

Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 1400 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

1412 kcal ● 131g protéine (37%) ● 40g lipides (26%) ● 108g glucides (31%) ● 23g fibres (7%)

Petit-déjeuner

185 kcal, 15g de protéines, 21g glucides nets, 3g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

170 kcal, 5g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



Pop-corn

2 tasses- 81 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

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



Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal

Dîner

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



Haricots et légumes verts

364 kcal

Day 2

1450 kcal ● 128g protéine (35%) ● 63g lipides (39%) ● 70g glucides (19%) ● 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

185 kcal, 15g de protéines, 21g glucides nets, 3g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

170 kcal, 5g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



Pop-corn

2 tasses- 81 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

350 kcal, 15g de protéines, 27g glucides nets, 16g de lipides



Tempeh nature

2 oz- 148 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Purée de patates douces avec beurre

125 kcal

Dîner

420 kcal, 20g de protéines, 11g glucides nets, 31g de lipides



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 163 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Salade de tofu à la salsa verte

176 kcal

Day 3

1480 kcal ● 124g protéine (34%) ● 50g lipides (30%) ● 108g glucides (29%) ● 26g fibres (7%)

Petit-déjeuner

185 kcal, 8g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

Collations

160 kcal, 6g de protéines, 21g glucides nets, 4g de lipides



Pois mange-tout

1 tasse- 27 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Compote de pommes

57 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

390 kcal, 18g de protéines, 47g glucides nets, 8g de lipides



Quinoa et haricots noirs

260 kcal



Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



Salade caprese

71 kcal

Dîner

420 kcal, 20g de protéines, 11g glucides nets, 31g de lipides



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 163 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Salade de tofu à la salsa verde

176 kcal

Day 4

1415 kcal ● 128g protéine (36%) ● 26g lipides (17%) ● 143g glucides (40%) ● 24g fibres (7%)

Petit-déjeuner

185 kcal, 8g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides



Eufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

Collations

160 kcal, 6g de protéines, 21g glucides nets, 4g de lipides



Pois mange-tout

1 tasse- 27 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Compote de pommes

57 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

390 kcal, 18g de protéines, 47g glucides nets, 8g de lipides



Quinoa et haricots noirs

260 kcal



Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



Salade caprese

71 kcal

Dîner

360 kcal, 24g de protéines, 46g glucides nets, 7g de lipides



Sandwichs au tempeh barbecue

1/2 sandwich(s)- 227 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Day 5

1437 kcal ● 145g protéine (40%) ● 44g lipides (27%) ● 88g glucides (25%) ● 28g fibres (8%)

Petit-déjeuner

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



Blancs d'œufs brouillés

61 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

170 kcal, 17g de protéines, 12g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait)

129 kcal



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

325 kcal, 13g de protéines, 50g glucides nets, 6g de lipides



Salade caprese

71 kcal



Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal

Dîner

385 kcal, 31g de protéines, 10g glucides nets, 20g de lipides



Émiettes végétaliens

1 1/2 tasse(s)- 219 kcal



Courgettes poêlées

166 kcal

Day 6

1366 kcal ● 128g protéine (37%) ● 36g lipides (24%) ● 105g glucides (31%) ● 26g fibres (8%)

Petit-déjeuner

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



Blancs d'œufs brouillés
61 kcal



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

170 kcal, 17g de protéines, 12g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait)
129 kcal



Bâtonnets de carotte
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

325 kcal, 13g de protéines, 50g glucides nets, 6g de lipides



Salade caprese
71 kcal



Pâtes avec sauce du commerce
255 kcal

Dîner

315 kcal, 14g de protéines, 28g glucides nets, 12g de lipides



Pois chiches et pâtes de pois chiche
286 kcal



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

Day 7

1360 kcal ● 129g protéine (38%) ● 40g lipides (27%) ● 90g glucides (27%) ● 30g fibres (9%)

