

Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines à 1300 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

1371 kcal ● 116g protéine (34%) ● 54g lipides (35%) ● 85g glucides (25%) ● 20g fibres (6%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 12g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Mini-muffin œuf et fromage

1 mini-muffin(s)- 56 kcal

Collations

175 kcal, 8g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

340 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 21g de lipides



Tofu cajun

236 kcal



Carottes rôties

2 carotte(s)- 106 kcal

Dîner

370 kcal, 20g de protéines, 34g glucides nets, 15g de lipides



Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal

Day 2

1320 kcal ● 126g protéine (38%) ● 51g lipides (35%) ● 67g glucides (20%) ● 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 12g de lipides



Graines de tournesol
90 kcal



Nectarine
1 nectarine(s)- 70 kcal



Mini-muffin œuf et fromage
1 mini-muffin(s)- 56 kcal

Collations

175 kcal, 8g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

340 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 21g de lipides



Tofu cajun
236 kcal



Carottes rôties
2 carotte(s)- 106 kcal

Dîner

315 kcal, 30g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



Légumes mélangés
1/2 tasse(s)- 49 kcal



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Day 3

1309 kcal ● 122g protéine (37%) ● 55g lipides (38%) ● 62g glucides (19%) ● 19g fibres (6%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 11g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Mini-quiches faciles
1 quiche(s)- 96 kcal

Collations

175 kcal, 8g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

335 kcal, 13g de protéines, 17g glucides nets, 22g de lipides



Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 145 kcal



Sandwich tofu épicé et pesto
1/2 sandwich(s)- 190 kcal

Dîner

315 kcal, 30g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



Légumes mélangés
1/2 tasse(s)- 49 kcal



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Day 4

1331 kcal ● 135g protéine (41%) ● 48g lipides (33%) ● 72g glucides (22%) ● 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 11g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Mini-quiches faciles

1 quiche(s)- 96 kcal

Collations

155 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 4g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

335 kcal, 13g de protéines, 17g glucides nets, 22g de lipides



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal



Sandwich tofu épicé et pesto

1/2 sandwich(s)- 190 kcal

Dîner

355 kcal, 34g de protéines, 35g glucides nets, 6g de lipides



Lentilles

174 kcal



Seitan simple

3 oz- 183 kcal

Day 5

1328 kcal ● 124g protéine (37%) ● 37g lipides (25%) ● 104g glucides (31%) ● 22g fibres (7%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 11g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Mini-quiches faciles

1 quiche(s)- 96 kcal

Collations

155 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 4g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

330 kcal, 16g de protéines, 50g glucides nets, 5g de lipides



Spaghetti et boulettes sans viande

332 kcal

Dîner

355 kcal, 20g de protéines, 34g glucides nets, 11g de lipides



Philly cheesesteak au seitan

1/2 sub(s)- 285 kcal



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

Day 6

1337 kcal ● 118g protéine (35%) ● 28g lipides (19%) ● 130g glucides (39%) ● 24g fibres (7%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 9g de protéines, 27g glucides nets, 7g de lipides



Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin
101 kcal



Pamplemousse
1 pamplemousse- 119 kcal

Collations

155 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 4g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

330 kcal, 16g de protéines, 50g glucides nets, 5g de lipides



Spaghetti et boulettes sans viande
332 kcal

Dîner

355 kcal, 20g de protéines, 34g glucides nets, 11g de lipides



Philly cheesesteak au seitan
1/2 sub(s)- 285 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Day 7

1294 kcal ● 120g protéine (37%) ● 32g lipides (23%) ● 115g glucides (36%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 9g de protéines, 27g glucides nets, 7g de lipides



Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin
101 kcal



Pamplemousse
1 pamplemousse- 119 kcal

Collations

155 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 4g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

320 kcal, 20g de protéines, 41g glucides nets, 8g de lipides



Sandwich beurre de cacahuète et confiture
1/2 sandwich(s)- 191 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Dîner

