protéines, 44g glucides nets, 9g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Émiettés végétaliens
3/4 tasse(s)- 110 kcal



Lentilles
260 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes
1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)
- ☐ banane
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)
- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)
- ☐ myrtilles
2 tasse (296g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ beurre d'amande
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ flocons de noix de coco
1 1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ lait de coco en conserve
6 c. à s. (mL)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
2/3 livres (mL)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
2 c. à café, moulu (5g)
- ☐ sel
2 c. à café (12g)
- ☐ poudre d'oignon
3 c. à café (7g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ asperges
1/3 lb (142g)
- ☐ tomates
13 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1684g)
- ☐ Ail
1 1/2 gousse (5g)
- ☐ oignon
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (190g)
- ☐ champignons
2 1/4 tasse, morceaux ou tranches (158g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
4 oz (113g)
- ☐ riz brun
1/4 tasse (53g)

Autre

- ☐ pâte de curry
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ galette de burger végétale
4 galette (284g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
3 1/2 paquet (156 g) (528g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
5 morceaux (128g)
- ☐ fromage végétalien râpé
1/3 tasse (37g)
- ☐ mélange d'épices italien
2 c. à café (7g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/4 livres (106g)

Boissons

- ☐ eau
16 tasse(s) (3808mL)
- ☐ poudre de protéine
12 3/4 boules (1/3 tasse chacun) (395g)
- ☐ lait d'amande non sucré
1/3 gallon (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1 tasse (184g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ miettes de burger végétarien
3/4 tasse (75g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ céréales du petit-déjeuner
1 1/2 portion (45g)
- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)

Confiseries

- ☐ chou-fleur
3 tasse, haché (321g)
 - ☐ concombre
6 concombre (21 cm) (1856g)
 - ☐ céleri cru
3 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(133g)
 - ☐ ketchup
1 1/4 c. à soupe (21g)
 - ☐ poivron
1 grand (171g)
 - ☐ oignon rouge
1 1/2 petit (105g)
 - ☐ courgette
1 grand (323g)
 - ☐ épinards frais
2 tasse(s) (60g)
 - ☐ patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
 - ☐ carottes
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)
-

- ☐ confiture
3 c. à soupe (63g)

Produits de boulangerie

- ☐ bagel
3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bol pomme, banane et beurre d'amande

264 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 36g glucides ● 7g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

pommes, haché

3/4 moyen (7,5 cm diam.) (137g)

banane, tranché

3/4 moyen (18 à 20 cm) (89g)

beurre d'amande

3/4 c. à soupe (12g)

flocons de noix de coco

3/4 c. à soupe (4g)

pommes, haché

1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)

banane, tranché

1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

beurre d'amande

1 1/2 c. à soupe (24g)

flocons de noix de coco

1 1/2 c. à soupe (8g)

1. Mettez des morceaux de banane et de pomme dans un bol. Mélangez.
2. Garnissez de copeaux de noix de coco et arrosez de beurre d'amande.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Petit bagel toasté à la confiture

1 bagel(s) - 248 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 50g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 3 repas :

confiture

1 c. à soupe (21g)

bagel

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

confiture

3 c. à soupe (63g)

bagel

3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)

1. Faites griller le bagel selon la cuisson désirée.
2. Étalez le beurre et la confiture.
3. Dégustez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal Pour les 2 repas :



eau
3/4 tasse(s) (180mL)
flocons d'avoine instantanés aromatisés
1 sachet (43g)

eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal Pour les 2 repas :

myrtilles
1/2 tasse (74g)

myrtilles
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 2 1/2 tomate(s) portions

tomates
2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (228g)
huile
2 1/2 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.

Lentilles au curry

362 kcal ● 14g protéine ● 19g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres

**pâte de curry**

1/2 c. à soupe (8g)

lait de coco en conserve

6 c. à s. (mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

lentilles crues

4 c. à s. (48g)

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

1 oz (28g)

graines de tournesol décortiquées

2 oz (57g)

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

Crème de champignons végane

301 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

3/4 gousse (2g)

oignon, coupé en dés

3/8 petit (26g)

champignons, coupé en dés

1 tasse, morceaux ou tranches (79g)

chou-fleur

1 1/2 tasse, haché (161g)

lait d'amande non sucré

1 1/2 tasse(s) (mL)

poudre d'oignon

1 1/2 c. à café (4g)

sel

3/8 c. à café (2g)

huile

3/4 c. à café (mL)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

Ail, coupé en dés

1 1/2 gousse (5g)

oignon, coupé en dés

3/4 petit (53g)

champignons, coupé en dés

2 1/4 tasse, morceaux ou tranches (158g)

chou-fleur

3 tasse, haché (321g)

lait d'amande non sucré

3 tasse(s) (mL)

poudre d'oignon

3 c. à café (7g)

sel

3/4 c. à café (5g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

poivre noir

1 1/2 c. à café, moulu (3g)

1. Dans une petite casserole, chauffez le chou-fleur, le lait d'amande, la poudre d'oignon, le sel et le poivre. Portez à ébullition.
2. Une fois à ébullition, réduisez le feu et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes.
3. Mixez le mélange de chou-fleur avec un robot, un blender ou un mixeur plongeant.
4. Dans une grande poêle, ajoutez l'huile, les champignons, l'oignon et l'ail et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, environ 10 minutes.
5. Ajoutez le mélange de chou-fleur aux champignons, couvrez et portez à ébullition. Laissez mijoter 10 minutes. Servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



sel

1/8 c. à café (0g)

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.

