

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 1400 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

1399 kcal ● 96g protéine (27%) ● 54g lipides (35%) ● 116g glucides (33%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 5g de protéines, 38g glucides nets, 1g de lipides



**Bretzels**  
193 kcal

### Collations

245 kcal, 5g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



**Mélange de noix**  
1/8 tasse(s)- 109 kcal



**Pop-corn**  
3 1/3 tasses- 134 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

415 kcal, 23g de protéines, 21g glucides nets, 24g de lipides



**Sandwich deli houmous & légumes**  
1/2 sandwich(s)- 185 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/4 tasse(s)- 230 kcal

### Dîner

385 kcal, 28g de protéines, 41g glucides nets, 11g de lipides



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



**Seitan simple**  
3 oz- 183 kcal



**Mélange de riz aromatisé**  
143 kcal

## Day 2

1377 kcal ● 94g protéine (27%) ● 54g lipides (35%) ● 113g glucides (33%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 5g de protéines, 38g glucides nets, 1g de lipides



**Bretzels**  
193 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 23g de protéines, 21g glucides nets, 24g de lipides



**Sandwich deli houmous & légumes**  
1/2 sandwich(s)- 185 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/4 tasse(s)- 230 kcal

### Collations

245 kcal, 5g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



**Mélange de noix**  
1/8 tasse(s)- 109 kcal



**Pop-corn**  
3 1/3 tasses- 134 kcal

### Dîner

365 kcal, 25g de protéines, 39g glucides nets, 11g de lipides



**Riz brun**  
3/8 tasse de riz brun cuit- 86 kcal



**Coupes de laitue au seitan et sirop d'érable avec ranch végétalien**  
1 feuille(s) de laitue- 278 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 3

1438 kcal ● 90g protéine (25%) ● 49g lipides (31%) ● 143g glucides (40%) ● 16g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 5g de protéines, 38g glucides nets, 1g de lipides



**Bretzels**  
193 kcal

### Déjeuner

475 kcal, 19g de protéines, 50g glucides nets, 19g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/6 tasse(s)- 139 kcal



**Mélange de riz aromatisé**  
143 kcal



**Sandwich vegan à l'avocat écrasé**  
1/2 sandwich(s)- 193 kcal

### Collations

245 kcal, 5g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



**Mélange de noix**  
1/8 tasse(s)- 109 kcal



**Pop-corn**  
3 1/3 tasses- 134 kcal

### Dîner

365 kcal, 25g de protéines, 39g glucides nets, 11g de lipides



**Riz brun**  
3/8 tasse de riz brun cuit- 86 kcal



**Coupes de laitue au seitan et sirop d'érable avec ranch végétalien**  
1 feuille(s) de laitue- 278 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

1453 kcal ● 109g protéine (30%) ● 64g lipides (40%) ● 89g glucides (24%) ● 23g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 20g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides



Brouillade de tofu « fromagée »

190 kcal



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal

### Collations

190 kcal, 10g de protéines, 5g glucides nets, 13g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Lait de soja

3/4 tasse(s)- 64 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 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

475 kcal, 19g de protéines, 50g glucides nets, 19g de lipides



Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 139 kcal



Mélange de riz aromatisé

143 kcal



Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1/2 sandwich(s)- 193 kcal

### Dîner

395 kcal, 23g de protéines, 19g glucides nets, 22g de lipides



Brocoli

1 1/2 tasse(s)- 44 kcal



Parmesan de tofu végétal

1 plaques de tofu- 349 kcal

## Day 5

1364 kcal ● 117g protéine (34%) ● 52g lipides (34%) ● 75g glucides (22%) ● 32g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 20g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides



Brouillade de tofu « fromagée »  
190 kcal



Clémentine  
1 clémentine(s)- 39 kcal

### Collations

190 kcal, 10g de protéines, 5g glucides nets, 13g de lipides



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



Lait de soja  
3/4 tasse(s)- 64 kcal



Cacahuètes rôties  
1/8 tasse(s)- 115 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

380 kcal, 20g de protéines, 43g glucides nets, 8g de lipides



Pâtes de lentilles  
252 kcal



Pain à l'ail végétal simple  
1 tranche(s)- 126 kcal

### Dîner

400 kcal, 30g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Brocoli  
3 tasse(s)- 87 kcal



Tofu cajun  
314 kcal

## Day 6

1366 kcal ● 112g protéine (33%) ● 40g lipides (26%) ● 110g glucides (32%) ● 29g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

