

Meal Plan - Menu régime végétarien jeûne intermittent de 1800 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

1814 kcal ● 120g protéine (27%) ● 71g lipides (35%) ● 143g glucides (31%) ● 31g fibres (7%)

Déjeuner

840 kcal, 33g de protéines, 88g glucides nets, 33g de lipides



Burger végétarien avec fromage

2 burger- 722 kcal



Poivrons cuits

1 poivron(s)- 120 kcal

Dîner

810 kcal, 51g de protéines, 53g glucides nets, 37g de lipides



Jus de fruits

1 1/3 tasse(s)- 153 kcal



Salade caprese

213 kcal



Tempeh nature

6 oz- 443 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 2

1821 kcal ● 128g protéine (28%) ● 66g lipides (33%) ● 153g glucides (34%) ● 26g fibres (6%)

Déjeuner

825 kcal, 46g de protéines, 48g glucides nets, 46g de lipides



Salade caprese

213 kcal



Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s)- 612 kcal

Dîner

835 kcal, 45g de protéines, 104g glucides nets, 20g de lipides



Sauté tempeh & champignons

443 kcal



Jus de fruits

2 tasse(s)- 229 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

161 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

1807 kcal ● 115g protéine (25%) ● 59g lipides (29%) ● 182g glucides (40%) ● 23g fibres (5%)

Déjeuner

855 kcal, 43g de protéines, 94g glucides nets, 29g de lipides



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal



Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s)- 427 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

790 kcal, 35g de protéines, 87g glucides nets, 29g de lipides



Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



Raviolis au fromage

408 kcal



Salade caprese

249 kcal

Day 4

1807 kcal ● 115g protéine (25%) ● 59g lipides (29%) ● 182g glucides (40%) ● 23g fibres (5%)

Déjeuner

855 kcal, 43g de protéines, 94g glucides nets, 29g de lipides



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal



Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s)- 427 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

790 kcal, 35g de protéines, 87g glucides nets, 29g de lipides



Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



Raviolis au fromage

408 kcal



Salade caprese

249 kcal

Day 5

1827 kcal ● 125g protéine (27%) ● 68g lipides (33%) ● 138g glucides (30%) ● 42g fibres (9%)

Déjeuner

825 kcal, 35g de protéines, 84g glucides nets, 31g de lipides



Wrap marocain aux pois chiches

1 wrap(s)- 469 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

835 kcal, 53g de protéines, 52g glucides nets, 36g de lipides



Crack slaw au tempeh

422 kcal



Lentilles

231 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Day 6

1854 kcal ● 134g protéine (29%) ● 56g lipides (27%) ● 169g glucides (36%) ● 36g fibres (8%)

Déjeuner

855 kcal, 44g de protéines, 115g glucides nets, 19g de lipides



Jus de fruits

1 1/3 tasse(s)- 153 kcal



Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

835 kcal, 53g de protéines, 52g glucides nets, 36g de lipides



Crack slaw au tempeh

422 kcal



Lentilles

231 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Day 7

1815 kcal ● 134g protéine (29%) ● 70g lipides (35%) ● 143g glucides (31%) ● 20g fibres (4%)

Déjeuner

855 kcal, 44g de protéines, 115g glucides nets, 19g de lipides



Jus de fruits
1 1/3 tasse(s)- 153 kcal



Sub aux boulettes véganes
1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

795 kcal, 53g de protéines, 26g glucides nets, 51g de lipides



Parmesan de tofu
2 plaques de tofu- 697 kcal



Épinards sautés simples
100 kcal



Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de fruit
48 fl oz (mL)
- ☐ pamplemousse
3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ mozzarella fraîche
1/2 livres (222g)
- ☐ fromage tranché
2 tranche (21 g chacune) (42g)
- ☐ fromage
1 tasse, râpé (113g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ fromage de chèvre
4 c. à soupe (56g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
1/3 tasse (93g)
- ☐ mozzarella râpée
2 oz (57g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
2 2/3 paquet (156 g) (415g)
- ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)
- ☐ poivrons rouges rôtis
4 c. à s., en dés (56g)
- ☐ mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
3 petit pain(s) (255g)
- ☐ levure nutritionnelle
11 1/2 g (11g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
12 boulette(s) (360g)

Épices et herbes

- ☐ basilic frais
1 oz (28g)
- ☐ romarin séché
3/8 c. à café (0g)
- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
- ☐ gingembre moulu
1/8 oz (1g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
18 oz (510g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 c. à soupe (mL)
- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)
- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
- ☐ lentilles crues
2/3 tasse (128g)
- ☐ tofu ferme
14 oz (397g)