Petit-déjeuner

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



Blancs d'œufs brouillés
61 kcal



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

170 kcal, 17g de protéines, 12g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait)
129 kcal



Bâtonnets de carotte
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

320 kcal, 14g de protéines, 34g glucides nets, 10g de lipides



Soupe de lentilles et légumes
185 kcal



Salade simple de jeunes pousses
136 kcal

Dîner

315 kcal, 14g de protéines, 28g glucides nets, 12g de lipides



Pois chiches et pâtes de pois chiche
286 kcal



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

Boissons

- ☐ poudre de protéine
22 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (698g)
- ☐ eau
21 1/3 tasse(s) (5108mL)

Autre

- ☐ Pop-corn, micro-ondable, salé
4 tasse soufflée (44g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
3 conteneur (510g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 paquet (156 g) (283g)
- ☐ pâtes de pois chiches
2 oz (57g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 1/2 g (3g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)
- ☐ mélange de noix
6 c. à s. (50g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
2 c. à soupe (15g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 1/3 tasse, haché (93g)
- ☐ Ail
4 1/3 gousse(s) (13g)
- ☐ ketchup
1 2/3 c. à soupe (28g)
- ☐ tomates
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (177g)
- ☐ patates douces
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
- ☐ pois mange-tout
2 tasse, entière (126g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
1/3 tasse (45g)
- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (105g)
- ☐ poivron rouge
1/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (15g)

Épices et herbes

- ☐ flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
- ☐ cumin moulu
1 1/3 c. à café (3g)
- ☐ piment de Cayenne
1/8 c. à café (0g)
- ☐ sel
3/4 c. à café (5g)
- ☐ poivre noir
4 g (4g)
- ☐ basilic frais
1/3 tasse de feuilles, entières (8g)
- ☐ origan séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 1/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
5 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1 1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)
1/2 boîte(s) (220g)
- ☐ tempeh
3 oz (85g)
- ☐ tofu ferme
1 tranche(s) (84g)
- ☐ haricots noirs
3/4 boîte(s) (323g)
- ☐ miettes de burger végétarien
1 1/2 tasse (150g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)
- ☐ lentilles crues
2 3/4 c. à s. (32g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises
2 tasse, entière (288g)

- ☐ **poivron vert**
1/8 moyen (15g)
- ☐ **carottes**
4 1/2 moyen (275g)
- ☐ **courgette**
1 moyen (196g)
- ☐ **légumes mélangés surgelés**
1/2 tasse (68g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ **bouillon de légumes**
2 tasse(s) (mL)
- ☐ **salsa verde**
1 c. à soupe (16g)
- ☐ **sauce barbecue**
2 c. à s. (36g)
- ☐ **sauce pour pâtes**
1/4 pot (680 g) (168g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ **parmesan**
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ **beurre**
1/8 bâtonnet (12g)
- ☐ **fromage en ficelle**
2 bâtonnet (56g)
- ☐ **œufs**
2 grand (100g)
- ☐ **lait entier**
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- ☐ **mozzarella fraîche**
2 oz (57g)
- ☐ **blancs d'œufs**
3/4 tasse (182g)

- ☐ **avocats**
1 avocat(s) (201g)
- ☐ **jus de fruit**
16 fl oz (mL)
- ☐ **compote de pommes**
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)

Céréales et pâtes

- ☐ **quinoa, cru**
4 c. à s. (43g)
- ☐ **riz brun**
2 3/4 c. à s. (32g)
- ☐ **pâtes sèches non cuites**
4 oz (114g)

Produits de boulangerie

- ☐ **petits pains Kaiser**
1/2 pain (9 cm diam.) (29g)
 - ☐ **pain**
3 tranche (96g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

fraises

1 tasse, entière (144g)

Pour les 2 repas :

fraises

2 tasse, entière (288g)

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

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Cupelle 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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

œufs

2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs préculs 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.

