

Meal Plan - Plan alimentaire végétane de 1600 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

1589 kcal ● 108g protéine (27%) ● 58g lipides (33%) ● 123g glucides (31%) ● 36g fibres (9%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 5g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides



Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

Collations

240 kcal, 5g de protéines, 30g glucides nets, 10g de lipides



Petite barre de granola

2 barre(s)- 238 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

505 kcal, 16g de protéines, 58g glucides nets, 15g de lipides



Mûres

1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Burger végétarien avec « fromage »

1 burger- 340 kcal

Dîner

490 kcal, 34g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides



Riz blanc

1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh- 434 kcal

Day 2

1589 kcal ● 108g protéine (27%) ● 58g lipides (33%) ● 123g glucides (31%) ● 36g fibres (9%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 5g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides



Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

Collations

240 kcal, 5g de protéines, 30g glucides nets, 10g de lipides



Petite barre de granola

2 barre(s)- 238 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

505 kcal, 16g de protéines, 58g glucides nets, 15g de lipides



Mûres

1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Burger végétarien avec « fromage »

1 burger- 340 kcal

Dîner

490 kcal, 34g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides



Riz blanc

1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh- 434 kcal

Day 3

1584 kcal ● 104g protéine (26%) ● 53g lipides (30%) ● 137g glucides (34%) ● 37g fibres (9%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 9g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal

Collations

175 kcal, 2g de protéines, 28g glucides nets, 1g de lipides



Raisins

174 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

440 kcal, 27g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



Sauté carotte & viande hachée

332 kcal

Dîner

475 kcal, 18g de protéines, 49g glucides nets, 19g de lipides



Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches

343 kcal



Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal

Day 4

1537 kcal ● 106g protéine (28%) ● 44g lipides (26%) ● 142g glucides (37%) ● 36g fibres (9%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 9g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal

Collations

175 kcal, 2g de protéines, 28g glucides nets, 1g de lipides



Raisins

174 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

440 kcal, 27g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



Sauté carotte & viande hachée

332 kcal

Dîner

425 kcal, 20g de protéines, 55g glucides nets, 11g de lipides



Quinoa

1 tasse de quinoa cuit- 208 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Sauté de "chik'n"

142 kcal

Day 5

1611 kcal ● 110g protéine (27%) ● 78g lipides (44%) ● 92g glucides (23%) ● 24g fibres (6%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 9g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal

Collations

220 kcal, 6g de protéines, 44g glucides nets, 2g de lipides



Bretzels

220 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

385 kcal, 25g de protéines, 12g glucides nets, 22g de lipides



Poivrons cuits

3/4 poivron(s)- 90 kcal



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal

Dîner

510 kcal, 22g de protéines, 16g glucides nets, 37g de lipides



Tofu en croûte de noix (végétalien)

426 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal

Day 6

1618 kcal ● 129g protéine (32%) ● 51g lipides (29%) ● 132g glucides (33%) ● 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 7g de protéines, 31g glucides nets, 14g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal



Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal

Collations

220 kcal, 6g de protéines, 44g glucides nets, 2g de lipides



Bretzels

220 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

385 kcal, 25g de protéines, 12g glucides nets, 22g de lipides



Poivrons cuits

3/4 poivron(s)- 90 kcal



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal

Dîner

500 kcal, 44g de protéines, 44g glucides nets, 13g de lipides



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



Lentilles

231 kcal

Day 7

1564 kcal ● 114g protéine (29%) ● 45g lipides (26%) ● 154g glucides (39%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 7g de protéines, 31g glucides nets, 14g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal



Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal

Collations

220 kcal, 6g de protéines, 44g glucides nets, 2g de lipides



Bretzels

220 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

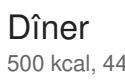
Déjeuner

330 kcal, 10g de protéines, 34g glucides nets, 16g de lipides



Grilled cheese végétan

1 sandwich(s)- 331 kcal



Dîner

500 kcal, 44g de protéines, 44g glucides nets, 13g de lipides



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



Lentilles

231 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (566g)
- ☐ ketchup
2 c. à soupe (34g)
- ☐ coriandre fraîche
2 c. à soupe, haché (6g)
- ☐ oignon
3/4 grand (119g)
- ☐ Ail
3 1/3 gousse(s) (10g)
- ☐ carottes
3 1/2 moyen (217g)
- ☐ gingembre frais
1/8 tranches (2,5 cm diam.) (0g)
- ☐ céleri cru
6 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (267g)
- ☐ poivron
1 2/3 grand (276g)
- ☐ concombre
1/3 concombre (21 cm) (100g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix
4 c. à s. (34g)
- ☐ lait de coco en conserve
1/8 boîte (mL)
- ☐ noix (anglaises)
2 1/3 oz (66g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
1/2 tasse (93g)
- ☐ quinoa, cru
1/3 tasse (57g)
- ☐ riz brun
1 1/2 c. à s. (18g)

