

Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 1000 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

972 kcal ● 92g protéine (38%) ● 35g lipides (32%) ● 54g glucides (22%) ● 18g fibres (8%)

Petit-déjeuner

155 kcal, 7g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides



[Euf dans une aubergine](#)

120 kcal



[Framboises](#)

1/2 tasse(s)- 36 kcal

Dîner

305 kcal, 20g de protéines, 21g glucides nets, 12g de lipides



[Tempeh façon buffalo avec tzatziki](#)

157 kcal



[Lentilles](#)

87 kcal



[Tomates rôties](#)

1 tomate(s)- 60 kcal

Déjeuner

295 kcal, 16g de protéines, 27g glucides nets, 12g de lipides



[Nuggets Chik'n](#)

5 1/3 nuggets- 294 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Day 2

1013 kcal ● 95g protéine (37%) ● 34g lipides (31%) ● 60g glucides (24%) ● 21g fibres (8%)

Petit-déjeuner

155 kcal, 7g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides



[Euf dans une aubergine](#)

120 kcal



[Framboises](#)

1/2 tasse(s)- 36 kcal

Dîner

345 kcal, 23g de protéines, 27g glucides nets, 12g de lipides



[Tempeh nature](#)

2 oz- 148 kcal



[Haricots lima au beurre](#)

110 kcal



[Lentilles](#)

87 kcal

Déjeuner

295 kcal, 16g de protéines, 27g glucides nets, 12g de lipides



[Nuggets Chik'n](#)

5 1/3 nuggets- 294 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Day 3

993 kcal ● 94g protéine (38%) ● 31g lipides (28%) ● 70g glucides (28%) ● 16g fibres (6%)


Petit-déjeuner


130 kcal, 8g de protéines, 5g glucides nets, 8g de lipides

Tomate farcie à l'œuf et au pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Dîner

345 kcal, 20g de protéines, 36g glucides nets, 12g de lipides

Sub aux boulettes véganes
1/2 sub(s)- 234 kcal

Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Déjeuner


300 kcal, 18g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides

Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

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

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

993 kcal ● 94g protéine (38%) ● 31g lipides (28%) ● 70g glucides (28%) ● 16g fibres (6%)


Petit-déjeuner


130 kcal, 8g de protéines, 5g glucides nets, 8g de lipides

Tomate farcie à l'œuf et au pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Dîner

345 kcal, 20g de protéines, 36g glucides nets, 12g de lipides

Sub aux boulettes véganes
1/2 sub(s)- 234 kcal

Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Déjeuner


300 kcal, 18g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides

Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

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

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

985 kcal ● 90g protéine (37%) ● 43g lipides (39%) ● 49g glucides (20%) ● 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

130 kcal, 8g de protéines, 5g glucides nets, 8g de lipides



Tomate farcie à l'œuf et au pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Déjeuner

300 kcal, 18g de protéines, 26g glucides nets, 11g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète
2 once(s) de tempeh- 217 kcal



Riz blanc
3/8 tasse de riz cuit- 82 kcal

Dîner

340 kcal, 16g de protéines, 17g glucides nets, 23g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Salade coleslaw au tofu buffalo
190 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

1028 kcal ● 97g protéine (38%) ● 30g lipides (26%) ● 79g glucides (31%) ● 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 13g de protéines, 1g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

355 kcal, 16g de protéines, 41g glucides nets, 10g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal



Brocoli au beurre
2/3 tasse(s)- 89 kcal

Dîner

315 kcal, 20g de protéines, 36g glucides nets, 10g de lipides



Salade de chou kale simple
1 tasse(s)- 55 kcal



Jambalaya végétarien en mijoteuse
259 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

1028 kcal ● 97g protéine (38%) ● 30g lipides (26%) ● 79g glucides (31%) ● 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 13g de protéines, 1g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

355 kcal, 16g de protéines, 41g glucides nets, 10g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue

268 kcal



Brocoli au beurre

2/3 tasse(s)- 89 kcal

Dîner

315 kcal, 20g de protéines, 36g glucides nets, 10g de lipides



Salade de chou kale simple

1 tasse(s)- 55 kcal



Jambalaya végétarien en mijoteuse

259 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Légumes et produits à base de légumes Boissons