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit

8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit

16 fl oz (mL)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Blancs d'œufs brouillés

61 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

blancs d'œufs

4 c. à s. (61g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 3 repas :

blancs d'œufs

3/4 tasse (182g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

avocats, mûr, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 3 repas :

pain

3 tranche (96g)

avocats, mûr, tranché

3/4 avocat(s) (151g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Déjeuner 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)

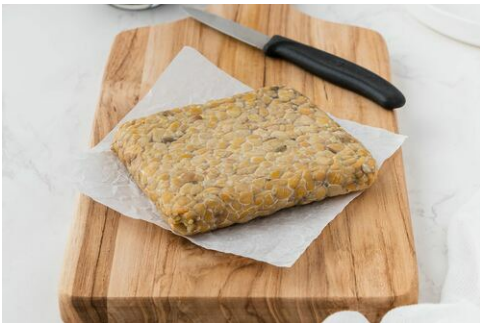
1. Cuire les tenders Chik'n selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

Déjeuner 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.

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.

Purée de patates douces avec beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



patates douces

1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(105g)

beurre

1 c. à café (5g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Quinoa et haricots noirs

260 kcal ● 13g protéine ● 3g lipides ● 33g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

quinoa, cru
2 c. à s. (21g)
cumin moulu
1/6 c. à café (0g)
Grains de maïs surgelés
2 2/3 c. à s. (23g)
huile
1/6 c. à café (mL)
bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
piment de Cayenne
1/8 c. à café (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
oignon, haché
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)
Ail, haché
1/2 gousse(s) (2g)
haricots noirs, rincé et égoutté
1/3 boîte(s) (146g)

Pour les 2 repas :

quinoa, cru
4 c. à s. (43g)
cumin moulu
1/3 c. à café (1g)
Grains de maïs surgelés
1/3 tasse (45g)
huile
1/3 c. à café (mL)
bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)
piment de Cayenne
1/8 c. à café (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
oignon, haché
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
haricots noirs, rincé et égoutté
2/3 boîte(s) (293g)

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen ; faites revenir et remuez l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 10 minutes.
2. Incorporez le quinoa au mélange d'oignon et couvrez avec du bouillon de légumes ; assaisonnez avec du cumin, du piment de Cayenne, du sel et du poivre. Portez à ébullition. Couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que le bouillon soit absorbé, environ 20 minutes.
3. Ajoutez le maïs surgelé dans la casserole et continuez de mijoter jusqu'à ce qu'il soit réchauffé, environ 5 minutes ; incorporez ensuite les haricots noirs et la coriandre.

Riz brun

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1/3 tasse(s) (80mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
riz brun
2 2/3 c. à s. (32g)

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 caprese

71 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mozzarella fraîche
1/2 oz (14g)
mélange de jeunes pousses
1/6 paquet (156 g) (26g)
basilic frais
4 c. à c. de feuilles, entières (2g)
vinaigrette balsamique
1/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche
1 oz (28g)
mélange de jeunes pousses
1/3 paquet (156 g) (52g)
basilic frais
2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)
vinaigrette balsamique
2/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1/3 tasse de tomates cerises (50g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade caprese

71 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mozzarella fraîche
1/2 oz (14g)
mélange de jeunes pousses
1/6 paquet (156 g) (26g)
basilic frais
4 c. à c. de feuilles, entières (2g)
vinaigrette balsamique
1/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche
1 oz (28g)
mélange de jeunes pousses
1/3 paquet (156 g) (52g)
basilic frais
2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)
vinaigrette balsamique
2/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1/3 tasse de tomates cerises (50g)

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

Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 47g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites

2 oz (57g)

sauce pour pâtes

1/8 pot (680 g) (84g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

sauce pour pâtes

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

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Soupe de lentilles et légumes

185 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 26g glucides ● 7g fibres



lentilles crues

2 2/3 c. à s. (32g)

bouillon de légumes

2/3 tasse(s) (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1/3 tasse, haché (13g)

levure nutritionnelle

1/3 c. à soupe (1g)

