

Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 1600 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

1581 kcal ● 142g protéine (36%) ● 56g lipides (32%) ● 105g glucides (27%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 12g de lipides



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Framboises

3/4 tasse(s)- 54 kcal

Collations

180 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Chocolat noir

1 carré(s)- 60 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

440 kcal, 24g de protéines, 41g glucides nets, 18g de lipides



Nuggets Chik'n

8 nuggets- 441 kcal

Dîner

420 kcal, 23g de protéines, 43g glucides nets, 15g de lipides



Philly cheesesteak au seitan

1/2 sub(s)- 285 kcal



Raisins

58 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Day 2

1634 kcal ● 153g protéine (38%) ● 52g lipides (29%) ● 110g glucides (27%) ● 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 12g de lipides



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



Framboises
3/4 tasse(s)- 54 kcal

Collations

180 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Chocolat noir
1 carré(s)- 60 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

495 kcal, 36g de protéines, 46g glucides nets, 14g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
2 boîte(s)- 494 kcal

Dîner

420 kcal, 23g de protéines, 43g glucides nets, 15g de lipides



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



Raisins
58 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Day 3

1654 kcal ● 152g protéine (37%) ● 55g lipides (30%) ● 111g glucides (27%) ● 25g fibres (6%)

Petit-déjeuner

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



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal

Collations

180 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Chocolat noir
1 carré(s)- 60 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

495 kcal, 36g de protéines, 46g glucides nets, 14g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
2 boîte(s)- 494 kcal

Dîner

430 kcal, 25g de protéines, 29g glucides nets, 22g de lipides



Tofu nature
6 oz- 257 kcal



Lentilles
174 kcal

Day 4

1582 kcal ● 143g protéine (36%) ● 65g lipides (37%) ● 87g glucides (22%) ● 19g fibres (5%)

Petit-déjeuner

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



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

Collations

210 kcal, 6g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 120 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

395 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 22g de lipides



Salade œuf & avocat

266 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Dîner

430 kcal, 25g de protéines, 29g glucides nets, 22g de lipides



Tofu nature

6 oz- 257 kcal



Lentilles

174 kcal

Day 5

1661 kcal ● 150g protéine (36%) ● 66g lipides (36%) ● 85g glucides (20%) ● 31g fibres (8%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

Collations

210 kcal, 6g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 120 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

445 kcal, 31g de protéines, 39g glucides nets, 15g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Sandwich deli houmous & légumes

1 sandwich(s)- 370 kcal

Dîner

435 kcal, 29g de protéines, 12g glucides nets, 24g de lipides



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal

Day 6

1653 kcal ● 154g protéine (37%) ● 64g lipides (35%) ● 82g glucides (20%) ● 34g fibres (8%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

Collations

200 kcal, 9g de protéines, 16g glucides nets, 9g de lipides



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Chocolat noir & framboises

138 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

445 kcal, 31g de protéines, 39g glucides nets, 15g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Sandwich deli houmous & légumes

1 sandwich(s)- 370 kcal

Dîner

435 kcal, 29g de protéines, 12g glucides nets, 24g de lipides



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal

Day 7

1609 kcal ● 144g protéine (36%) ● 52g lipides (29%) ● 111g glucides (28%) ● 31g fibres (8%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

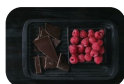
Collations

200 kcal, 9g de protéines, 16g glucides nets, 9g de lipides



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Chocolat noir & framboises

138 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

410 kcal, 29g de protéines, 27g glucides nets, 18g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1/2 sandwich(s)- 281 kcal

Dîner

425 kcal, 22g de protéines, 52g glucides nets, 8g de lipides



Salade composée

121 kcal



Pilaf de riz avec boulettes végétales

186 kcal



Lentilles

116 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- ☐ eau
23 2/3 tasse(s) (5669mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ clémentines
3 fruit (222g)
- ☐ raisins
2 tasse (184g)
- ☐ framboises
2 tasse (246g)
- ☐ avocats
1 1/3 avocat(s) (268g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ fromage
1 tranche (28 g chacune) (28g)
- ☐ lait entier
3 tasse(s) (720mL)
- ☐ œufs
10 1/2 grand (525g)
- ☐ beurre
1/2 c. à soupe (7g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)

Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %
7 carré(s) (70g)
- ☐ miel
2 c. à café (14g)

