

Meal Plan - Plan alimentaire végétane de 50 g de protéines



[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 1027 kcal ● 52g protéine (20%) ● 37g lipides (32%) ● 108g glucides (42%) ● 14g fibres (6%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 3g de protéines, 50g glucides nets, 1g de lipides



[Raisins secs](#)
1/4 tasse- 137 kcal



[Jus de fruits](#)
3/4 tasse(s)- 86 kcal

Dîner

390 kcal, 7g de protéines, 22g glucides nets, 27g de lipides



[Tomates farcies aux légumes \(sans produits laitiers\)](#)
3 tomate(s) farcie(s)- 391 kcal

Déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 35g glucides nets, 8g de lipides



[Philly cheesesteak végétan au seitan](#)
1/2 sub(s)- 261 kcal



[Tomates cerises](#)
12 tomates cerises- 42 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)
1 dose- 109 kcal

Day 2 1040 kcal ● 53g protéine (20%) ● 30g lipides (26%) ● 123g glucides (47%) ● 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 3g de protéines, 50g glucides nets, 1g de lipides



[Raisins secs](#)
1/4 tasse- 137 kcal



[Jus de fruits](#)
3/4 tasse(s)- 86 kcal

Dîner

405 kcal, 9g de protéines, 37g glucides nets, 21g de lipides



[Quesadilla végétane avocat et légumes verts](#)
1/2 quesadilla(s)- 328 kcal



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)
76 kcal

Déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 35g glucides nets, 8g de lipides



[Philly cheesesteak végétan au seitan](#)
1/2 sub(s)- 261 kcal



[Tomates cerises](#)
12 tomates cerises- 42 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)
1 dose- 109 kcal

Day 3

973 kcal ● 55g protéine (23%) ● 29g lipides (27%) ● 105g glucides (43%) ● 17g fibres (7%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 3g de protéines, 50g glucides nets, 1g de lipides



Raisins secs
1/4 tasse- 137 kcal



Jus de fruits
3/4 tasse(s)- 86 kcal

Dîner

355 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 24g de lipides



Tofu nature
6 oz- 257 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal

Déjeuner

285 kcal, 11g de protéines, 44g glucides nets, 4g de lipides



Salade égyptienne au quinoa
285 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 4

1057 kcal ● 93g protéine (35%) ● 28g lipides (24%) ● 92g glucides (35%) ● 16g fibres (6%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 4g de protéines, 29g glucides nets, 3g de lipides



Bubble & squeak anglais végétarien
1 galettes- 97 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Dîner

355 kcal, 39g de protéines, 20g glucides nets, 11g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes
49 kcal



Seitan simple
5 oz- 305 kcal

Déjeuner

410 kcal, 25g de protéines, 42g glucides nets, 14g de lipides



Tenders de poulet croustillants
4 tender(s)- 229 kcal



Lentilles
116 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 5

990 kcal ● 70g protéine (28%) ● 28g lipides (26%) ● 90g glucides (36%) ● 24g fibres (10%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 4g de protéines, 29g glucides nets, 3g de lipides



Bubble & squeak anglais végétarien

1 galettes- 97 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Dîner

285 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 11g de lipides



Salade composée

121 kcal



Sauté carotte & viande hachée

166 kcal

Déjeuner

410 kcal, 25g de protéines, 42g glucides nets, 14g de lipides



Tenders de poulet croustillants

4 tender(s)- 229 kcal



Lentilles

116 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 6

1011 kcal ● 75g protéine (30%) ● 21g lipides (19%) ● 110g glucides (44%) ● 19g fibres (8%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 17g de protéines, 25g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

Dîner

330 kcal, 23g de protéines, 29g glucides nets, 11g de lipides



Tofu cajun

157 kcal



Lentilles

174 kcal

Déjeuner

340 kcal, 12g de protéines, 56g glucides nets, 5g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 7

1011 kcal ● 75g protéine (30%) ● 21g lipides (19%) ● 110g glucides (44%) ● 19g fibres (8%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 17g de protéines, 25g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

