

Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 1200 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

1155 kcal ● 124g protéine (43%) ● 45g lipides (35%) ● 49g glucides (17%) ● 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 14g de protéines, 4g glucides nets, 12g de lipides



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal

Dîner

345 kcal, 21g de protéines, 28g glucides nets, 15g de lipides



Lentilles

174 kcal



Tofu nature

4 oz- 171 kcal

Déjeuner

345 kcal, 30g de protéines, 16g glucides nets, 17g de lipides



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 2

1249 kcal ● 107g protéine (34%) ● 51g lipides (37%) ● 70g glucides (22%) ● 21g fibres (7%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 14g de protéines, 4g glucides nets, 12g de lipides



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal

Dîner

390 kcal, 16g de protéines, 45g glucides nets, 12g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue

268 kcal



Courgettes poêlées

125 kcal

Déjeuner

390 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 26g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs

1/2 sandwich(s)- 271 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s)- 120 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 3

1209 kcal ● 117g protéine (39%) ● 33g lipides (25%) ● 82g glucides (27%) ● 28g fibres (9%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 14g de protéines, 4g glucides nets, 12g de lipides



Eufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal



Mûres
1/2 tasse(s)- 35 kcal

Dîner

390 kcal, 16g de protéines, 45g glucides nets, 12g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal



Courgettes poêlées
125 kcal

Déjeuner

350 kcal, 27g de protéines, 32g glucides nets, 9g de lipides



Émiettes végétaliens
3/4 tasse(s)- 110 kcal



Lentilles
174 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Day 4

1177 kcal ● 117g protéine (40%) ● 32g lipides (25%) ● 81g glucides (27%) ● 25g fibres (8%)

Petit-déjeuner

155 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 10g de lipides



Omelette aux légumes en bocal
1 bocal(x)- 155 kcal

Déjeuner

350 kcal, 27g de protéines, 32g glucides nets, 9g de lipides



Émiettes végétaliens
3/4 tasse(s)- 110 kcal



Lentilles
174 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Dîner

400 kcal, 16g de protéines, 44g glucides nets, 13g de lipides



Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal



Salade d'edamame et pois chiches
267 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Day 5

1232 kcal ● 121g protéine (39%) ● 43g lipides (32%) ● 68g glucides (22%) ● 22g fibres (7%)

Petit-déjeuner

155 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 10g de lipides



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal

Déjeuner

370 kcal, 23g de protéines, 19g glucides nets, 20g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Sandwich deli houmous & légumes

1/2 sandwich(s)- 185 kcal

Dîner

435 kcal, 25g de protéines, 44g glucides nets, 13g de lipides



Goulash haricots & tofu

437 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 6

1189 kcal ● 117g protéine (39%) ● 42g lipides (32%) ● 65g glucides (22%) ● 21g fibres (7%)

Petit-déjeuner

110 kcal, 9g de protéines, 1g glucides nets, 8g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage

2 mini-muffin(s)- 112 kcal

Déjeuner

370 kcal, 23g de protéines, 19g glucides nets, 20g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Sandwich deli houmous & légumes

1/2 sandwich(s)- 185 kcal

Dîner

435 kcal, 25g de protéines, 44g glucides nets, 13g de lipides



Goulash haricots & tofu

437 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 7

1157 kcal ● 106g protéine (36%) ● 52g lipides (40%) ● 44g glucides (15%) ● 23g fibres (8%)

Petit-déjeuner

110 kcal, 9g de protéines, 1g glucides nets, 8g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage

2 mini-muffin(s)- 112 kcal

Déjeuner

435 kcal, 16g de protéines, 24g glucides nets, 27g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s)- 177 kcal

Dîner

340 kcal, 21g de protéines, 17g glucides nets, 15g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète

2 once(s) de tempeh- 217 kcal



Salade composée

121 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Graisses et huiles

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

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
15 moyen (666g)
- ☐ fromage cheddar
3 c. à s., râpé (21g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ mûres
1 1/2 tasse (216g)
- ☐ canneberges séchées
1/2 c. à s. (4g)
- ☐ jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau
1 1/4 gallon (4915mL)

Autre

- ☐ saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 oz (31g)
- ☐ mélange d'épices italien
1/6 c. à café (1g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
6 tranches (62g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (83g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/3 oz (9g)
- ☐ poivre noir
5 g (5g)
- ☐ origan séché
3/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ poudre d'ail
3/4 c. à café (2g)
- ☐ paprika
1/4 oz (7g)
- ☐ moutarde jaune
1/8 c. à café ou 1 sachet (1g)
- ☐ vinaigre
1/6 c. à café (mL)
- ☐ Thym frais
1/2 c. à café (0g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
3/4 tasse (144g)
- ☐ tofu ferme
2/3 livres (312g)
- ☐ beurre de cacahuète
1 oz (32g)
- ☐ miettes de burger végétarien
1 1/2 tasse (150g)
- ☐ pois chiches en conserve
3/8 boîte(s) (179g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
1 boîte(s) (439g)
- ☐ houmous
3 c. à soupe (45g)
- ☐ cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1/2 c. à café (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
1/2 tasse (143g)
- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1/2 boîte (~539 g) (267g)

Produits de boulangerie

- ☐ **chou-fleur**
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
 - ☐ **courgette**
1 1/2 moyen (294g)
 - ☐ **oignon**
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (154g)
 - ☐ **poivron**
5/8 grand (98g)
 - ☐ **edamame, haricots surgelés**
2 1/2 c. à s. (23g)
 - ☐ **carottes**
1 1/2 moyen (98g)
 - ☐ **Ail**
1 gousse (3g)
 - ☐ **concombre**
1/4 concombre (21 cm) (64g)
 - ☐ **laitue romaine**
1/2 cœurs (250g)
 - ☐ **oignon rouge**
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
-

- ☐ **pain**
1/4 livres (96g)
- ☐ **pain naan**
1/2 morceau(x) (45g)

Collations

- ☐ **galettes de riz, toutes saveurs**
1/2 gâteaux (5g)

Produits à base de noix et de graines

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

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

œufs

6 grand (300g)

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.

