

# Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides à 1100 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

1060 kcal ● 95g protéine (36%) ● 36g lipides (31%) ● 61g glucides (23%) ● 27g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

135 kcal, 6g de protéines, 2g glucides nets, 10g de lipides



**Boules protéinées aux amandes**

1 boule(s)- 135 kcal

### Déjeuner

370 kcal, 18g de protéines, 17g glucides nets, 22g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**

1/2 boîte(s)- 124 kcal



**Salade avocat, fraise et épinards**

156 kcal



**Graines de tournesol**

90 kcal

### Dîner

335 kcal, 22g de protéines, 41g glucides nets, 3g de lipides



**Pâtes de lentilles**

337 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Day 2

1078 kcal ● 93g protéine (35%) ● 31g lipides (26%) ● 69g glucides (25%) ● 38g fibres (14%)

### Petit-déjeuner

135 kcal, 6g de protéines, 2g glucides nets, 10g de lipides



**Boules protéinées aux amandes**

1 boule(s)- 135 kcal

### Déjeuner

390 kcal, 17g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



**Framboises**

1 1/2 tasse(s)- 108 kcal



**Sandwich à la salade d'œufs et avocat**

1/2 sandwich(s)- 281 kcal

### Dîner

335 kcal, 22g de protéines, 41g glucides nets, 3g de lipides



**Pâtes de lentilles**

337 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Day 3

1080 kcal ● 100g protéine (37%) ● 43g lipides (36%) ● 39g glucides (14%) ● 34g fibres (12%)

### Petit-déjeuner

135 kcal, 6g de protéines, 2g glucides nets, 10g de lipides



**Boules protéinées aux amandes**

1 boule(s)- 135 kcal

### Déjeuner

390 kcal, 17g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



**Framboises**

1 1/2 tasse(s)- 108 kcal



**Sandwich à la salade d'œufs et avocat**

1/2 sandwich(s)- 281 kcal

### Dîner

340 kcal, 28g de protéines, 11g glucides nets, 15g de lipides



**Brocoli**

1 1/2 tasse(s)- 44 kcal



**Tempeh nature**

4 oz- 295 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Day 4

1137 kcal ● 107g protéine (37%) ● 40g lipides (32%) ● 55g glucides (19%) ● 33g fibres (12%)

### Petit-déjeuner

190 kcal, 17g de protéines, 8g glucides nets, 8g de lipides



**Framboises**

1/2 tasse(s)- 36 kcal



**Fromage cottage aux amandes et à la cannelle**

155 kcal

### Déjeuner

390 kcal, 13g de protéines, 35g glucides nets, 16g de lipides



**Chili aux lentilles**

218 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**

173 kcal

### Dîner

340 kcal, 28g de protéines, 11g glucides nets, 15g de lipides



**Brocoli**

1 1/2 tasse(s)- 44 kcal



**Tempeh nature**

4 oz- 295 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Day 5

1113 kcal ● 101g protéine (36%) ● 51g lipides (41%) ● 37g glucides (13%) ● 25g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

190 kcal, 17g de protéines, 8g glucides nets, 8g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

155 kcal

### Dîner

355 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

161 kcal



Soupe aux haricots noirs et salsa

193 kcal

### Déjeuner

350 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 29g de lipides



Tacos fromage et guacamole

2 taco(s)- 350 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 6

1125 kcal ● 98g protéine (35%) ● 56g lipides (45%) ● 36g glucides (13%) ● 21g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 12g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal

### Dîner

355 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

161 kcal



Soupe aux haricots noirs et salsa

193 kcal

### Déjeuner

350 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 29g de lipides



Tacos fromage et guacamole

2 taco(s)- 350 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 7

1060 kcal ● 105g protéine (40%) ● 43g lipides (37%) ● 49g glucides (18%) ● 13g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 12g de lipides



**Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin**  
203 kcal

### Déjeuner

340 kcal, 21g de protéines, 23g glucides nets, 16g de lipides



**Lait**  
2/3 tasse(s)- 99 kcal



**Saucisse vegan et légumes sur plaque**  
240 kcal

### Dîner

300 kcal, 21g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Ailes de seitan teriyaki**  
2 once(s) de seitan- 149 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ beurre d'amande  
2 1/4 oz (63g)
- ☐ amandes  
1 oz (28g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1/2 oz (14g)