Autre

- ☐ petit(s) pain(s) sub
1 petit pain(s) (85g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
8 nuggets (172g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2/3 tasse (20g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
3 oz (85g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- ☐ poivron
1/2 petit (37g)
- ☐ ketchup
2 c. à soupe (34g)
- ☐ Brocoli surgelé
4 tasse (364g)
- ☐ concombre
1/3 concombre (21 cm) (90g)
- ☐ tomates
5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (99g)
- ☐ laitue romaine
1/2 cœurs (250g)
- ☐ oignon rouge
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
- ☐ carottes
1/2 petit (14 cm de long) (25g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
4 boîte (~539 g) (2104g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
3/4 livres (340g)
- ☐ lentilles crues
2/3 tasse (128g)
- ☐ houmous
11 c. à soupe (165g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/8 oz (2g)
- ☐ poudre d'ail
5/8 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir
2 trait (0g)

- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
12 tranches (125g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
1 1/2 boulette(s) (45g)
- ☐ pois mange-tout
1/8 tasse (5g)

Graisses et huiles

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

Produits de boulangerie

- ☐ pain
2/3 livres (320g)
- ☐ bagel
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
1/8 boîte (227 g) (28g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Framboises

3/4 tasse(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

framboises

3/4 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

framboises

1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

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 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
houmous
5 c. à soupe (75g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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.

Œufs frites de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)
huile
1/4 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

œufs
3 grand (150g)
huile
3/4 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Nuggets Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protéine ● 18g lipides ● 41g glucides ● 4g fibres



Donne 8 nuggets portions

ketchup

2 c. à soupe (34g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

8 nuggets (172g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

2 boîte (~539 g) (1052g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

4 boîte (~539 g) (2104g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade œuf & avocat

266 kcal ● 15g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

avocats

1/3 avocat(s) (67g)

mélange de jeunes pousses

2/3 tasse (20g)

œufs, cuits durs et refroidis

2 grand (100g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

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.

Sandwich deli houmous & légumes

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 27g protéine ● 11g lipides ● 33g glucides ● 8g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
Tranches de charcuterie d'origine végétale
12 tranches (125g)
houmous
6 c. à soupe (90g)
concombre
1/2 tasse, tranches (52g)

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

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.

Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1/2 sandwich(s) - 281 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

pain

1 tranche (32g)

tomates, coupé en deux

3 c. à s. de tomates cerises (28g)

œufs, cuits durs et refroidis

1 1/2 grand (75g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

clémentines

1 fruit (74g)

Pour les 3 repas :

clémentines

3 fruit (222g)

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 3 repas :

fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

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

Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

chocolat noir 70-85 %
1 carré(s) (10g)

Pour les 3 repas :

chocolat noir 70-85 %
3 carré(s) (30g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

beurre

1/4 c. à soupe (4g)

bagel

1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

Pour les 2 repas :

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

bagel

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

4 c. à s. (57g)

miel

1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1/2 tasse (113g)

miel

2 c. à café (14g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Chocolat noir & framboises

138 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

framboises

4 c. à s. (31g)

chocolat noir 70-85 %

2 carré(s) (20g)

Pour les 2 repas :

framboises

1/2 tasse (62g)

chocolat noir 70-85 %

4 carré(s) (40g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 !

Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

raisins
1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

raisins
2 tasse (184g)

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

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

3 c. à café (mL)

tofu ferme

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

huile

6 c. à café (mL)

tofu ferme

3/4 livres (340g)

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.

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

tempeh
1/2 livres (227g)
huile
4 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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
Brocoli surgelé
4 tasse (364g)
huile d'olive
4 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Dîner 4

Consommer les jour 7

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.

Pilaf de riz avec boulettes végétales

186 kcal ● 10g protéine ● 4g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



mélange de riz aromatisé

1/8 boîte (227 g) (28g)

boulettes végétaliennes surgelées

1 1/2 boulette(s) (45g)

tomates

1 1/2 tomates cerises (26g)

pois mange-tout, extrémités coupées

1/8 tasse (5g)

1. Préparez le mélange pour riz selon les indications pour la cuisson sur la cuisinière, mais à mi-cuisson, incorporez les tomates et les pois mange-tout, et laissez cuire le reste du temps. Réservez.
2. Pendant ce temps, préparez les boulettes véganes selon les instructions du paquet.
3. Dressez le riz et garnissez de boulettes véganes. Servez.

Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



eau
2/3 tasse(s) (160mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 2/3 c. à s. (32g)

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.

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.
-