

# Meal Plan - Plan alimentaire vegan de 60 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** 1031 kcal ● 76g protéine (30%) ● 46g lipides (40%) ● 53g glucides (20%) ● 25g fibres (10%)

## Petit-déjeuner

160 kcal, 3g de protéines, 16g glucides nets, 9g de lipides



### Chocolat noir

2 carré(s)- 120 kcal



### Pastèque

4 oz- 41 kcal

## Dîner

355 kcal, 23g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



### Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

2 brochette(s)- 233 kcal



### Salade composée

121 kcal

## Déjeuner

410 kcal, 26g de protéines, 21g glucides nets, 19g de lipides



### Sauté carotte & viande hachée

332 kcal



### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

## Day 2

951 kcal ● 78g protéine (33%) ● 38g lipides (36%) ● 60g glucides (25%) ● 14g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

160 kcal, 3g de protéines, 16g glucides nets, 9g de lipides



### Chocolat noir

2 carré(s)- 120 kcal



### Pastèque

4 oz- 41 kcal

## Dîner

360 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides



### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 saucisse(s)- 361 kcal

## Déjeuner

320 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 10g de lipides



### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



### Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



### Émiettés végétaliens

1 tasse(s)- 146 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

## Day 3

951 kcal ● 78g protéine (33%) ● 38g lipides (36%) ● 60g glucides (25%) ● 14g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

160 kcal, 3g de protéines, 16g glucides nets, 9g de lipides



**Chocolat noir**  
2 carré(s)- 120 kcal



**Pastèque**  
4 oz- 41 kcal

### Dîner

360 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides



**Saucisses véganes et purée de chou-fleur**  
1 saucisse(s)- 361 kcal

### Déjeuner

320 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 10g de lipides



**Riz brun**  
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



**Tomates rôties**  
1 tomate(s)- 60 kcal



**Émiettés végétaliens**  
1 tasse(s)- 146 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
1 dose- 109 kcal

## Day 4

1000 kcal ● 74g protéine (30%) ● 36g lipides (32%) ● 71g glucides (28%) ● 24g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



**Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan**  
1/2 bagel(s)- 130 kcal



**Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner**  
1 galettes- 83 kcal

### Dîner

400 kcal, 25g de protéines, 18g glucides nets, 20g de lipides



**Carottes rôties**  
2 carotte(s)- 106 kcal



**Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal

### Déjeuner

275 kcal, 11g de protéines, 30g glucides nets, 9g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
76 kcal



**Soupe toscane aux haricots blancs**  
202 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
1 dose- 109 kcal

## Day 5

1061 kcal ● 74g protéine (28%) ● 43g lipides (36%) ● 68g glucides (26%) ● 26g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



**Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan**  
1/2 bagel(s)- 130 kcal



**Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner**  
1 galettes- 83 kcal

### Dîner

400 kcal, 25g de protéines, 18g glucides nets, 20g de lipides



**Carottes rôties**  
2 carotte(s)- 106 kcal



**Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal

### Déjeuner

340 kcal, 11g de protéines, 27g glucides nets, 16g de lipides



**Pois chiches à l'espagnole**  
187 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
151 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
1 dose- 109 kcal

## Day 6

1021 kcal ● 79g protéine (31%) ● 32g lipides (29%) ● 84g glucides (33%) ● 19g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 13g de protéines, 39g glucides nets, 5g de lipides



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau**  
108 kcal



**Jus de fruits**  
2/3 tasse(s)- 76 kcal



**Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner**  
1 galettes- 83 kcal

### Déjeuner

340 kcal, 11g de protéines, 27g glucides nets, 16g de lipides



**Pois chiches à l'espagnole**  
187 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
151 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
1 dose- 109 kcal

## Day 7

1023 kcal ● 80g protéine (31%) ● 19g lipides (17%) ● 120g glucides (47%) ● 13g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 13g de protéines, 39g glucides nets, 5g de lipides



[Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau](#)  
108 kcal



[Jus de fruits](#)  
2/3 tasse(s)- 76 kcal



[Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner](#)  
1 galettes- 83 kcal