180 kcal, 4g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



Mélange de noix et fruits secs  
1/8 tasse(s)- 112 kcal



Nectarine  
1 nectarine(s)- 70 kcal

### Collations

185 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 5g de lipides



Toast au houmous  
1 tranche(s)- 146 kcal



Clémentine  
1 clémentine(s)- 39 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

435 kcal, 28g de protéines, 30g glucides nets, 19g de lipides



Noix de cajou rôties  
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Lait de soja  
1 tasse(s)- 85 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)  
1 boîte(s)- 247 kcal

### Dîner

400 kcal, 37g de protéines, 34g glucides nets, 8g de lipides



Mélange de riz aromatisé  
143 kcal



Émiettes végétaliens  
1 3/4 tasse(s)- 256 kcal

## Day 7

1366 kcal ● 112g protéine (33%) ● 40g lipides (26%) ● 110g glucides (32%) ● 29g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

180 kcal, 4g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



Mélange de noix et fruits secs

1/8 tasse(s)- 112 kcal



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal

### Collations

185 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 5g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 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

435 kcal, 28g de protéines, 30g glucides nets, 19g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal

### Dîner

400 kcal, 37g de protéines, 34g glucides nets, 8g de lipides



Mélange de riz aromatisé

143 kcal



Émiettes végétaliens

1 3/4 tasse(s)- 256 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre  
1/4 concombre (21 cm) (68g)
- ☐ tomates  
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)
- ☐ échalotes  
1/2 échalote (57g)
- ☐ laitue romaine  
2 feuille intérieure (12g)
- ☐ Brocoli surgelé  
4 1/2 tasse (410g)
- ☐ Ail  
2 gousse(s) (6g)
- ☐ céleri cru  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous  
8 c. à soupe (120g)
- ☐ cacahuètes rôties  
3/4 tasse (116g)
- ☐ tofu ferme  
2 livres (879g)
- ☐ miettes de burger végétarien  
3 1/2 tasse (350g)

## Autre

- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
11 tranches (114g)
- ☐ Pop-corn, micro-ondable, salé  
10 tasse soufflée (110g)
- ☐ ranch végétalien  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ paprika fumé  
1/2 c. à thé (1g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1/2 tasse (15g)
- ☐ fromage végétalien râpé  
1 oz (28g)
- ☐ levure nutritionnelle  
2/3 oz (19g)
- ☐ lait de soja non sucré  
3 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ Pâtes de lentilles  
2 oz (57g)

## Produits de boulangerie

## Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé  
1 1/4 sachet (~159 g) (198g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix  
6 c. à s. (50g)
- ☐ noix de cajou rôties  
2/3 tasse (91g)
- ☐ amandes rôties  
2 c. à c. (6g)

## Collations

- ☐ bretzels durs salés  
1/3 livres (149g)

## Boissons

- ☐ eau  
2/3 gallon (2650mL)
- ☐ poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1/6 c. à café, moulu (0g)
- ☐ sel  
1/2 c. à café (3g)
- ☐ curcuma moulu  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ assaisonnement cajun  
1 c. à café (2g)

## Confiseries

- ☐ sirop d'érable  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ M&M's  
1/6 paquet (48 g) (8g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante  
1 c. à café (mL)
- ☐ sauce pour pizza  
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ sauce pour pâtes  
1/8 pot (680 g) (84g)

☐ pain  
1/2 livres (224g)

## Graisses et huiles

☐ huile  
1 oz (mL)

☐ huile d'olive  
1 c. à café (mL)

## Céréales et pâtes

☐ seitan  
1/2 livres (255g)

☐ riz brun  
4 c. à s. (48g)

☐ fécule de maïs  
1/2 c. à soupe (4g)

☐ soupe en conserve consistante (variétés non  
crémeuses)  
2 boîte (~539 g) (1052g)

## Fruits et jus de fruits

☐ avocats  
1/3 avocat(s) (67g)

☐ clémentines  
4 fruit (296g)

☐ raisins secs  
4 c. à c. (non tassée) (12g)

☐ nectarine  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Bretzels

193 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bretzels durs salés**  
1 3/4 oz (50g)

Pour les 3 repas :

**bretzels durs salés**  
1/3 livres (149g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Brouillade de tofu « fromagée »

190 kcal ● 20g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché finement**  
1/2 gousse (2g)  
**tofu ferme, égoutté**  
1/2 livres (198g)  
**eau**  
1 c. à soupe (15mL)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à s. (8g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**curcuma moulu**  
1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché finement**  
1 gousse (3g)  
**tofu ferme, égoutté**  
14 oz (397g)  
**eau**  
2 c. à soupe (30mL)  
**levure nutritionnelle**  
4 c. à s. (15g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**curcuma moulu**  
1/4 c. à café (1g)

1. Chauffer l'eau dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Émietter le tofu dans la poêle et cuire quelques minutes en remuant de temps en temps.
4. Ajouter le curcuma, la levure nutritionnelle et le sel, et remuer jusqu'à homogénéité.
5. Cuire encore quelques minutes, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
6. Servir.

## Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**  
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

**clémentines**  
2 fruit (148g)

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

---

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Mélange de noix et fruits secs

1/8 tasse(s) - 112 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**M&M's**  
1/8 paquet (48 g) (4g)  
**amandes rôties**  
1 c. à c. (3g)  
**raisins secs**  
2 c. à c. (non tassée) (6g)  
**cacahuètes rôties**  
1 c. à c. (3g)  
**noix de cajou rôties**  
2 c. à c. (6g)

Pour les 2 repas :

**M&M's**  
1/6 paquet (48 g) (8g)  
**amandes rôties**  
2 c. à c. (6g)  
**raisins secs**  
4 c. à c. (non tassée) (12g)  
**cacahuètes rôties**  
2 c. à c. (6g)  
**noix de cajou rôties**  
4 c. à c. (11g)

1. Mélangez les ingrédients et dégustez.

---

## Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**nectarine, dénoyauté**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 2 repas :

**nectarine, dénoyauté**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sandwich deli houmous & légumes

1/2 sandwich(s) - 185 kcal ● 14g protéine ● 5g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### concombre

2 c. à s., tranches (13g)

#### houmous

1 1/2 c. à soupe (23g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

3 tranches (31g)

#### pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

#### concombre

4 c. à s., tranches (26g)

#### houmous

3 c. à soupe (45g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

6 tranches (62g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez le houmous sur le pain.
3. Assemblez le reste des ingrédients pour former le sandwich. Servez.

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

#### cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**  
2 2/3 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
1/3 tasse (46g)

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

### Mélange de riz aromatisé

143 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de riz aromatisé**  
1/4 sachet (~159 g) (40g)

Pour les 2 repas :

**mélange de riz aromatisé**  
1/2 sachet (~159 g) (79g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1/2 sandwich(s) - 193 kcal ● 11g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de jeunes pousses**

4 c. à s. (8g)

**sauce piquante**

1/2 c. à café (mL)

**avocats, épluché & épépiné**

1/6 avocat(s) (34g)

**pain**

1 tranche(s) (32g)

**Tranches de charcuterie d'origine végétale**

2 1/2 tranches (26g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

**sauce piquante**

1 c. à café (mL)

**avocats, épluché & épépiné**

1/3 avocat(s) (67g)

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**Tranches de charcuterie d'origine végétale**

5 tranches (52g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Pâtes de lentilles

252 kcal ● 16g protéine ● 2g lipides ● 30g glucides ● 12g fibres



#### Pâtes de lentilles

2 oz (57g)

#### sauce pour pâtes

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

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

### Pain à l'ail végétal simple

1 tranche(s) - 126 kcal ● 4g protéine ● 6g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Donne 1 tranche(s) portions

#### Ail, haché finement

1 gousse(s) (3g)

#### huile d'olive

1 c. à café (mL)

#### pain

1 tranche (32g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### noix de cajou rôties

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

#### noix de cajou rôties

4 c. à s. (34g)

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

### Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
2 tasse(s) (mL)

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

**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
1 boîte (~539 g) (526g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

**Collations 1** [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

**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 3 repas :

**mélange de noix**  
6 c. à s. (50g)

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

**Pop-corn**

3 1/3 tasses - 134 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pop-corn, micro-ondable, salé**  
3 1/3 tasse soufflée (37g)

Pour les 3 repas :

**Pop-corn, micro-ondable, salé**  
10 tasse soufflée (110g)

1. Suivez les instructions du paquet.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Bâtonnets de céleri

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

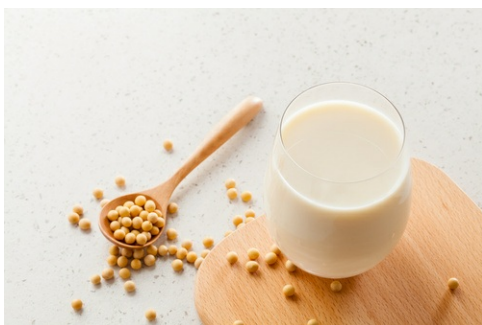
Pour les 2 repas :

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

### Lait de soja

3/4 tasse(s) - 64 kcal ● 5g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait de soja non sucré**  
3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
1 1/2 tasse(s) (mL)

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

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :  
**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

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

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**houmous**  
2 1/2 c. à soupe (38g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :  
**houmous**  
5 c. à soupe (75g)  
**pain**  
2 tranche (64g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

---

### Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**  
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :  
**clémentines**  
2 fruit (148g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Tomates rôties

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



Donne 1 tomate(s) portions

#### **tomates**

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

#### **huile**

1 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.