Poivrons et oignons sautés

63 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres

**poivron, coupé en lanières**

1/2 grand (82g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

oignon, tranché

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

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.

Tempeh nature

2 oz - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Donne 2 oz portions

huile

1 c. à café (mL)

tempeh

2 oz (57g)

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 5 et jour 6

Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (41g)

concombre, tranché

1/3 concombre (21 cm) (100g)

mélange de jeunes pousses

1/3 paquet (156 g) (52g)

céleri cru, haché

2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

concombre, tranché

2/3 concombre (21 cm) (201g)

mélange de jeunes pousses

2/3 paquet (156 g) (103g)

céleri cru, haché

1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Wedges de patate douce

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



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

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)

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.

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
 2. Servir.
-

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Sauté de "chik'n"

427 kcal ● 31g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



carottes, coupé en fines lanières
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)
poivron, épépiné et coupé en fines lanières
3/4 moyen (89g)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/4 livres (106g)
sauce soja (tamari)
1 1/4 c. à soupe (mL)
eau
1/2 tasse(s) (135mL)
riz brun
1/4 tasse (53g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)
concombre, tranché
1/2 concombre (21 cm) (151g)
mélange de jeunes pousses
1/2 paquet (156 g) (78g)
céleri cru, haché
1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Graines de citrouille

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



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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

Pour les 2 repas :

tomates

6 tomates cerises (102g)

tomates

12 tomates cerises (204g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

168 kcal ● 13g protéine ● 4g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal Pour les 2 repas :

poudre de protéine

3/8 boules (1/3 tasse chacun) (12g)

céréales du petit-déjeuner

3/4 portion (23g)

lait d'amande non sucré

6 c. à s. (mL)

poudre de protéine

3/4 boules (1/3 tasse chacun) (23g)

céréales du petit-déjeuner

1 1/2 portion (45g)

lait d'amande non sucré

3/4 tasse (mL)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait d'amande dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal Pour les 2 repas :

myrtilles

1/2 tasse (74g)

myrtilles

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal ● 14g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 3 repas :

poudre de protéine

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

lait d'amande non sucré

1/2 tasse (mL)

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

lait d'amande non sucré

1 1/2 tasse (mL)

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

Tranches de concombre

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



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 3 repas :

concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

concombre

3 concombre (21 cm) (903g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Asperges

157 kcal ● 3g protéine ● 13g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

asperges

1/3 lb (142g)

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez les asperges et faites cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajoutez le jus de citron et l'assaisonnement ; remuez.
4. Retirez du feu et servez.

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

galette de burger végétale

2 galette (142g)

galette de burger végétale

4 galette (284g)

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

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

tomates

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

vinaigrette

7 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)

mélange de jeunes pousses

7 1/2 tasse (225g)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



tomates, coupé en dés

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

concombre, tranché

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

mélange de jeunes pousses

1/2 paquet (156 g) (78g)

céleri cru, haché

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Tenders de poulet croustillants

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 5 tender(s) portions

ketchup

1 1/4 c. à soupe (21g)

tenders chik'n sans viande

5 morceaux (128g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade de tomates et concombre

212 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

tomates, tranché finement

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

concombre, tranché finement

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

vinaigrette

3 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

3/4 petit (53g)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché finement

3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (369g)

concombre, tranché finement

1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

vinaigrette

6 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1 1/2 petit (105g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)

2 tomate(s) farcie(s) - 261 kcal ● 5g protéine ● 18g lipides ● 15g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

courgette, coupé en dés

1/2 grand (162g)

fromage végétalien râpé

2 1/2 c. à s. (18g)

tomates

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (246g)

oignon, coupé en dés

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

mélange d'épices italien

1 c. à café (4g)

sel

1/8 c. à café (1g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

épinards frais

1 tasse(s) (30g)

courgette, coupé en dés

1 grand (323g)

fromage végétalien râpé

1/3 tasse (37g)

tomates

4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (492g)

oignon, coupé en dés

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

mélange d'épices italien

2 c. à café (7g)

sel

1/4 c. à café (2g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C).
2. Coupez le chapeau de chaque tomate et jetez-le.
3. Prenez une cuillère et évidez chaque tomate en prenant soin de ne pas percer les parois. Jetez la pulpe et les graines.
4. Séchez l'intérieur des tomates avec un essuie-tout. Salez l'intérieur et retournez-les sur un essuie-tout pour laisser s'écouler davantage ; réservez.
5. Coupez la courgette et l'oignon en dés.
6. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la courgette, l'oignon, les herbes italiennes et le sel/poivre (au goût). Faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient ramollis, environ 4 minutes.
7. Ajoutez les épinards et cuisez encore 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Retirez du feu.
8. Placez les tomates, côté droit vers le haut, dans un plat à four. Prenez environ la moitié du fromage et saupoudrez le fond des tomates.
9. Farctissez les tomates avec le mélange de légumes et couvrez avec le reste du fromage.
10. Enfournerez environ 20-25 minutes jusqu'à ce que les tomates soient bien chaudes.
11. Optionnel : passez sous le gril environ une minute pour dorer le fromage.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade simple de jeunes pousses

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



vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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

Émiettes végétaliens

3/4 tasse(s) - 110 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

miettes de burger végétarien
3/4 tasse (75g)

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

Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
lentilles crues, rincé
6 c. à s. (72g)

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

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

Pour les 7 repas :

eau
10 1/2 tasse(s) (2515mL)
poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

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