Dîner

330 kcal, 23g de protéines, 29g glucides nets, 11g de lipides



Tofu cajun

157 kcal



Lentilles

174 kcal

Déjeuner

340 kcal, 12g de protéines, 56g glucides nets, 5g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ courgette
3/4 grand (242g)
- ☐ tomates
9 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1125g)
- ☐ oignon
1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (135g)
- ☐ épinards frais
1/4 paquet 285 g (59g)
- ☐ poivron
1 1/2 petit (111g)
- ☐ concombre
1 1/4 concombre (21 cm) (389g)
- ☐ laitue romaine
1 1/4 cœurs (625g)
- ☐ carottes
4 1/2 moyen (279g)
- ☐ choux de Bruxelles
1 tasse, râpé (50g)
- ☐ pommes de terre
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)
- ☐ ketchup
2 c. à soupe (34g)
- ☐ oignon rouge
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
- ☐ coriandre fraîche
1/2 c. à soupe, haché (2g)
- ☐ Ail
1/3 gousse(s) (1g)
- ☐ céleri cru
1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(53g)

Autre

- ☐ fromage végétalien râpé
1 1/2 oz (42g)
- ☐ mélange d'épices italien
1 1/2 c. à café (5g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
1 petit pain(s) (85g)
- ☐ fromage végane, tranché
1 tranche(s) (20g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/2 paquet (156 g) (238g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
8 morceaux (204g)

Épices et herbes

Graisses et huiles

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

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins secs
3/4 tasse (tassée) (124g)
- ☐ jus de fruit
18 fl oz (mL)
- ☐ avocats
1/4 avocat(s) (50g)
- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)
- ☐ orange
4 orange (616g)
- ☐ jus de citron vert
1/2 c. à café (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1/2 livres (227g)
- ☐ quinoa, cru
1/3 tasse (56g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)

Boissons

- ☐ eau
2/3 gallon (2496mL)
- ☐ poudre de protéine
8 boules (1/3 tasse chacun) (248g)
- ☐ lait d'amande non sucré
1 tasse (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
1 c. à soupe (18g)
- ☐ sauce piquante
2 c. à café (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)

Produits de boulangerie

- ☐ sel
3/8 c. à café (2g)
- ☐ cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
- ☐ curcuma moulu
1/4 c. à café (1g)
- ☐ basilic frais
1 c. à soupe, haché (3g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
- ☐ assaisonnement cajun
1 c. à café (2g)

- ☐ tortillas de farine
1/2 tortilla (env. 30 cm diam.) (59g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
1 livres (454g)
 - ☐ lentilles crues
13 1/4 c. à s. (160g)
 - ☐ sauce soja (tamari)
1/2 c. à soupe (mL)
 - ☐ miettes de burger végétarien
2 oz (57g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Raisins secs

1/4 tasse - 137 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins secs

4 c. à s. (tassée) (41g)

Pour les 3 repas :

raisins secs

3/4 tasse (tassée) (124g)

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

Jus de fruits

3/4 tasse(s) - 86 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit

6 fl oz (mL)

Pour les 3 repas :

jus de fruit

18 fl oz (mL)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Bubble & squeak anglais végétarien

1 galettes - 97 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

choux de Bruxelles, râpé

1/2 tasse, râpé (25g)

pommes de terre, épluché et coupé en morceaux

1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

sauce piquante

1 c. à café (mL)

huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

choux de Bruxelles, râpé

1 tasse, râpé (50g)

pommes de terre, épluché et coupé en morceaux

2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

sauce piquante

2 c. à café (mL)

huile

1 c. à café (mL)

1. Ajouter les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau et faire bouillir 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette. Égoutter et écraser les pommes de terre à la fourchette. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans un grand bol, mélanger la purée de pommes de terre et les choux de Bruxelles. Assaisonner généreusement de sel et de poivre.
3. Former des galettes (utiliser le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Presser les galettes dans l'huile et laisser sans bouger jusqu'à ce qu'elles soient dorées d'un côté, environ 2 à 3 minutes. Retourner et cuire l'autre côté.
5. Servir avec de la sauce piquante.

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange

2 orange (308g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les 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

poudre de protéine

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

lait d'amande non sucré

1/2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

lait d'amande non sucré

1 tasse (mL)

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

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange

2 orange (308g)

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

Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

carottes

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Philly cheesesteak végétal au seitan

1/2 sub(s) - 261 kcal ● 16g protéine ● 8g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

seitan, coupé en lanières

1 1/2 oz (43g)

poivron, tranché

1/4 petit (19g)

oignon, haché

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

huile

1/4 c. à soupe (mL)

petit(s) pain(s) sub

1/2 petit pain(s) (43g)

fromage végétal, tranché

1/2 tranche(s) (10g)

Pour les 2 repas :

seitan, coupé en lanières

3 oz (85g)

poivron, tranché

1/2 petit (37g)

oignon, haché

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

huile

1/2 c. à soupe (mL)

petit(s) pain(s) sub

1 petit pain(s) (85g)

fromage végétal, tranché

1 tranche(s) (20g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

tomates

24 tomates cerises (408g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Salade égyptienne au quinoa