Produits de boulangerie

- ☐ pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
- ☐ pain
3 tranche(s) (96g)
- ☐ pain naan
1 morceau(x) (90g)
- ☐ tortillas de farine
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (193g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- ☐ eau
13 tasse(s) (3154mL)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
4 c. à s. (48g)
- ☐ fécule de maïs
1 c. à soupe (8g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
3/4 pot (680 g) (531g)
- ☐ sauce piquante
2 c. à café (mL)
- ☐ sauce pour pizza
3 c. à soupe (47g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ **cumin moulu**
1/2 c. à café (1g)
- ☐ **cannelle**
1 trait (0g)
- ☐ **sel**
1/4 c. à café (2g)
- ☐ **poivre noir**
1/8 c. à café, moulu (0g)

Graisses et huiles

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

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ **tomates**
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (550g)
- ☐ **ketchup**
2 c. à soupe (34g)
- ☐ **poivron**
1 3/4 grand (283g)
- ☐ **champignons**
1/3 livres (134g)
- ☐ **épinards frais**
6 tasse(s) (180g)
- ☐ **persil frais**
5 brins (5g)
- ☐ **oignon**
1/8 petit (9g)
- ☐ **Ail**
2 1/2 gousse (8g)

- ☐ **raviolis au fromage surgelés**
3/4 livres (340g)

Collations

- ☐ **galettes de riz, toutes saveurs**
1 gâteaux (9g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ **graines de tournesol décortiquées**
2 c. à soupe (24g)
- ☐ **graines de citrouille grillées, non salées**
1/2 tasse (59g)



Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Burger végétarien avec fromage

2 burger - 722 kcal ● 32g protéine ● 24g lipides ● 83g glucides ● 11g fibres



Donne 2 burger portions

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)

fromage tranché

2 tranche (21 g chacune) (42g)

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

Poivrons cuits

1 poivron(s) - 120 kcal ● 1g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Donne 1 poivron(s) portions

huile

2 c. à café (mL)

poivron, épépiné et coupé en lanières

1 grand (164g)

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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Salade caprese

213 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



mozzarella fraîche

1 1/2 oz (43g)

mélange de jeunes pousses

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

basilic frais

4 c. à s. de feuilles, entières (6g)

vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s) - 612 kcal ● 34g protéine ● 32g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

pain

3 tranche(s) (96g)

fromage

3/4 tasse, râpé (85g)

champignons

2 1/4 oz (64g)

romarin séché

3/8 c. à café (0g)

mélange de jeunes pousses

3/4 tasse (23g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais
1 tasse(s) (30g)
tomates
4 tomates cerises (68g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)
vinaigrette balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)
poivrons rouges rôtis
2 c. à s., en dés (28g)
fromage de chèvre, émietté
2 c. à soupe (28g)

Pour les 2 repas :

épinards frais
2 tasse(s) (60g)
tomates
8 tomates cerises (136g)
fromage
4 c. à s., râpé (28g)
vinaigrette balsamique
1 c. à soupe (mL)
tortillas de farine
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)
poivrons rouges rôtis
4 c. à s., en dés (56g)
fromage de chèvre, émietté
4 c. à soupe (56g)

1. Étalez la tortilla à plat et disposez les épinards au milieu. Saupoudrez les tomates cerises, le fromage de chèvre, le poivron rouge rôti et le fromage râpé de manière homogène sur les feuilles. Arrosez de vinaigrette balsamique.
2. Repliez le bas de la tortilla sur environ 5 cm pour enfermer la garniture, puis roulez le wrap serré.

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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)

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Wrap marocain aux pois chiches

1 wrap(s) - 469 kcal ● 25g protéine ● 14g lipides ● 49g glucides ● 13g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

yaourt grec écrémé nature

1/3 tasse (93g)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

persil frais

5 brins (5g)

cannelle

1 trait (0g)

gingembre moulu

1 trait (0g)

huile

1 c. à café (mL)

pois chiches en conserve, égoutté

1/2 boîte(s) (224g)

poivron, épépiné, tranché

1/2 petit (37g)

oignon, tranché

1/8 petit (9g)

1. Préchauffer le four à 350F (180C) et chemiser une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Enrober les pois chiches d'huile, étaler uniformément sur la plaque et rôtir pendant 15 minutes.
3. Ajouter les oignons tranchés et le poivron sur la plaque et continuer la cuisson 15 minutes de plus.
4. Une fois légèrement refroidis, saupoudrer de cumin, gingembre, cannelle et assaisonner de sel/poivre selon le goût.
5. Assembler le wrap en étalant le yaourt grec sur la tortilla et en ajoutant les pois chiches, le poivron, l'oignon et le persil. Servir.