325 kcal, 18g de protéines, 29g glucides nets, 13g de lipides



Saucisse vegan et légumes sur plaque
240 kcal



Riz brun
1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



Salade de chou kale simple
1/2 tasse(s)- 28 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
18 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (574g)
- ☐ eau
19 tasse (4531mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ carottes
10 1/4 moyen (624g)
- ☐ ketchup
1 2/3 c. à soupe (28g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1 tasse (135g)
- ☐ oignon
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
- ☐ poivron
1/2 petit (37g)
- ☐ tomates
1/2 tasse, haché (90g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
- ☐ brocoli
1/2 tasse, haché (46g)
- ☐ pommes de terre
1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1/2 livres (224g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
7 1/2 c. à soupe (113g)
- ☐ tofu ferme
18 oz (510g)
- ☐ cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)
- ☐ lentilles crues
4 c. à s. (48g)
- ☐ beurre de cacahuète
1/2 c. à soupe (8g)

Autre

- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 1/2 saucisse (250g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
4 grand (200g)
- ☐ fromage cheddar
1 1/2 c. à s., râpé (11g)
- ☐ emmental / fromage suisse
4 c. à s., râpé (27g)
- ☐ lait entier
1 1/4 tasse(s) (300mL)
- ☐ fromage
1 tranche (28 g chacune) (28g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Épices et herbes

- ☐ assaisonnement cajun
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ moutarde en poudre
1/4 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
1 c. à café (2g)
- ☐ poudre de chili
1/2 c. à café (1g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
- ☐ sel
1/8 c. à café (1g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 c. à café (mL)
- ☐ romarin séché
1/4 c. à café (0g)
- ☐ poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
1/2 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)

Céréales et pâtes

- ☐ **mélange de jeunes pousses**
1/2 tasse (15g)
- ☐ **petit(s) pain(s) sub**
1 petit pain(s) (85g)
- ☐ **boulettes végétaliennes surgelées**
3 boulette(s) (90g)
- ☐ **Coupelle de cottage cheese et fruits**
1 conteneur (170g)
- ☐ **mélange d'épices italien**
1/4 c. à café (1g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ **graines de tournesol décortiquées**
1 oz (28g)
- ☐ **mélange de noix**
1/3 tasse (45g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ **nectarine**
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ **framboises**
2 tasse (246g)
- ☐ **pamplemousse**
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

- ☐ **seitan**
6 oz (170g)
- ☐ **pâtes sèches non cuites**
4 oz (114g)
- ☐ **riz brun**
4 c. à c. (16g)

Confiseries

- ☐ **confiture**
1 c. à soupe (21g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

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

Nectarine

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



Pour un seul repas :

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.

Mini-muffin œuf et fromage

1 mini-muffin(s) - 56 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1/2 grand (25g)
eau
1/6 c. à soupe (3mL)
fromage cheddar
3/4 c. à s., râpé (5g)

Pour les 2 repas :

œufs
1 grand (50g)
eau
1/3 c. à soupe (5mL)
fromage cheddar
1 1/2 c. à s., râpé (11g)

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Cacahuètes rôties

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



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

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

Mini-quiches faciles

1 quiche(s) - 96 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

pain
1/3 tranche (11g)
moutarde en poudre
1/8 c. à café (0g)
emmental / fromage suisse
4 c. à s., râpé (9g)
lait entier
1/8 tasse(s) (20mL)
œufs
1/3 grand (17g)
oignon, haché
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (9g)

Pour les 3 repas :

pain
1 tranche (32g)
moutarde en poudre
1/4 c. à café (1g)
emmental / fromage suisse
4 c. à s., râpé (27g)
lait entier
1/4 tasse(s) (60mL)
œufs
1 grand (50g)
oignon, haché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Graissez légèrement les moules à muffins (un moule par portion).
2. Découpez ou ajustez le pain en cercles. Placez les cercles au fond des moules à muffins. Vous pouvez utiliser divers restes de pain et les presser ensemble dans le fond du moule pour optimiser l'utilisation d'une tranche. Répartissez l'oignon et le fromage râpé uniformément entre les moules.
3. Dans un bol moyen, mélangez le lait, les œufs, la moutarde et un peu de sel et de poivre. Versez dans les moules. Les quiches vont gonfler, laissez donc un peu d'espace en haut.
4. Faites cuire 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

101 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/4 c. à café (mL)
eau
1 1/2 c. à soupe (23mL)
vinaigre balsamique
1/2 c. à café (mL)
romarin séché
1/8 c. à café (0g)
tomates
4 c. à s., haché (45g)
œufs
1 grand (50g)
feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)