Boissons

- ☐ eau
1 1/4 gallon (4954mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Autre

- ☐ levure nutritionnelle
1 c. à soupe (4g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
5/8 fl oz (mL)
- ☐ mûres
3 tasse (432g)
- ☐ raisins
6 tasse (552g)
- ☐ jus de citron vert
2 c. à café (mL)
- ☐ pamplemousse
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)

Collations

- ☐ petite barre de granola
4 barre (100g)
- ☐ bretzels durs salés
6 oz (170g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise végétane
1 1/2 c. à soupe (23g)

Produits de boulangerie

- ☐ pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
- ☐ pain naan
1/2 morceau(x) (45g)
- ☐ pain
2 tranche (64g)

Épices et herbes

- ☐ flocons de piment rouge
1/3 c. à café (1g)
- ☐ curcuma moulu
1/8 c. à café (0g)
- ☐ curry en poudre
1/4 c. à soupe (2g)
- ☐ moutarde de Dijon
3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ sel
1/6 c. à café (1g)

- ☐ fromage végane, tranché
4 tranche(s) (80g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 paquet (156 g) (153g)
- ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
1 1/4 oz (35g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés
aromatisés
2 sachet (86g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)
2 oz (mL)
 - ☐ beurre de cacahuète
1/3 livres (161g)
 - ☐ tempeh
1 livres (454g)
 - ☐ miettes de burger végétarien
1/2 livres (227g)
 - ☐ lentilles crues
13 1/2 c. à s. (164g)
 - ☐ pois chiches en conserve
1/8 boîte (56g)
 - ☐ tofu ferme
6 oz (170g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates cerises

9 tomates cerises - 32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

tomates

18 tomates cerises (306g)

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

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix

4 c. à s. (34g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 3 repas :

pamplemousse
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(498g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 3 repas :

beurre de cacahuète
6 c. à soupe (96g)
céleri cru
6 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(240g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

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

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

Pour les 2 repas :

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.

Noix

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)
3 c. à s., décortiqué (19g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Mûres

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mûres
1 1/2 tasse (216g)

Pour les 2 repas :

mûres
3 tasse (432g)

1. Rincez les mûres et servez.

Tomates rôties

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tomates

2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

huile

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.

Burger végétarien avec « fromage »

1 burger - 340 kcal ● 12g protéine ● 9g lipides ● 46g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage végétane, tranché

1 tranche(s) (20g)

pains à hamburger

1 petit pain(s) (51g)

ketchup

1 c. à soupe (17g)

mélange de jeunes pousses

1 oz (28g)

galette de burger végétale

1 galette (71g)

Pour les 2 repas :

fromage végétane, tranché

2 tranche(s) (40g)

pains à hamburger

2 petit pain(s) (102g)

ketchup

2 c. à soupe (34g)

mélange de jeunes pousses

2 oz (57g)

galette de burger végétale

2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
 2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de fromage végétan, de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.
-

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Poivrons cuits

3/4 poivron(s) - 90 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron, épépiné et coupé en lanières

3/4 grand (123g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivron, épépiné et coupé en lanières

1 1/2 grand (246g)

huile

3 c. à café (mL)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

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

Grilled cheese végétan

1 sandwich(s) - 331 kcal ● 10g protéine ● 16g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

fromage végétan, tranché

2 tranche(s) (40g)

huile

1 c. à café (mL)

pain

2 tranche (64g)

1. Préchauffer une poêle à feu moyen-doux avec la moitié de l'huile.
2. Placer une tranche de pain dans la poêle, ajouter le fromage et recouvrir avec l'autre tranche de pain.
3. Griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré - retirer de la poêle et ajouter le reste de l'huile. Retourner le sandwich et griller l'autre côté. Continuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Petite barre de granola