### Seitan simple

3 oz - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

#### **huile**

3/4 c. à café (mL)

#### **seitan**

3 oz (85g)

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.

### Mélange de riz aromatisé

143 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



#### **mélange de riz aromatisé**

1/4 sachet (~159 g) (40g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.



## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Riz brun

3/8 tasse de riz brun cuit - 86 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **riz brun**

2 c. à s. (24g)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

#### **riz brun**

4 c. à s. (48g)

#### **poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### **eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

#### **sel**

1/6 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.

### Coupes de laitue au seitan et sirop d'érable avec ranch végétalien

1 feuille(s) de laitue - 278 kcal ● 24g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **concombre, coupé en dés**

3 tranches (21g)

#### **ranch végétalien**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **seitan, émietté**

3 oz (85g)

#### **échalotes, tranché**

1/4 échalote (28g)

#### **sirop d'érable**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **laitue romaine**

1 feuille intérieure (6g)

#### **huile**

1 c. à café (mL)

#### **paprika fumé**

1/4 c. à thé (1g)

Pour les 2 repas :

#### **concombre, coupé en dés**

6 tranches (42g)

#### **ranch végétalien**

1 c. à soupe (mL)

#### **seitan, émietté**

6 oz (170g)

#### **échalotes, tranché**

1/2 échalote (57g)

#### **sirop d'érable**

1 c. à soupe (mL)

#### **laitue romaine**

2 feuille intérieure (12g)

#### **huile**

2 c. à café (mL)

#### **paprika fumé**

1/2 c. à thé (1g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter l'échalote et un peu de sel et de poivre dans la poêle. Cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elle soit ramollie. Ajouter le seitan et le paprika et remuer jusqu'à ce qu'il soit enrobé. Cuire sans remuer pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le seitan commence à devenir croustillant. Remuer et cuire encore 4 à 5 minutes jusqu'à ce que tout le seitan soit croustillant.
3. Éteindre le feu. Incorporer le sirop d'érable.
4. Ajouter le seitan dans les feuilles de laitue puis garnir de concombre et d'un filet de ranch végétalien. Servir.

# Dîner 3

Consommer les jour 4

## Brocoli

1 1/2 tasse(s) - 44 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

**Brocoli surgelé**  
1 1/2 tasse (137g)

- 1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Parmesan de tofu végétal

1 plaques de tofu - 349 kcal ● 19g protéine ● 22g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Donne 1 plaques de tofu portions

**fromage végétalien râpé**

1 oz (28g)

**tofu ferme, séché**

1/2 livres (198g)

**levure nutritionnelle**

1 c. à soupe (4g)

**fécule de maïs**

1/2 c. à soupe (4g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**sauce pour pizza**

1 1/2 c. à soupe (24g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).\nCoupez le tofu dans le sens de la longueur en tranches plates et larges ressemblant à des plaques rectangulaires. Un bloc de 397 g (14 oz) de tofu donnera deux plaques d'environ 198 g (7 oz).\nDans une assiette creuse, fouettez la fécule de maïs, la levure nutritionnelle et une pincée de sel et de poivre. Pressez les plaques de tofu dans le mélange en vous assurant que tous les côtés sont bien enrobés.\nFaites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, environ 3 à 4 minutes de chaque côté.\nTransférez les plaques de tofu sur une plaque de cuisson. Étalez de la sauce pizza sur chaque plaque et saupoudrez de fromage végétal.\nRôtissez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement croustillant, environ 8 à 10 minutes. Servez.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Brocoli

3 tasse(s) - 87 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

#### Brocoli surgelé

3 tasse (273g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Tofu cajun

314 kcal ● 22g protéine ● 22g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



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

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Mélange de riz aromatisé

143 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mélange de riz aromatisé

1/4 sachet (~159 g) (40g)

Pour les 2 repas :

#### mélange de riz aromatisé

1/2 sachet (~159 g) (79g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Émiettes végétaliens

1 3/4 tasse(s) - 256 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**miettes de burger végétarien**  
1 3/4 tasse (175g)

Pour les 2 repas :

**miettes de burger végétarien**  
3 1/2 tasse (350g)

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

---

## 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.
-