## Autre

- ☐ farine d'amande  
1 1/2 c. à soupe (11g)
- ☐ Pâtes de lentilles  
1/3 livres (151g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
8 c. à soupe (124g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ saucisse végétalienne  
1/2 saucisse (50g)
- ☐ sauce teriyaki  
1 c. à soupe (mL)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
1 lb (443g)
- ☐ eau  
14 1/2 tasse (3456mL)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1/2 boîte (~539 g) (263g)
- ☐ sauce pour pâtes  
1/3 pot (680 g) (224g)
- ☐ bouillon de légumes  
1 tasse(s) (mL)
- ☐ salsa  
6 c. à s. (98g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais  
3/4 tasse(s) (23g)
- ☐ tomates  
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (418g)
- ☐ Brocoli surgelé  
3 tasse (273g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage de chèvre  
1/2 oz (14g)
- ☐ œufs  
7 grand (350g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 tasse (226g)
- ☐ mozzarella fraîche  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ crème aigre (sour cream)  
1 1/2 c. à soupe (18g)
- ☐ fromage cheddar  
1 tasse, râpé (113g)
- ☐ lait entier  
2/3 tasse(s) (161mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
1 avocat(s) (201g)
- ☐ fraises  
1/8 pinte (45g)
- ☐ framboises  
4 tasse (492g)
- ☐ citron  
3/8 petit (22g)

## Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ cannelle  
2 trait (1g)
- ☐ poudre de chili  
1/4 c. à soupe (2g)
- ☐ cumin moulu  
1 1/2 g (2g)
- ☐ sel  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ poivre noir  
1/8 c. à café, moulu (0g)
- ☐ basilic frais  
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)
- ☐ vinaigre balsamique  
2 c. à café (mL)
- ☐ romarin séché  
1/2 c. à café (1g)

## Produits de boulangerie

- ☐ tomates entières en conserve  
4 c. à s. (60g)
- ☐ oignon  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
- ☐ Ail  
1/2 gousse(s) (2g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
5 oz (144g)
- ☐ carottes  
2 moyen (122g)
- ☐ brocoli  
1/2 tasse, haché (46g)
- ☐ pommes de terre  
1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)

### Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette balsamique  
1 3/4 c. à s. (mL)
  - ☐ huile  
1 oz (mL)
- 

- ☐ pain  
2 tranche (64g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
1/2 livres (227g)
- ☐ lentilles crues  
2 c. à s. (24g)
- ☐ haricots noirs  
3/4 boîte(s) (329g)

### Céréales et pâtes

- ☐ bulgur sec  
2 c. à s. (18g)
- ☐ seitan  
2 oz (57g)

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Boules protéinées aux amandes

1 boule(s) - 135 kcal ● 6g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**beurre d'amande**

1 c. à s. (16g)

**farine d'amande**

1/2 c. à soupe (4g)

**poudre de protéine**

1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 3 repas :

**beurre d'amande**

3 c. à s. (47g)

**farine d'amande**

1 1/2 c. à soupe (11g)

**poudre de protéine**

1 1/2 c. à soupe (9g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**

1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

**framboises**

1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

155 kcal ● 16g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1/2 tasse (113g)  
**beurre d'amande**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**amandes**  
3 amande (4g)  
**cannelle**  
1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1 tasse (226g)  
**beurre d'amande**  
1 c. à soupe (16g)  
**amandes**  
6 amande (7g)  
**cannelle**  
2 trait (1g)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol.
2. Servir.