2 barre(s) - 238 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

petite barre de granola
2 barre (50g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
4 barre (100g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Raisins

174 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins
3 tasse (276g)

Pour les 2 repas :

raisins
6 tasse (552g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bretzels

220 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 44g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bretzels durs salés
2 oz (57g)

Pour les 3 repas :

bretzels durs salés
6 oz (170g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Riz blanc

1/4 tasse de riz cuit - 55 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz blanc à grain long
4 c. à c. (15g)
eau
1/6 tasse(s) (40mL)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)
eau
1/3 tasse(s) (80mL)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protéine ● 23g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

levure nutritionnelle
1/2 c. à soupe (2g)
sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
beurre de cacahuète
2 c. à s. (32g)
tempeh
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

levure nutritionnelle
1 c. à soupe (4g)
sauce soja (tamari)
2 c. à café (mL)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
beurre de cacahuète
4 c. à s. (65g)
tempeh
1/2 livres (227g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches

343 kcal ● 13g protéine ● 17g lipides ● 28g glucides ● 8g fibres



lentilles crues, rincé
3 c. à s. (36g)
pois chiches en conserve, égoutté
1/8 boîte (56g)
Ail, coupé en dés
1/2 gousse(s) (2g)
oignon, coupé en dés
1/8 grand (19g)
gingembre frais, coupé en dés
1/8 tranches (2,5 cm diam.) (0g)
curcuma moulu
1/8 c. à café (0g)
curry en poudre
1/4 c. à soupe (2g)
lait de coco en conserve
1/8 boîte (mL)
eau
5/8 tasse(s) (150mL)
huile
1/4 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez les oignons, l'ail et le gingembre. Remuez fréquemment et faites cuire environ 7 minutes.
2. Ajoutez la poudre de curry et le curcuma et faites cuire 1 minute en remuant constamment.
3. Ajoutez les pois chiches, le lait de coco, les lentilles et l'eau. Remuez, portez à frémissement, baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.

Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres

Donne 1/2 morceau(x) portions



pain naan

1/2 morceau(x) (45g)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Quinoa

1 tasse de quinoa cuit - 208 kcal ● 8g protéine ● 3g lipides ● 32g glucides ● 4g fibres



Donne 1 tasse de quinoa cuit portions

quinoa, cru

1/3 tasse (57g)

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de quinoa si elles diffèrent de celles-ci)
2. Rincez le quinoa dans une passoire fine.
3. Ajoutez le quinoa et l'eau dans une casserole et portez à ébullition à feu vif.
4. Baissez le feu sur doux, couvrez et laissez mijoter 10-20 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre.
5. Retirez du feu et laissez reposer couvert environ 5 minutes, puis aérez avec une fourchette.
6. N'hésitez pas à assaisonner le quinoa avec des herbes ou épices qui iront bien avec votre plat principal.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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

Sauté de "chik'n"

142 kcal ● 10g protéine ● 2g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



carottes, coupé en fines lanières

1/2 petit (14 cm de long) (25g)

poivron, épépiné et coupé en fines lanières

1/4 moyen (30g)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

1 1/4 oz (35g)

sauce soja (tamari)

3/8 c. à soupe (mL)

eau

1/6 tasse(s) (45mL)

riz brun

1 1/2 c. à s. (18g)

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.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Tofu en croûte de noix (végétalien)

426 kcal ● 20g protéine ● 34g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Ail, coupé en dés
1 1/2 gousse(s) (5g)
tofu ferme, égoutté
6 oz (170g)
noix (anglaises)
4 c. à s., haché (29g)
mayonnaise végétane
1 1/2 c. à soupe (23g)
moutarde de Dijon
3/4 c. à soupe (11g)
jus de citron
3/4 c. à café (mL)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

Salade simple au céleri, concombre et tomate

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



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)

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Lentilles

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

sel
1/6 c. à café (1g)
eau
2 2/3 tasse(s) (638mL)
lentilles crues, rincé
2/3 tasse (128g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

2 tasse(s) (479mL)

poudre de protéine

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

eau

14 tasse(s) (3353mL)

poudre de protéine

14 boules (1/3 tasse chacun)
(434g)

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