

Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 1100 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

1069 kcal ● 105g protéine (39%) ● 48g lipides (41%) ● 39g glucides (15%) ● 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 13g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



[Jus de fruits](#)

1/2 tasse(s)- 57 kcal



[Œufs brouillés de base](#)

2 œuf(s)- 159 kcal

Dîner

250 kcal, 21g de protéines, 9g glucides nets, 11g de lipides



[Émiettes végétaliens](#)

1 tasse(s)- 146 kcal



[Salade simple de jeunes pousses](#)

102 kcal

Déjeuner

385 kcal, 23g de protéines, 15g glucides nets, 24g de lipides



[Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme](#)

387 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Day 2

1143 kcal ● 116g protéine (41%) ● 33g lipides (26%) ● 83g glucides (29%) ● 12g fibres (4%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 13g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



[Jus de fruits](#)

1/2 tasse(s)- 57 kcal



[Œufs brouillés de base](#)

2 œuf(s)- 159 kcal

Dîner

405 kcal, 25g de protéines, 55g glucides nets, 6g de lipides



[Bowl taboulé épicé aux pois chiches](#)

273 kcal



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)

1 pot- 131 kcal

Déjeuner

305 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



[Saucisse végétalienne](#)

1 saucisse(s)- 268 kcal



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

38 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Day 3

1142 kcal ● 102g protéine (36%) ● 29g lipides (23%) ● 100g glucides (35%) ● 18g fibres (6%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 8g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides



Pistaches
188 kcal



Tranches de concombre
1/2 concombre- 30 kcal

Dîner

405 kcal, 25g de protéines, 55g glucides nets, 6g de lipides



Bowl taboulé épicé aux pois chiches
273 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Déjeuner

305 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 9g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre
171 kcal



Couscous
100 kcal



Haricots verts
32 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

1119 kcal ● 97g protéine (35%) ● 47g lipides (38%) ● 63g glucides (22%) ● 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 8g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides



Pistaches
188 kcal



Tranches de concombre
1/2 concombre- 30 kcal

Dîner

380 kcal, 21g de protéines, 18g glucides nets, 24g de lipides



Tofu cajun
275 kcal



Patates douces rôties au romarin
105 kcal

Déjeuner

305 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 9g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre
171 kcal



Couscous
100 kcal



Haricots verts
32 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

1078 kcal ● 105g protéine (39%) ● 44g lipides (36%) ● 50g glucides (18%) ● 17g fibres (6%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal

Dîner

290 kcal, 16g de protéines, 16g glucides nets, 15g de lipides



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

3 moitié(s) de courgette- 288 kcal

Déjeuner

360 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



Salade de seitan

359 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 6

1145 kcal ● 101g protéine (35%) ● 28g lipides (22%) ● 99g glucides (35%) ● 24g fibres (8%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal

Dîner

350 kcal, 20g de protéines, 40g glucides nets, 8g de lipides



Sub aux boulettes véganes

1/2 sub(s)- 234 kcal



Salade de pois chiches facile

117 kcal

Déjeuner

365 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 9g de lipides



Haricots et légumes verts

364 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 7

1145 kcal ● 101g protéine (35%) ● 28g lipides (22%) ● 99g glucides (35%) ● 24g fibres (8%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal

Dîner

350 kcal, 20g de protéines, 40g glucides nets, 8g de lipides



Sub aux boulettes véganes

1/2 sub(s)- 234 kcal



Salade de pois chiches facile

117 kcal

Déjeuner

365 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 9g de lipides



Haricots et légumes verts

364 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de fruit
20 fl oz (mL)
- ☐ pommes
1/6 petit (7 cm diam.) (25g)
- ☐ jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
1/4 avocat(s) (50g)

Graisses et huiles

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

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
10 grand (500g)
- ☐ fromage de chèvre
1 1/2 oz (43g)
- ☐ parmesan
1 c. à soupe (5g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
2 c. à soupe, haché (14g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

Épices et herbes

- ☐ vinaigre de cidre
1/4 c. à soupe (4g)
- ☐ cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel
1/4 c. à café (1g)
- ☐ assaisonnement cajun
7/8 c. à café (2g)
- ☐ romarin séché
1/6 c. à soupe (1g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ choux de Bruxelles
3/4 tasse (66g)
- ☐ concombre
1 1/4 concombre (21 cm) (376g)
- ☐ tomates
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (235g)
- ☐ persil frais
3 1/2 brins (4g)
- ☐ oignon
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (90g)
- ☐ poivron vert
1 c. à s., haché (9g)
- ☐ Ail
3 1/4 gousse(s) (10g)
- ☐ Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)
- ☐ patates douces
1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)
- ☐ poivron
1 1/2 petit (111g)
- ☐ courgette
1 1/2 grand (485g)
- ☐ épinards frais
2 tasse(s) (60g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
14 tasse (3379mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ miettes de burger végétarien
1 tasse (100g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte(s) (448g)
- ☐ tofu ferme
1/2 livres (248g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
1 boîte(s) (439g)

Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé
5/6 boîte (165 g) (137g)

☐ vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)

☐ seitan
1/2 livres (198g)

Confiseries

☐ sirop d'érable
1 c. à café (mL)

Autre

- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
3 oz (85g)
 - ☐ mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
 - ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)
 - ☐ saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)
 - ☐ levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
 - ☐ petit(s) pain(s) sub
1 petit pain(s) (85g)
 - ☐ boulettes végétaliennes surgelées
4 boulette(s) (120g)
-

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
10 c. à s. (163g)
- ☐ bouillon de légumes
1 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
4 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

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

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Tranches de concombre

1/2 concombre - 30 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

concombre
1 concombre (21 cm) (301g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
4 fl oz (mL)