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Donne 1 pamplemousse portions

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

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)

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1 galette(s) portions

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

galettes de riz, toutes saveurs

1 gâteaux (9g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Jus de fruits

1 1/3 tasse(s) - 153 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit

10 2/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit

21 1/3 fl oz (mL)

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

Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protéine ● 18g lipides ● 81g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

petit(s) pain(s) sub

1 1/2 petit pain(s) (128g)

levure nutritionnelle

1 1/2 c. à café (2g)

sauce pour pâtes

6 c. à s. (98g)

boulettes végétaliennes surgelées

6 boulette(s) (180g)

Pour les 2 repas :

petit(s) pain(s) sub

3 petit pain(s) (255g)

levure nutritionnelle

3 c. à café (4g)

sauce pour pâtes

3/4 tasse (195g)

boulettes végétaliennes surgelées

12 boulette(s) (360g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Jus de fruits

1 1/3 tasse(s) - 153 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres



Donne 1 1/3 tasse(s) portions

jus de fruit

10 2/3 fl oz (mL)

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

Salade caprese

213 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



mozzarella fraîche

1 1/2 oz (43g)

mélange de jeunes pousses

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

basilic frais

4 c. à s. de feuilles, entières (6g)

vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

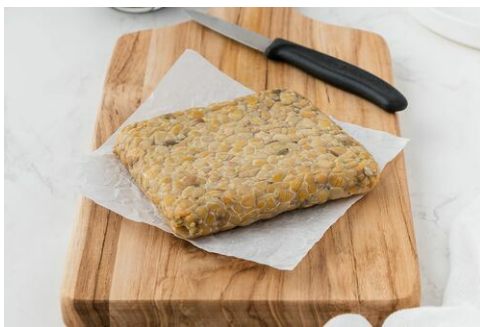
tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Donne 6 oz portions

tempeh

6 oz (170g)

huile

3 c. à café (mL)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Sauté tempeh & champignons

443 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 12g fibres



riz brun

4 c. à s. (48g)

sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

gingembre moulu

1/4 c. à café (0g)

champignons, coupé

1 tasse, haché (70g)

tempeh, tranché

4 oz (113g)

poivron, tranché

1/2 grand (82g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter le tempeh, les champignons et le poivron, en remuant fréquemment sur feu moyen-vif.
3. Quand le tempeh est doré et que les légumes ont ramolli, ajoutez les épices, la sauce soja et un peu de sel/poivre. Remuez.
4. Mélangez le riz avec le mélange de tempeh et de légumes. Servez.

Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres

Donne 2 tasse(s) portions

jus de fruit

16 fl oz (mL)

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



Salade simple mozzarella et tomate

161 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



vinaigrette balsamique

2 c. à c. (mL)

basilic frais

2/3 c. à soupe, haché (2g)

mozzarella fraîche, tranché

1 1/3 oz (38g)

tomates, tranché

1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (91g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pain naan

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



Pour un seul repas :

pain naan

1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

pain naan

1 morceau(x) (90g)

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

Raviolis au fromage

408 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 56g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes

1/4 pot (680 g) (168g)

raviolis au fromage surgelés

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes

1/2 pot (680 g) (336g)

raviolis au fromage surgelés

3/4 livres (340g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

Salade caprese

249 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mozzarella fraîche
1 3/4 oz (50g)
mélange de jeunes pousses
5/8 paquet (156 g) (90g)
basilic frais
1/4 tasse de feuilles, entières (7g)
vinaigrette balsamique
1 1/6 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
9 1/3 c. à s. de tomates cerises (87g)

Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche
1/4 livres (99g)
mélange de jeunes pousses
1 1/6 paquet (156 g) (181g)
basilic frais
9 1/3 c. à s. de feuilles, entières (14g)
vinaigrette balsamique
2 1/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
56 c. à c. de tomates cerises (174g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Crack slaw au tempeh

422 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 16g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)
sauce piquante
1 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
1 c. à soupe (12g)
huile
2 c. à café (mL)
Ail, haché
1 gousse (3g)
tempeh, coupé en dés
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)
sauce piquante
2 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
2 c. à soupe (24g)
huile
4 c. à café (mL)
Ail, haché
2 gousse (6g)
tempeh, coupé en dés
1/2 livres (227g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

Lentilles

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

eau
2 2/3 tasse(s) (638mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
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.

Graines de citrouille

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



Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Parmesan de tofu

2 plaques de tofu - 697 kcal ● 49g protéine ● 44g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Donne 2 plaques de tofu portions

levure nutritionnelle

2 c. à soupe (8g)

fécule de maïs

1 c. à soupe (8g)

huile

1 c. à soupe (mL)

sauce pour pizza

3 c. à soupe (47g)

mozzarella râpée

2 oz (57g)

tofu ferme, séché

14 oz (397g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).\r\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).\r\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.\r\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.\r\nTransférez les plaques de tofu sur une plaque de cuisson. Étalez de la sauce pizza sur chaque plaque et saupoudrez de fromage.\r\nRôtissez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement croustillant, environ 8 à 10 minutes. Servez.

Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
Ail, coupé en dés
1/2 gousse (2g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 7 repas :

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

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