### Dîner

305 kcal, 31g de protéines, 18g glucides nets, 11g de lipides



[Poivrons et oignons sautés](#)  
63 kcal



[Seitan simple](#)  
4 oz- 244 kcal

### Déjeuner

340 kcal, 12g de protéines, 63g glucides nets, 2g de lipides



[Pâtes avec sauce du commerce](#)  
340 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
1 dose- 109 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- gingembre frais  
1/3 pouce (2,5 cm) cube (2g)
- carottes  
7 moyen (427g)
- concombre  
1/8 concombre (21 cm) (38g)
- oignon rouge  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
- tomates  
3 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (451g)
- laitue romaine  
1/2 cœurs (250g)
- coriandre fraîche  
1 c. à soupe, haché (3g)
- oignon  
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (267g)
- Ail  
1 2/3 gousse(s) (5g)
- épinards frais  
1/4 paquet 285 g (72g)
- céleri cru  
1/4 tige, grande (28–30 cm de long) (16g)
- poivron  
1 1/2 grand (246g)
- concentré de tomate  
1 c. à soupe (16g)

## Autre

- broche(s)  
2 brochette(s) (2g)
- Lanières végétaliennes 'chik'n'  
2 2/3 oz (76g)
- huile de sésame  
1/3 c. à soupe (mL)
- mélange de jeunes pousses  
9 tasse (270g)
- saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)
- chou-fleur surgelé  
1 1/2 tasse (170g)
- fromage à la crème sans produits laitiers  
1 1/2 c. à soupe (23g)
- galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner  
4 galettes (152g)
- mélange d'épices italien  
1/4 c. à soupe (3g)

## Fruits et jus de fruits

## Graisses et huiles

- vinaigrette  
5 oz (mL)
- huile  
3 oz (mL)

## Confiseries

- chocolat noir 70–85 %  
6 carré(s) (60g)
- sucre  
1 c. à soupe (13g)

## Épices et herbes

- flocons de piment rouge  
1/4 c. à café (1g)
- poivre noir  
1/4 c. à café, moulu (1g)
- sel  
1/4 c. à café (1g)
- cumin moulu  
1/2 c. à soupe (3g)
- paprika  
1 c. à café (2g)
- cannelle  
1 c. à café (3g)

## Boissons

- eau  
1/2 gallon (2150mL)
- poudre de protéine  
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)

## Céréales et pâtes

- riz brun  
1/3 tasse (63g)
- seitan  
1/2 livres (227g)
- pâtes sèches non cuites  
2 2/3 oz (76g)

## Produits de boulangerie

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

## Soupes, sauces et jus

- jus de citron vert  
3/8 fl oz (mL)
- pastèque  
12 oz (340g)
- jus de fruit  
10 2/3 fl oz (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- beurre de cacahuète  
2/3 c. à soupe (11g)
  - sauce soja (tamari)  
1 c. à soupe (mL)
  - miettes de burger végétarien  
1 paquet (340 g) (313g)
  - tempeh  
1/2 livres (227g)
  - haricots blancs (en conserve)  
1/4 boîte(s) (110g)
  - pois chiches en conserve  
1/2 boîte (224g)
- 

- bouillon de légumes  
1 tasse(s) (mL)
- sauce pour pâtes  
1/6 pot (680 g) (112g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- quick oats  
1/2 tasse (40g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chocolat noir 70–85 %**  
2 carré(s) (20g)

Pour les 3 repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
6 carré(s) (60g)

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

### Pastèque

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pastèque**  
4 oz (113g)

Pour les 3 repas :

**pastèque**  
12 oz (340g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan

1/2 bagel(s) - 130 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **fromage à la crème sans produits laitiers**

3/4 c. à soupe (11g)

#### **bagel**

1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

Pour les 2 repas :

#### **fromage à la crème sans produits laitiers**

1 1/2 c. à soupe (23g)

#### **bagel**

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

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le fromage à la crème.
3. Déguster.

### Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galettes - 83 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner**

1 galettes (38g)

Pour les 2 repas :

#### **galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner**

2 galettes (76g)

1. Faites cuire les galettes selon les instructions sur l'emballage. Servez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

3/8 tasse(s) (90mL)

**cannelle**

1/2 c. à café (1g)

**sucré**

1/2 c. à soupe (7g)

**quick oats**

4 c. à s. (20g)

Pour les 2 repas :

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

**cannelle**

1 c. à café (3g)

**sucré**

1 c. à soupe (13g)

**quick oats**

1/2 tasse (40g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez l'eau dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

### Jus de fruits

2/3 tasse(s) - 76 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de fruit**

5 1/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**

10 2/3 fl oz (mL)

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

### Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galettes - 83 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**galettes de saucisse  
végétaliennes pour le petit-  
déjeuner**

1 galettes (38g)

Pour les 2 repas :

**galettes de saucisse  
végétaliennes pour le petit-  
déjeuner**

2 galettes (76g)

1. Faites cuire les galettes selon les instructions sur l'emballage. Servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Sauté carotte & viande hachée

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



#### 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)

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.

### 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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**riz brun**

1/3 tasse (63g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (1g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

### 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.

### Émiettés végétaliens

1 tasse(s) - 146 kcal ● 19g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**miettes de burger végétarien**  
1 tasse (100g)

Pour les 2 repas :

**miettes de burger végétarien**  
2 tasse (200g)

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

---

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

---

### 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.

---

### Soupe toscane aux haricots blancs

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



**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)

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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Pois chiches à l'espagnole

187 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 17g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron, épépiné et tranché**

1/4 grand (41g)

**oignon, tranché**

1/4 grand (38g)

**cumin moulu**

1/4 c. à soupe (2g)

**paprika**

1/2 c. à café (1g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

**épinards frais**

1 oz (28g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/4 boîte (112g)

**concentré de tomate**

1/2 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

**poivron, épépiné et tranché**

1/2 grand (82g)

**oignon, tranché**

1/2 grand (75g)

**cumin moulu**

1/2 c. à soupe (3g)

**paprika**

1 c. à café (2g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**épinards frais**

2 oz (57g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/2 boîte (224g)

**concentré de tomate**

1 c. à soupe (16g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron et un peu de sel et de poivre. Faire sauter 8–10 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporer la pâte de tomate, le paprika et le cumin. Cuire 1–2 minutes.
3. Ajouter les pois chiches et l'eau. Réduire le feu et porter à frémissement, cuire jusqu'à réduction du liquide, environ 8–10 minutes.
4. Ajouter les épinards et cuire 1–2 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre. Servir.

---

## Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

**tomates**

1 tasse de tomates cerises (149g)

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Pâtes avec sauce du commerce

340 kcal ● 12g protéine ● 2g lipides ● 63g glucides ● 5g fibres



**sauce pour pâtes**  
1/6 pot (680 g) (112g)  
**pâtes sèches non cuites**  
2 2/3 oz (76g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

2 brochette(s) - 233 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 2 brochette(s) portions

**gingembre frais, râpé ou haché**  
1/3 pouce (2,5 cm) cube (2g)  
**broche(s)**  
2 brochette(s) (2g)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
2 2/3 oz (76g)  
**huile de sésame**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**beurre de cacahuète**  
2/3 c. à soupe (11g)

1. Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites.\r\nFrottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les.\r\nFaites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur.\r\nPendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré.\r\nServez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

### 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 ( $\approx$ 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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 saucisse(s) - 361 kcal ● 29g protéine ● 19g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, tranché finement**  
1/2 petit (35g)  
**saucisse végétalienne**  
1 saucisse (100g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**chou-fleur surgelé**  
3/4 tasse (85g)

Pour les 2 repas :

**oignon, tranché finement**  
1 petit (70g)  
**saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**chou-fleur surgelé**  
1 1/2 tasse (170g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

## Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, tranché**

2 grand (144g)

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**carottes, tranché**

4 grand (288g)

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. 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. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faire cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poivrons et oignons sautés

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **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)

Pour les 2 repas :

#### **poivron, coupé en lanières**

1 grand (164g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **oignon, tranché**

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

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.

### Seitan simple

4 oz - 244 kcal ● 30g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **huile**

1 c. à café (mL)

#### **seitan**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

#### **huile**

2 c. à café (mL)

#### **seitan**

1/2 livres (227g)

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.\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. 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.