- ☐ aubergine
2 tranche(s) 2,5 cm (120g)
- ☐ ketchup
4 2/3 c. à soupe (79g)
- ☐ tomates
5 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (646g)
- ☐ haricots lima, surgelés
1/4 paquet (284 g) (71g)
- ☐ chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 1/3 tasse (121g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
- ☐ oignon
1/8 grand (19g)
- ☐ céleri cru
3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(30g)
- ☐ Ail
1/2 gousse(s) (2g)
- ☐ poivron vert
1/8 grand (21g)

Graisses et huiles

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

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
9 grand (450g)
- ☐ beurre
1/4 bâtonnet (23g)
- ☐ lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises
3 tasse (369g)
- ☐ jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
15 1/4 tasse(s) (3652mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)
- ☐ sauce pesto
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ sauce pour pâtes
4 c. à s. (65g)
- ☐ sauce barbecue
1/2 tasse (143g)
- ☐ bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce piquante
1/2 c. à café (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ lentilles crues
4 c. à s. (48g)
- ☐ tofu ferme
1/4 livres (99g)
- ☐ beurre de cacahuète
1 c. à s. (16g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1/2 c. à café (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
4 1/4 g (4g)
- ☐ poivre noir
1/4 g (0g)
- ☐ assaisonnement cajun
3/8 c. à soupe (3g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
6 c. à s. (69g)
- ☐ seitan
2 oz (57g)

Autre

- ☐ **Nuggets végétaliens « chik'n »**
10 2/3 nuggets (229g)
 - ☐ **tzatziki**
1/8 tasse(s) (14g)
 - ☐ **tenders chik'n sans viande**
8 morceaux (204g)
 - ☐ **petit(s) pain(s) sub**
1 petit pain(s) (85g)
 - ☐ **levure nutritionnelle**
1 oz (32g)
 - ☐ **boulettes végétaliennes surgelées**
4 boulette(s) (120g)
 - ☐ **mélange pour coleslaw**
1/2 tasse (45g)
 - ☐ **tomates en dés**
1/4 boîte 795 g (199g)
 - ☐ **saucisse végétalienne**
2 oz (57g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œuf dans une aubergine

120 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

aubergine
1 tranche(s) 2,5 cm (60g)
huile
1 c. à café (mL)
œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

aubergine
2 tranche(s) 2,5 cm (120g)
huile
2 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

framboises
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Tomate farcie à l'œuf et au pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sauce pesto

1/2 c. à soupe (8g)

œufs

1 grand (50g)

tomates

1 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(182g)

Pour les 3 repas :

sauce pesto

1 1/2 c. à soupe (24g)

œufs

3 grand (150g)

tomates

3 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(546g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le chapeau des tomates et évidez-les pour former des coupelles.
3. Placez les tomates dans un plat de cuisson.
4. Déposez du pesto au fond de chaque tomate puis cassez un œuf dans chacune.
5. Assaisonnez de sel et de poivre.
6. Faites cuire 20 minutes.
7. Servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets - 294 kcal ● 16g protéine ● 12g lipides ● 27g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

ketchup

1 1/3 c. à soupe (23g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

5 1/3 nuggets (115g)

Pour les 2 repas :

ketchup

2 2/3 c. à soupe (45g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

10 2/3 nuggets (229g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

framboises

1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

framboises

2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Tenders de poulet croustillants

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



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande

4 morceaux (102g)

ketchup

1 c. à soupe (17g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande

8 morceaux (204g)

ketchup

2 c. à soupe (34g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Tempeh au beurre de cacahuète

2 once(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Donne 2 once(s) de tempeh portions

tempeh

2 oz (57g)

beurre de cacahuète

1 c. à s. (16g)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

1/2 c. à café (mL)

levure nutritionnelle

1/4 c. à soupe (1g)

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

Riz blanc

3/8 tasse de riz cuit - 82 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres

Donne 3/8 tasse de riz cuit portions



eau
1/4 tasse(s) (60mL)
riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Ailes de chou-fleur barbecue

268 kcal ● 14g protéine ● 2g lipides ● 40g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

sauce barbecue
4 c. à s. (72g)
sel
1/4 c. à café (2g)
levure nutritionnelle
4 c. à s. (15g)
chou-fleur
1 tête petite (10 cm diam.) (265g)

Pour les 2 repas :

sauce barbecue
1/2 tasse (143g)
sel
1/2 c. à café (3g)
levure nutritionnelle
1/2 tasse (30g)
chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

Brocoli au beurre

2/3 tasse(s) - 89 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/3 trait (0g)
Brocoli surgelé
2/3 tasse (61g)
poivre noir
1/3 trait (0g)
beurre
2/3 c. à soupe (9g)

Pour les 2 repas :

sel
2/3 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 1/3 tasse (121g)
poivre noir
2/3 trait (0g)
beurre
1 1/3 c. à soupe (19g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

157 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



sauce Frank's RedHot
1 c. à s. (mL)
tzatziki
1/8 tasse(s) (14g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
tempeh, grossièrement haché
2 oz (57g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



eau
1/2 tasse(s) (120mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 c. à s. (24g)

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.