Pour les 3 repas :

jus de fruit
12 fl oz (mL)

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

Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
poivron, haché
1/2 petit (37g)
oignon, coupé en dés
1/4 petit (18g)

Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)
poivron, haché
1 1/2 petit (111g)
oignon, coupé en dés
3/4 petit (53g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme

387 kcal ● 23g protéine ● 24g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



noix (anglaises)

2 c. à soupe, haché (14g)

vinaigre de cidre

1/4 c. à soupe (4g)

sirop d'érable

1 c. à café (mL)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

3 oz (85g)

pommes, haché

1/6 petit (7 cm diam.) (25g)

choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées

3/4 tasse (66g)

1. Faites cuire les aiguillettes de chik'n selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le chik'n et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Donne 1 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

38 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
tomates
2 c. à s. de tomates cerises (19g)
vinaigrette
3/4 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Seitan à l'ail et au poivre

171 kcal ● 15g protéine ● 8g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1/2 c. à s. (mL)
oignon
1 c. à s., haché (10g)
poivron vert
1/2 c. à s., haché (5g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1/4 c. à soupe (4mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
seitan, façon poulet
2 oz (57g)
Ail, haché finement
5/8 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 c. à s. (mL)
oignon
2 c. à s., haché (20g)
poivron vert
1 c. à s., haché (9g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1/2 c. à soupe (8mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
seitan, façon poulet
4 oz (113g)
Ail, haché finement
1 1/4 gousse(s) (4g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Couscous

100 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

couscous instantané aromatisé
1/6 boîte (165 g) (27g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé
1/3 boîte (165 g) (55g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Haricots verts

32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

Haricots verts surgelés
2/3 tasse (81g)

Pour les 2 repas :

Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



huile

1 c. à café (mL)

levure nutritionnelle

1 c. à café (1g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

seitan, émietté ou tranché

3 oz (85g)

tomates, coupé en deux

6 tomates cerises (102g)

avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
 2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
 3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
 4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.
-

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Haricots et légumes verts

364 kcal ● 18g protéine ● 9g lipides ● 42g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

bouillon de légumes

3/4 tasse(s) (mL)

parmesan

1/2 c. à soupe (3g)

flocons de piment rouge

1/8 c. à café (0g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

**haricots blancs (en conserve),
égoutté et rincé**

1/2 boîte(s) (220g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

bouillon de légumes

1 1/2 tasse(s) (mL)

parmesan

1 c. à soupe (5g)

flocons de piment rouge

1/4 c. à café (0g)

huile

1 c. à soupe (mL)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

**haricots blancs (en conserve),
égoutté et rincé**

1 boîte(s) (439g)

1. Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
3. Ajouter les piments rouges concassés et une pincée de sel et de poivre. Cuire 30 secondes.
4. Ajouter le chou kale et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit légèrement flétri.
5. Ajouter les haricots blancs et le bouillon de légumes.
6. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. (Pour un ragoût plus épais, laisser la casserole découverte.)
7. Parsemer de parmesan et servir.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Émiettés végétaliens

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



Donne 1 tasse(s) portions

miettes de burger végétarien

1 tasse (100g)

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

Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

273 kcal ● 11g protéine ● 3g lipides ● 42g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

couscous instantané aromatisé
1/4 boîte (165 g) (41g)
huile
1/8 c. à café (mL)
cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
jus de citron
1/8 c. à soupe (mL)
concombre, haché
1/8 concombre (21 cm) (38g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/4 boîte(s) (112g)
tomates, haché
1/4 tomate Roma (20g)
persil frais, haché
1 brins (1g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé
1/2 boîte (165 g) (82g)
huile
1/4 c. à café (mL)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
concombre, haché
1/4 concombre (21 cm) (75g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)
tomates, haché
1/2 tomate Roma (40g)
persil frais, haché
2 brins (2g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Tofu cajun

275 kcal ● 19g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



assaisonnement cajun

7/8 c. à café (2g)

huile

1 3/4 c. à café (mL)

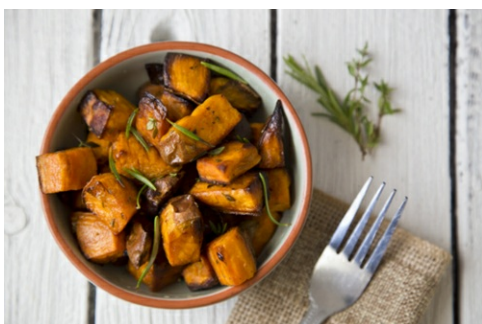
tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes

1/2 livres (248g)

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

Patates douces rôties au romarin

105 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

romarin séché

1/6 c. à soupe (1g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

3 moitié(s) de courgette - 288 kcal ● 16g protéine ● 15g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Donne 3 moitié(s) de courgette portions

sauce pour pâtes
6 c. à s. (98g)
fromage de chèvre
1 1/2 oz (43g)
courgette
1 1/2 grand (485g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Salade de pois chiches facile

117 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

- vinaigre balsamique**
1/4 c. à soupe (mL)
- vinaigre de cidre de pomme**
1/4 c. à soupe (mL)
- pois chiches en conserve, égoutté et rincé**
1/4 boîte(s) (112g)
- oignon, coupé en fines tranches**
1/8 petit (9g)
- tomates, coupé en deux**
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
- persil frais, haché**
3/4 brins (1g)

Pour les 2 repas :

- vinaigre balsamique**
1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigre de cidre de pomme**
1/2 c. à soupe (mL)
- pois chiches en conserve, égoutté et rincé**
1/2 boîte(s) (224g)
- oignon, coupé en fines tranches**
1/4 petit (18g)
- tomates, coupé en deux**
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
- persil frais, haché**
1 1/2 brins (2g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

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.