285 kcal ● 11g protéine ● 4g lipides ● 44g glucides ● 7g fibres



concombre, finement haché

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

poivron, sans pépins

1 petit (74g)

tomates, finement haché

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

quinoa, cru

1/3 tasse (56g)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

curcuma moulu

1/4 c. à café (1g)

basilic frais

1 c. à soupe, haché (3g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

1. Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet, en ajoutant le cumin et le curcuma à l'eau pendant la cuisson.
2. Pendant que le quinoa cuit, préparez les autres ingrédients. (Optionnel : vous pouvez couper le poivron en deux et le faire rôtir sous le gril environ 10 minutes, en le retournant une fois, jusqu'à ce que la peau cloques. Retirez la peau et hachez finement. C'est optionnel, vous pouvez aussi utiliser le poivron cru finement haché.)
3. Lorsque le quinoa est cuit, laissez-le refroidir 5 minutes puis mélangez tous les ingrédients restants.
4. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Tenders de poulet croustillants

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protéine ● 9g lipides ● 21g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ketchup

1 c. à soupe (17g)

tenders chik'n sans viande

4 morceaux (102g)

Pour les 2 repas :

ketchup

2 c. à soupe (34g)

tenders chik'n sans viande

8 morceaux (204g)

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

Lentilles

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
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.

Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)

3 tomate(s) farcie(s) - 391 kcal ● 7g protéine ● 27g lipides ● 22g glucides ● 7g fibres



Donne 3 tomate(s) farcie(s) portions

courgette, coupé en dés

3/4 grand (242g)

fromage végétalien râpé

4 c. à s. (28g)

tomates

3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (369g)

oignon, coupé en dés

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

mélange d'épices italien

1 1/2 c. à café (5g)

sel

1/6 c. à café (1g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

épinards frais

1 1/2 tasse(s) (45g)

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. Farcissez les tomates avec le mélange de légumes et couvrez avec le reste du fromage.
10. Enfouez 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 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Quesadilla végane avocat et légumes verts

1/2 quesadilla(s) - 328 kcal ● 7g protéine ● 16g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Donne 1/2 quesadilla(s) portions

avocats, finement tranché

1/4 avocat(s) (50g)

salsa

1 c. à soupe (18g)

huile

1/4 c. à café (mL)

fromage végétalien râpé

1/2 oz (14g)

épinards frais

1/2 oz (14g)

tortillas de farine

1/2 tortilla (env. 30 cm diam.) (59g)

1. Ajoutez le fromage, les épinards et les tranches d'avocat sur une moitié de la tortilla. Pliez la tortilla en deux et pressez légèrement.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la quesadilla et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, environ 2 à 3 minutes de chaque côté.
3. Coupez en parts et servez avec de la salsa.

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.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

tofu ferme

6 oz (170g)

huile

3 c. à café (mL)

1. Coupez le tofu en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \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.

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 4

Salade simple aux tomates et carottes

49 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

laitue romaine, grossièrement haché

1/4 cœurs (125g)

carottes, tranché

1/8 moyen (8g)

vinaigrette

3/8 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.

Seitan simple

5 oz - 305 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Donne 5 oz portions

huile

1 1/4 c. à café (mL)

seitan

5 oz (142g)

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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade composée

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



carottes, épluché et râpé ou tranché

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

concombre, tranché ou coupé en dés

1/8 concombre (21 cm) (38g)

oignon rouge, tranché

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

vinaigrette

1 c. à s. (mL)

tomates, coupé en dés

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

laitue romaine, râpé

1/2 cœurs (250g)

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

Sauté carotte & viande hachée

166 kcal ● 12g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



coriandre fraîche, haché
1/2 c. à soupe, haché (2g)
oignon, haché
1/6 grand (25g)
Ail, haché finement
1/3 gousse(s) (1g)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
jus de citron vert
1/2 c. à café (mL)
flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
eau
1/3 c. à soupe (5mL)
sauce soja (tamari)
1/2 c. à soupe (mL)
miettes de burger végétarien
2 oz (57g)
carottes
2/3 grand (48g)

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.

Dîner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tofu cajun

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes
10 oz (284g)
huile
2 c. à café (mL)
assaisonnement cajun
1 c. à café (2g)

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

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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 dose - 109 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
1 tasse(s) (239mL)
poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 7 repas :

eau
7 tasse(s) (1676mL)
poudre de protéine
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)

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