Pour les 2 repas :

huile
1/2 c. à café (mL)
eau
3 c. à soupe (45mL)
vinaigre balsamique
1 c. à café (mL)
romarin séché
1/4 c. à café (0g)
tomates
1/2 tasse, haché (90g)
œufs
2 grand (100g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tofu cajun

236 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

assaisonnement cajun

3/4 c. à café (2g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

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

1/2 livres (213g)

Pour les 2 repas :

assaisonnement cajun

1 1/2 c. à café (3g)

huile

3 c. à café (mL)

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

15 oz (425g)

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

Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/3 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

2 grand (144g)

Pour les 2 repas :

huile

2/3 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

4 grand (288g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 145 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix

2 2/3 c. à s. (22g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix

1/3 tasse (45g)

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

Sandwich tofu épicé et pesto

1/2 sandwich(s) - 190 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche(s) (32g)
sauce pesto
3/4 c. à soupe (12g)
huile
1/2 c. à café (mL)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
poudre de chili
1/4 c. à café (1g)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
tofu ferme
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
sauce pesto
1 1/2 c. à soupe (24g)
huile
1 c. à café (mL)
cumin moulu
1 c. à café (2g)
poudre de chili
1/2 c. à café (1g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
tofu ferme
3 oz (85g)

1. Grillez le pain.
2. Coupez le tofu en bandes. Enduisez-le d'huile et frottez-le de cumin et de poudre de chili sur toutes les faces. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
3. Sur la moitié du pain, déposez les feuilles et le tofu. Étalez le pesto sur l'autre moitié, saupoudrez de flocons de piment rouge. Refermez pour former le sandwich. Servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Spaghetti et boulettes sans viande

332 kcal ● 16g protéine ● 5g lipides ● 50g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes
1/8 pot (680 g) (84g)
pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)
boulettes végétaliennes surgelées
1 1/2 boulette(s) (45g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)
pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)
boulettes végétaliennes surgelées
3 boulette(s) (90g)

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
 2. Nappez de sauce et dégustez.
-

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1/2 sandwich(s) - 191 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

beurre de cacahuète

1/2 c. à soupe (8g)

pain

1 tranche (32g)

confiture

1 c. à soupe (21g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 1 pot portions

Coupe de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

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

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Bâtonnets de carotte

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



Pour un seul repas :

carottes

1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

carottes

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Toast au houmous

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



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

houmous

2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 3 repas :

pain

3 tranche (96g)

houmous

7 1/2 c. à soupe (113g)

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

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Bâtonnets de carotte

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



Pour un seul repas :

carottes

1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

carottes

2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

poudre de protéine

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

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

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Donne 6 2/3 nuggets portions

ketchup
1 2/3 c. à soupe (28g)
Nuggets végétaliens « chik'n »
6 2/3 nuggets (143g)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Légumes mélangés

1/2 tasse(s) - 49 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés
1/2 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Saucisse végétalienne

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



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

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.

Seitan simple

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



Donne 3 oz portions

seitan
3 oz (85g)
huile
3/4 c. à café (mL)

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.
-

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Philly cheesesteak au seitan

1/2 sub(s) - 285 kcal ● 19g protéine ● 10g lipides ● 28g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

petit(s) pain(s) sub
1/2 petit pain(s) (43g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
fromage
1/2 tranche (28 g chacune) (14g)
seitan, coupé en lanières
1 1/2 oz (43g)
oignon, haché
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
poivron, tranché
1/4 petit (19g)

Pour les 2 repas :

petit(s) pain(s) sub
1 petit pain(s) (85g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
fromage
1 tranche (28 g chacune) (28g)
seitan, coupé en lanières
3 oz (85g)
oignon, haché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
poivron, tranché
1/2 petit (37g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

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.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



huile

1 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

carottes, tranché

1/2 moyen (31g)

brocoli, haché

1/2 tasse, haché (46g)

saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

1/2 saucisse (50g)

pommes de terre, coupé en quartiers

1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Donne 1/4 tasse de riz brun cuit portions

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/6 tasse(s) (40mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

riz brun

4 c. à c. (16g)

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.

Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

vinaigrette

1/2 c. à soupe (mL)

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

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.
-