

Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 2000 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

2029 kcal ● 195g protéine (38%) ● 64g lipides (28%) ● 134g glucides (26%) ● 35g fibres (7%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 24g de protéines, 31g glucides nets, 9g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Collations

260 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 15g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Avocat

176 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

530 kcal, 27g de protéines, 32g glucides nets, 27g de lipides



Pois chiches et pâtes de pois chiche

286 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal

Dîner

490 kcal, 44g de protéines, 50g glucides nets, 11g de lipides



Farro

1/2 tasses, cuites- 185 kcal



Seitan simple

5 oz- 305 kcal

Day 2

2018 kcal ● 176g protéine (35%) ● 71g lipides (32%) ● 126g glucides (25%) ● 42g fibres (8%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 24g de protéines, 31g glucides nets, 9g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Collations

260 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 15g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Avocat

176 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

550 kcal, 28g de protéines, 38g glucides nets, 28g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Salade edamame et betterave

171 kcal



Sandwich Caprese

1/2 sandwich(s)- 230 kcal

Dîner

455 kcal, 24g de protéines, 36g glucides nets, 17g de lipides



Bowl taco au tempeh

370 kcal



Riz brun

3/8 tasse de riz brun cuit- 86 kcal

Day 3

1972 kcal ● 208g protéine (42%) ● 63g lipides (29%) ● 112g glucides (23%) ● 31g fibres (6%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 13g de protéines, 27g glucides nets, 11g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Kéfir

150 kcal

Collations

195 kcal, 31g de protéines, 2g glucides nets, 6g de lipides



Mug cake protéiné au chocolat

1 mug cake(s)- 195 kcal

Déjeuner

550 kcal, 28g de protéines, 38g glucides nets, 28g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Salade edamame et betterave

171 kcal



Sandwich Caprese

1/2 sandwich(s)- 230 kcal

Dîner

525 kcal, 40g de protéines, 42g glucides nets, 16g de lipides



Lentilles

231 kcal



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Day 4

1992 kcal ● 205g protéine (41%) ● 79g lipides (36%) ● 89g glucides (18%) ● 27g fibres (5%)

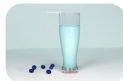
Petit-déjeuner

265 kcal, 13g de protéines, 27g glucides nets, 11g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Kéfir

150 kcal

Collations

195 kcal, 31g de protéines, 2g glucides nets, 6g de lipides



Mug cake protéiné au chocolat

1 mug cake(s)- 195 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

570 kcal, 25g de protéines, 15g glucides nets, 44g de lipides



Salade coleslaw au tofu buffalo

570 kcal

Dîner

525 kcal, 40g de protéines, 42g glucides nets, 16g de lipides



Lentilles

231 kcal



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal

Day 5

2038 kcal ● 189g protéine (37%) ● 83g lipides (37%) ● 99g glucides (20%) ● 34g fibres (7%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 5g de lipides



Salade de pois chiches facile

234 kcal

Collations

250 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

490 kcal, 36g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal



Salade caprese

178 kcal

Dîner

625 kcal, 32g de protéines, 39g glucides nets, 37g de lipides



Tofu épicé sriracha-cacahuète

512 kcal



Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

Day 6

1979 kcal ● 184g protéine (37%) ● 70g lipides (32%) ● 107g glucides (22%) ● 46g fibres (9%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 5g de lipides



Salade de pois chiches facile
234 kcal

Collations

250 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



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

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

520 kcal, 30g de protéines, 45g glucides nets, 20g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Dîner

535 kcal, 33g de protéines, 18g glucides nets, 30g de lipides



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



Crack slaw au tempeh
422 kcal

Day 7

1979 kcal ● 184g protéine (37%) ● 70g lipides (32%) ● 107g glucides (22%) ● 46g fibres (9%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 5g de lipides



Salade de pois chiches facile
234 kcal

Collations

250 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



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

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

520 kcal, 30g de protéines, 45g glucides nets, 20g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Dîner

535 kcal, 33g de protéines, 18g glucides nets, 30g de lipides



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



Crack slaw au tempeh
422 kcal

Autre

- ☐ pâtes de pois chiches
1 oz (28g)
- ☐ levure nutritionnelle
1/2 c. à café (1g)
- ☐ farro
4 c. à s. (52g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 paquet (156 g) (315g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- ☐ édulcorant sans calories
4 c. à café (14g)
- ☐ mélange pour coleslaw
5 1/2 tasse (495g)
- ☐ tzatziki
1/8 tasse(s) (28g)
- ☐ sauce sriracha
1 c. à soupe (17g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
3 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
1/4 c. à soupe (4g)
- ☐ mozzarella fraîche
1/3 livres (149g)
- ☐ œufs
4 grand (200g)
- ☐ lait entier
3 tasse(s) (720mL)
- ☐ kéfir aromatisé
2 tasse (mL)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (80g)