Ail

1/3 gousse(s) (1g)

légumes mélangés surgelés

1/2 tasse (68g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pop-corn

2 tasses - 81 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

Pop-corn, micro-ondable, salé
2 tasse soufflée (22g)

Pour les 2 repas :

Pop-corn, micro-ondable, salé
4 tasse soufflée (44g)

1. Suivez les instructions du paquet.

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.
-

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pois mange-tout

1 tasse - 27 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pois mange-tout
1 tasse, entière (63g)

Pour les 2 repas :

pois mange-tout
2 tasse, entière (126g)

1. Assaisonner de sel si désiré et servir cru.

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

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

Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

compote de pommes
1 barquette à emporter (~115 g)
(122g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g)
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

lait entier

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

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

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

Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

carottes

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 3 repas :

carottes

4 1/2 moyen (275g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Haricots et légumes verts

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



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)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 163 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix

3 c. à s. (25g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix

6 c. à s. (50g)

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

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Salade de tofu à la salsa verde

176 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

tofu ferme
1/2 tranche(s) (42g)
huile
1/2 c. à café (mL)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
graines de citrouille grillées, non salées
1 c. à soupe (7g)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
salsa verde
1/2 c. à soupe (8g)
avocats, tranché
1 tranches (25g)
haricots noirs, égoutté et rincé
1 c. à s. (15g)
tomates, haché
1/4 tomate Roma (20g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme
1 tranche(s) (84g)
huile
1 c. à café (mL)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
graines de citrouille grillées, non salées
2 c. à soupe (15g)
cumin moulu
1 c. à café (2g)
salsa verde
1 c. à soupe (16g)
avocats, tranché
2 tranches (50g)
haricots noirs, égoutté et rincé
2 c. à s. (30g)
tomates, haché
1/2 tomate Roma (40g)

1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
 2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
 3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
 4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
 5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verde. Servez.
-

Dîner 3

Consommer les jour 4

Sandwichs au tempeh barbecue

1/2 sandwich(s) - 227 kcal ● 10g protéine ● 5g lipides ● 33g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

sauce barbecue

2 c. à s. (36g)

huile

1/8 c. à soupe (mL)

petits pains Kaiser

1/2 pain (9 cm diam.) (29g)

tempeh, émietté

1 oz (28g)

poivron rouge, épépiné et haché

1/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (15g)

oignon, haché

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

poivron vert, épépiné et haché

1/8 moyen (15g)

1. Versez la sauce barbecue dans un bol moyen. Émiettez le tempeh dans la sauce et laissez mariner légèrement, environ 10 minutes.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les poivrons rouge et vert et l'oignon. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporez le tempeh et la sauce barbecue, et réchauffez.
3. Déposez le mélange de tempeh sur des petits pains kaiser et servez.

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 1 pot portions

Coupelle 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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Émiettés végétaliens

1 1/2 tasse(s) - 219 kcal ● 28g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

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.

Courgettes poêlées

166 kcal ● 3g protéine ● 13g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



courgette

1 moyen (196g)

poivre noir

1/2 c. à soupe, moulu (3g)

origan séché

1/2 c. à café, moulu (1g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

sel

1/2 c. à café (3g)

huile d'olive

1 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 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Pois chiches et pâtes de pois chiche

286 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

pâtes de pois chiches

1 oz (28g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

beurre

1/4 c. à soupe (4g)

levure nutritionnelle

1/2 c. à café (1g)

oignon, coupé en fines tranches

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/4 boîte(s) (112g)

Pour les 2 repas :

pâtes de pois chiches

2 oz (57g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

levure nutritionnelle

1 c. à café (1g)

oignon, coupé en fines tranches

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

Salade de chou kale simple

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



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

vinaigrette

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

vinaigrette

1 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

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

eau

3 tasse(s) (718mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

21 boules (1/3 tasse chacun)

(651g)

eau

21 tasse(s) (5029mL)

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