Mûres

1/2 tasse(s) - 35 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mûres

1/2 tasse (72g)

Pour les 3 repas :

mûres

1 1/2 tasse (216g)

1. Rincez les mûres et servez.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

poivron, haché

1 petit (74g)

oignon, coupé en dés

1/2 petit (35g)

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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Mini-muffin œuf et fromage

2 mini-muffin(s) - 112 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

eau

1/3 c. à soupe (5mL)

fromage cheddar

1 1/2 c. à s., râpé (11g)

Pour les 2 repas :

œufs

2 grand (100g)

eau

2/3 c. à soupe (10mL)

fromage cheddar

3 c. à s., râpé (21g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

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

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
tomates
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Sandwich à la salade d'œufs

1/2 sandwich(s) - 271 kcal ● 13g protéine ● 18g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

œufs
1 1/2 moyen (66g)
mayonnaise
1 c. à soupe (mL)
sel
1/2 trait (0g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
pain
1 tranche (32g)
paprika
1/2 trait (0g)
oignon, haché
1/8 petit (9g)
moutarde jaune
1/8 c. à café ou 1 sachet (1g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 galette(s) portions

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

galettes de riz, toutes saveurs

1/2 gâteaux (5g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Émiettés végétaliens

3/4 tasse(s) - 110 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien

3/4 tasse (75g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien

1 1/2 tasse (150g)

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

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

eau

1 tasse(s) (239mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

eau

2 tasse(s) (479mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

lentilles crues, rincé

1/2 tasse (96g)

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.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

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.

Sandwich deli houmous & légumes

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



Pour un seul repas :

pain

1 tranche(s) (32g)

Tranches de charcuterie d'origine végétale

3 tranches (31g)

houmous

1 1/2 c. à soupe (23g)

concombre

2 c. à s., tranches (13g)

Pour les 2 repas :

pain

2 tranche(s) (64g)

Tranches de charcuterie d'origine végétale

6 tranches (62g)

houmous

3 c. à soupe (45g)

concombre

4 c. à s., tranches (26g)

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

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Cacahuètes rôties

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

Donne 1/4 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)



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

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres

Donne 1 carotte(s) portions

carottes

1 moyen (61g)



1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s) - 177 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres

Donne 1/2 boîte(s) portions

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)

1/2 boîte (~539 g) (267g)



1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

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.

Tofu nature

4 oz - 171 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

huile
2 c. à café (mL)
tofu ferme
4 oz (113g)

1. Coupez le tofu 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 et jour 3

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.

Courgettes poêlées

125 kcal ● 2g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

courgette
3/4 moyen (147g)
poivre noir
3/8 c. à soupe, moulu (3g)
origan séché
3/8 c. à café, moulu (1g)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

courgette
1 1/2 moyen (294g)
poivre noir
3/4 c. à soupe, moulu (5g)
origan séché
3/4 c. à café, moulu (1g)
poudre d'ail
3/4 c. à café (2g)
sel
3/4 c. à café (5g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Coupez la courgette dans le sens de la longueur en quatre ou cinq filets.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et les assaisonnements.
3. Badigeonnez les tranches de courgette sur toutes les faces avec le mélange d'huile.
4. Placez les courgettes dans une poêle chaude pendant 2-3 minutes d'un côté. Puis retournez et faites cuire une minute supplémentaire de l'autre côté.
5. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Pain naan

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

Donne 1/2 morceau(x) portions

pain naan

1/2 morceau(x) (45g)



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

Salade d'edamame et pois chiches

267 kcal ● 12g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 10g fibres



canneberges séchées

1 c. à c. (4g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

vinaigre

1/6 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

1/6 c. à café (1g)

edamame, haricots surgelés

2 1/2 c. à s. (23g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3/8 boîte(s) (179g)

poivron, coupé en dés

1/6 moyen (24g)

carottes, coupé en dés

1/6 moyen (12g)

1. Faites cuire l'edamame selon les indications du paquet. Jetez les cosses.
2. Dans un grand bol, ajoutez les pois chiches rincés, les grains d'edamame, le poivron, les carottes et les canneberges. Réservez.
3. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre et les assaisonnements jusqu'à homogénéité.
4. Versez la vinaigrette sur le mélange de pois chiches et mélangez.
5. À déguster bien frais.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Goulash haricots & tofu

437 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 44g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
paprika
1 1/2 c. à café (3g)
Thym frais
1/4 c. à café (0g)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (220g)
oignon, coupé en dés
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
Ail, haché
1/2 gousse (2g)
tofu ferme, égoutté et coupé en dés
1/4 livres (99g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
paprika
3 c. à café (7g)
Thym frais
1/2 c. à café (0g)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1 boîte(s) (439g)
oignon, coupé en dés
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)
Ail, haché
1 gousse (3g)
tofu ferme, égoutté et coupé en dés
1/2 livres (198g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

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.

Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



laitue romaine, râpé

1/2 cœurs (250g)

tomates, coupé en dés

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

vinaigrette

1 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

concombre, tranché ou coupé en dés

1/8 concombre (21 cm) (38g)

carottes, épluché et râpé ou tranché

1/2 petit (14 cm de long) (25g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(78g)

eau

2 1/2 tasse(s) (599mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(543g)

eau

17 1/2 tasse(s) (4191mL)

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