Épices et herbes

- ☐ basilic frais
1/4 oz (8g)
- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
2/3 c. à soupe (6g)
- ☐ sel
3/8 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ orange
2 orange (308g)
- ☐ avocats
2 avocat(s) (419g)
- ☐ jus de citron
1 c. à café (mL)
- ☐ banane
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
29 boules (1/3 tasse chacun) (899g)
- ☐ eau
2 gallon (8026mL)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
5 oz (142g)
- ☐ riz brun
1/4 tasse (55g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1/3 livres (160g)
- ☐ levure chimique
1 c. à café (5g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
2 c. à soupe (32g)
- ☐ salsa
2 c. à soupe (36g)

- ☐ **Ail**
4 1/2 gousse(s) (14g)
- ☐ **tomates**
5 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (653g)
- ☐ **edamame surgelé, décortiqué**
1 tasse (118g)
- ☐ **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**
4 betterave(s) (200g)
- ☐ **persil frais**
4 1/2 brins (5g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ **pois chiches en conserve**
1 3/4 boîte(s) (784g)
- ☐ **tempeh**
1 1/2 livres (643g)
- ☐ **haricots frits (refried beans)**
1/3 tasse (81g)
- ☐ **cacahuètes rôties**
1/2 tasse (73g)
- ☐ **lentilles crues**
2/3 tasse (128g)
- ☐ **tofu ferme**
1 1/3 livres (595g)
- ☐ **beurre de cacahuète**
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ **sauce soja (tamari)**
1 1/2 c. à café (mL)

- ☐ **sauce Frank's RedHot**
5 c. à s. (mL)
- ☐ **vinaigre de cidre de pomme**
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ **sauce piquante**
2 c. à café (mL)
- ☐ **soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**
3 boîte (~539 g) (1578g)

Confiseries

- ☐ **poudre de cacao**
4 c. à café (7g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ **graines de tournesol décortiquées**
2 c. à soupe (24g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

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 pré-cuits 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.

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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 2 repas :

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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

Kéfir

150 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

kéfir aromatisé

1 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

kéfir aromatisé

2 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

vinaigre balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre de cidre de pomme

1/2 c. à soupe (mL)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

oignon, coupé en fines tranches

1/4 petit (18g)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

persil frais, haché

1 1/2 brins (2g)

Pour les 3 repas :

vinaigre balsamique

1 1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre de cidre de pomme

1 1/2 c. à soupe (mL)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 1/2 boîte(s) (672g)

oignon, coupé en fines tranches

3/4 petit (53g)

tomates, coupé en deux

1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)

persil frais, haché

4 1/2 brins (5g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Pois chiches et pâtes de pois chiche

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



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)

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 simple mozzarella et tomate

242 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



vinaigrette balsamique

1 c. à s. (mL)

basilic frais

1 c. à soupe, haché (3g)

mozzarella fraîche, tranché

2 oz (57g)

tomates, tranché

3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (137g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

2 tasse(s) (480mL)

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

Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

edamame surgelé, décortiqué

1/2 tasse (59g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

2 betterave(s) (100g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

vinaigrette balsamique

2 c. à soupe (mL)

edamame surgelé, décortiqué

1 tasse (118g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

4 betterave(s) (200g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Sandwich Caprese

1/2 sandwich(s) - 230 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche(s) (32g)

tomates

1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)

mozzarella fraîche

1 tranches (28g)

sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

pain

2 tranche(s) (64g)

tomates

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

mozzarella fraîche

2 tranches (57g)

sauce pesto

2 c. à soupe (32g)

1. Griller le pain, si désiré.
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade coleslaw au tofu buffalo

570 kcal ● 25g protéine ● 44g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



mélange pour coleslaw

1 1/2 tasse (135g)

sauce Frank's RedHot

3 c. à s. (mL)

vinaigrette ranch

3 c. à soupe (mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

3 c. à s. de tomates cerises (28g)

tofu ferme, essuyé avec du papier absorbant et coupé en dés

2/3 livres (298g)