---

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal ● 15g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**eau**  
6 c. à soupe (91mL)  
**vinaigre balsamique**  
2 c. à café (mL)  
**romarin séché**  
1/2 c. à café (1g)  
**tomates**  
1 tasse, haché (180g)  
**œufs**  
4 grand (200g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 tasse, haché (80g)

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.
-



## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
1/2 boîte (~539 g) (263g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Salade avocat, fraise et épinards

156 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



**épinards frais**  
3/4 tasse(s) (23g)  
**amandes**  
1/2 c. à s., en tranches (3g)  
**vinaigrette balsamique**  
1/2 c. à s. (mL)  
**fromage de chèvre**  
1/2 oz (14g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/8 avocat(s) (25g)  
**fraises**  
1/8 pinte (45g)

1. Mélanger tous les ingrédients sauf la vinaigrette.
2. Verser la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

### Graines de tournesol

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



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

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

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Framboises

1 1/2 tasse(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**

1 1/2 tasse (185g)

Pour les 2 repas :

**framboises**

3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Sandwich à la salade d'œufs et avocat

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

**pain**

2 tranche (64g)

**tomates, coupé en deux**

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

**œufs, cuits durs et refroidis**

3 grand (150g)

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)

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Chili aux lentilles

218 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 28g glucides ● 7g fibres



**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
2 c. à s. (24g)  
**poudre de chili**  
1/4 c. à soupe (2g)  
**cumin moulu**  
1/8 c. à soupe (1g)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**bulgur sec**  
2 c. à s. (18g)  
**bouillon de légumes**  
3/8 tasse(s) (mL)  
**tomates entières en conserve, haché**  
4 c. à s. (60g)  
**oignon, haché**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)  
**Ail, haché finement**  
1/2 gousse(s) (2g)

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, combinez l'huile, l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles et le boulgour. Ajoutez le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin ainsi que le sel et le poivre selon votre goût. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

### Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
3/8 botte (64g)  
**avocats, haché**  
3/8 avocat(s) (75g)  
**citron, pressé**  
3/8 petit (22g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tacos fromage et guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protéine ● 29g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**fromage cheddar**

1/2 tasse, râpé (57g)

**guacamole, acheté en magasin**

4 c. à soupe (62g)

Pour les 2 repas :

**fromage cheddar**

1 tasse, râpé (113g)

**guacamole, acheté en magasin**

8 c. à soupe (124g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 2/3 tasse(s) portions

**lait entier**

2/3 tasse(s) (160mL)

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

### 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.

---

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Pâtes de lentilles

337 kcal ● 22g protéine ● 3g lipides ● 41g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**sauce pour pâtes**  
1/6 pot (680 g) (112g)  
**Pâtes de lentilles**  
2 2/3 oz (76g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**  
1/3 pot (680 g) (224g)  
**Pâtes de lentilles**  
1/3 livres (151g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
  2. Ajoutez la sauce et servez.
-



## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Brocoli

1 1/2 tasse(s) - 44 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**Brocoli surgelé**  
1 1/2 tasse (137g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
3 tasse (273g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### 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 3

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple mozzarella et tomate

161 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette balsamique**

2 c. à c. (mL)

**basilic frais**

2/3 c. à soupe, haché (2g)

**mozzarella fraîche, tranché**

1 1/3 oz (38g)

**tomates, tranché**

1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(91g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette balsamique**

4 c. à c. (mL)

**basilic frais**

1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

**mozzarella fraîche, tranché**

2 2/3 oz (76g)

**tomates, tranché**

1 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(182g)

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

### Soupe aux haricots noirs et salsa

193 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 19g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**

1/4 tasse(s) (mL)

**haricots noirs**

3/8 boîte(s) (165g)

**cumin moulu**

1/6 c. à café (0g)

**crème aigre (sour cream)**

3/4 c. à soupe (9g)

**salsa, avec morceaux**

3 c. à s. (49g)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**

1/2 tasse(s) (mL)

**haricots noirs**

3/4 boîte(s) (329g)

**cumin moulu**

3/8 c. à café (1g)

**crème aigre (sour cream)**

1 1/2 c. à soupe (18g)

**salsa, avec morceaux**

6 c. à s. (98g)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

#### **amandes**

2 c. à s., entière (18g)

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

### Ailes de seitan teriyaki

2 once(s) de seitan - 149 kcal ● 16g protéine ● 5g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Donne 2 once(s) de seitan portions

#### **seitan**

2 oz (57g)

#### **huile**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **sauce teriyaki**

1 c. à soupe (mL)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

### Bâtonnets de carotte

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



Donne 1 1/2 carotte(s) portions

#### **carottes**

1 1/2 moyen (92g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.



# Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

## Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

14 boules (1/3 tasse chacun)  
(434g)

**eau**

14 tasse(s) (3353mL)

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