Tomates rôties

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



Donne 1 tomate(s) portions

huile

1 c. à café (mL)

tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Tempeh nature

2 oz - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Donne 2 oz portions

tempeh

2 oz (57g)

huile

1 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.

Haricots lima au beurre

110 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



sel

1/8 c. à café (1g)

haricots lima, surgelés

1/4 paquet (284 g) (71g)

beurre

1 c. à café (5g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



eau
1/2 tasse(s) (120mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 c. à s. (24g)

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sub aux boulettes véganes

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g protéine ● 6g lipides ● 27g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

petit(s) pain(s) sub
1/2 petit pain(s) (43g)
levure nutritionnelle
1/2 c. à café (1g)
sauce pour pâtes
2 c. à s. (33g)
boulettes végétaliennes surgelées
2 boulette(s) (60g)

Pour les 2 repas :

petit(s) pain(s) sub
1 petit pain(s) (85g)
levure nutritionnelle
1 c. à café (1g)
sauce pour pâtes
4 c. à s. (65g)
boulettes végétaliennes surgelées
4 boulette(s) (120g)

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.

Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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



Salade coleslaw au tofu buffalo

190 kcal ● 8g protéine ● 15g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



mélange pour coleslaw
1/2 tasse (45g)
sauce Frank's RedHot
1 c. à s. (mL)
vinaigrette ranch
1 c. à soupe (mL)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1 c. à s. de tomates cerises (9g)
tofu ferme, essuyé avec du papier absorbant et coupé en dés
1/4 livres (99g)

1. Assaisonner les cubes de tofu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-grill à feu moyen. Ajouter le tofu et cuire 4–6 minutes, en tournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Retirer du feu, laisser refroidir légèrement, puis mélanger avec la sauce piquante.
3. Servir le tofu sur un lit de coleslaw et de tomates cerises. Arroser de sauce ranch et servir.
4. Conseil de préparation : Conserver le tofu et la sauce ranch séparément du coleslaw. Mélanger juste avant de servir pour garder le coleslaw frais et croquant.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de chou kale simple

1 tasse(s) - 55 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
vinaigrette
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
vinaigrette
2 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Jambalaya végétal en mijoteuse

259 kcal ● 18g protéine ● 6g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bouillon de légumes
1/8 tasse(s) (mL)
riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)
assaisonnement cajun
1/6 c. à soupe (1g)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (mL)
oignon, haché
1/8 grand (9g)
sauce piquante
1/4 c. à café (mL)
tomates en dés, avec son jus
1/8 boîte 795 g (99g)
saucisse végétalienne, tranché
1 oz (28g)
céleri cru, haché
3/8 tige, moyenne (19–20 cm de long) (15g)
Ail, haché finement
1/4 gousse(s) (1g)
seitan, coupé en cubes
1 oz (28g)
poivron vert, épépiné et haché
1/8 grand (10g)

Pour les 2 repas :

bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)
assaisonnement cajun
3/8 c. à soupe (3g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
oignon, haché
1/8 grand (19g)
sauce piquante
1/2 c. à café (mL)
tomates en dés, avec son jus
1/4 boîte 795 g (199g)
saucisse végétalienne, tranché
2 oz (57g)
céleri cru, haché
3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)
Ail, haché finement
1/2 gousse(s) (2g)
seitan, coupé en cubes
2 oz (57g)
poivron vert, épépiné et haché
1/8 grand (21g)

1. Versez un filet d'huile d'olive au fond d'une mijoteuse de 4 litres. Mélangez les tomates avec leur jus, le seitan, la saucisse, l'oignon, le poivron vert, le céleri, le bouillon de légumes, l'ail, la sauce piquante et l'assaisonnement Cajun dans la mijoteuse.
2. Faites cuire à Low pendant 4 heures. Ajoutez le riz et faites cuire à High jusqu'à ce que le riz soit cuit, environ 30 minutes de plus.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

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



Pour un seul repas :

poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
eau
2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
eau
14 tasse(s) (3353mL)

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