1. Assaisonner les cubes de tofu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-grill à feu moyen. Ajouter le tofu et cuire 4–6 minutes, en tournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Retirer du feu, laisser refroidir légèrement, puis mélanger avec la sauce piquante.
3. Servir le tofu sur un lit de coleslaw et de tomates cerises. Arroser de sauce ranch et servir.
4. Conseil de préparation : Conserver le tofu et la sauce ranch séparément du coleslaw. Mélanger juste avant de servir pour garder le coleslaw frais et croquant.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal ● 26g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

tzatziki

1/8 tasse(s) (28g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

tempeh, grossièrement haché

4 oz (113g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

Salade caprese

178 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



mozzarella fraîche

1 1/4 oz (35g)

mélange de jeunes pousses

3/8 paquet (156 g) (65g)

basilic frais

1/4 tasse de feuilles, entières (5g)

vinaigrette balsamique

5/6 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

6 2/3 c. à s. de tomates cerises (62g)

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 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange

2 orange (308g)

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

Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

avocats

1 avocat(s) (201g)

jus de citron

1 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Mug cake protéiné au chocolat

1 mug cake(s) - 195 kcal ● 31g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
levure chimique
1/2 c. à café (3g)
poudre de cacao
2 c. à café (4g)
œufs
1 grand (50g)
eau
2 c. à thé (10mL)
édulcorant sans calories
2 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
levure chimique
1 c. à café (5g)
poudre de cacao
4 c. à café (7g)
œufs
2 grand (100g)
eau
4 c. à thé (20mL)
édulcorant sans calories
4 c. à café (14g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans une grande tasse. Veillez à laisser de l'espace en haut de la tasse car le gâteau va gonfler en cuisant.
2. Faites cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant environ 45-80 secondes, en vérifiant toutes les quelques secondes quand le gâteau approche de la cuisson. Le temps varie selon le micro-ondes. Attention à ne pas trop cuire, la texture deviendrait spongieuse. Servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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.

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Farro

1/2 tasses, cuites - 185 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 33g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasses, cuites portions

farro
4 c. à s. (52g)
eau
2 tasse(s) (479mL)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.

Seitan simple

5 oz - 305 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Donne 5 oz portions

seitan
5 oz (142g)
huile
1 1/4 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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Bowl taco au tempeh

370 kcal ● 23g protéine ● 16g lipides ● 18g glucides ● 15g fibres



tempeh

2 2/3 oz (76g)

mélange d'assaisonnement pour tacos

2/3 c. à soupe (6g)

mélange de jeunes pousses

1/3 tasse (10g)

salsa

2 c. à soupe (36g)

haricots frites (refried beans)

1/3 tasse (81g)

huile

1/3 c. à café (mL)

avocats, coupé en cubes

1/3 avocat(s) (67g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frites au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frites, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frites dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

Riz brun

3/8 tasse de riz brun cuit - 86 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Donne 3/8 tasse de riz brun cuit portions

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
riz brun
2 c. à s. (24g)

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

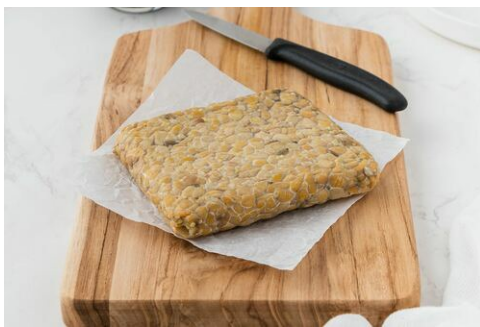
Pour les 2 repas :

eau
2 2/3 tasse(s) (638mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
2/3 tasse (128g)

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.

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Tofu épicé sriracha-cacahuète

512 kcal ● 30g protéine ● 36g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



sauce sriracha

1 c. à soupe (17g)

beurre de cacahuète

1 1/2 c. à soupe (24g)

sauce soja (tamari)

1 1/2 c. à café (mL)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

tofu ferme, séché et coupé en cubes

2/3 livres (298g)

Ail, haché

1 1/2 gousse (5g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit crouillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 tasse de riz brun cuit portions

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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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 2 repas :

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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

Crack slaw au tempeh

422 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 16g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

sauce piquante

1 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

1 c. à soupe (12g)

huile

2 c. à café (mL)

Ail, haché

1 gousse (3g)

tempeh, coupé en dés

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw

4 tasse (360g)

sauce piquante

2 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

2 c. à soupe (24g)

huile

4 c. à café (mL)

Ail, haché

2 gousse (6g)

tempeh, coupé en dés

1/2 livres (227g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

eau

4 tasse(s) (958mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)

eau

28 tasse(s) (6706mL)

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