

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 1200 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

1242 kcal ● 94g protéine (30%) ● 55g lipides (40%) ● 74g glucides (24%) ● 20g fibres (7%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 11g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

Dîner

455 kcal, 17g de protéines, 36g glucides nets, 22g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

170 kcal



Pois chiches et pâtes de pois chiche

286 kcal

Déjeuner

410 kcal, 18g de protéines, 35g glucides nets, 20g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Sandwich Caprese

1/2 sandwich(s)- 230 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 2

1183 kcal ● 109g protéine (37%) ● 48g lipides (36%) ● 57g glucides (19%) ● 23g fibres (8%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 11g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

Dîner

455 kcal, 17g de protéines, 36g glucides nets, 22g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

170 kcal



Pois chiches et pâtes de pois chiche

286 kcal

Déjeuner

350 kcal, 33g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



Pois mange-tout

82 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 3

1236 kcal ● 129g protéine (42%) ● 52g lipides (38%) ● 47g glucides (15%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 13g de protéines, 7g glucides nets, 14g de lipides



Kale et œufs
189 kcal



Raisins
29 kcal

Dîner

450 kcal, 33g de protéines, 20g glucides nets, 24g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre
342 kcal



Pois mange-tout au beurre
107 kcal

Déjeuner

350 kcal, 33g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal



Pois mange-tout
82 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

1225 kcal ● 109g protéine (36%) ● 59g lipides (43%) ● 53g glucides (17%) ● 12g fibres (4%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 13g de protéines, 7g glucides nets, 14g de lipides



Kale et œufs
189 kcal



Raisins
29 kcal

Dîner

450 kcal, 33g de protéines, 20g glucides nets, 24g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre
342 kcal



Pois mange-tout au beurre
107 kcal

Déjeuner

340 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 19g de lipides



Sandwich au fromage grillé et pesto
1/2 sandwich(s)- 279 kcal



Tranches de concombre
1 concombre- 60 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

1153 kcal ● 109g protéine (38%) ● 54g lipides (42%) ● 43g glucides (15%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal

Dîner

365 kcal, 34g de protéines, 19g glucides nets, 15g de lipides



Seitan simple

4 oz- 244 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal

Déjeuner

375 kcal, 13g de protéines, 11g glucides nets, 28g de lipides



Pistaches

375 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 6

1176 kcal ● 117g protéine (40%) ● 35g lipides (27%) ● 72g glucides (24%) ● 27g fibres (9%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal

Dîner

380 kcal, 20g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



Lentilles

116 kcal



Galette de burger végétarien

1 galette- 127 kcal



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal

Déjeuner

385 kcal, 34g de protéines, 23g glucides nets, 12g de lipides



Émiettes végétaliens

1 3/4 tasse(s)- 256 kcal



Wedges de patate douce

130 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 7

1176 kcal ● 117g protéine (40%) ● 35g lipides (27%) ● 72g glucides (24%) ● 27g fibres (9%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal

Dîner

380 kcal, 20g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



Lentilles

116 kcal



Galette de burger végétarien

1 galette- 127 kcal



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal

Déjeuner

385 kcal, 34g de protéines, 23g glucides nets, 12g de lipides



Émiettes végétaliens

1 3/4 tasse(s)- 256 kcal



Wedges de patate douce

130 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
12 grand (600g)
- ☐ lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)
- ☐ mozzarella fraîche
1 tranches (28g)
- ☐ beurre
1/4 bâtonnet (32g)
- ☐ fromage
1 tranche (28 g chacune) (28g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
2 1/4 oz (64g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (42g)
- ☐ oignon
1 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (148g)
- ☐ Ail
4 1/2 gousse(s) (14g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
5 tasse (720g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
- ☐ poivron vert
2 c. à s., haché (19g)
- ☐ concombre
1 concombre (21 cm) (301g)
- ☐ poivron
1 1/2 petit (111g)
- ☐ patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
1 1/2 c. à soupe (24g)

Fruits et jus de fruits

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
15 1/2 tasse (3686mL)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
13 1/2 tasse (405g)
- ☐ pâtes de pois chiches
2 oz (57g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 c. à café (1g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
13 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1 oz (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)
- ☐ miettes de burger végétarien
3 1/2 tasse (350g)
- ☐ lentilles crues
1/3 tasse (64g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/6 oz (6g)
- ☐ poivre noir
1 1/2 g (1g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
3/4 livres (340g)

- ☐ pêche
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)
 - ☐ raisins
1 tasse (92g)
 - ☐ clémentines
3 fruit (222g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

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.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Kale et œufs

189 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

sel

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

œufs

4 grand (200g)

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

sel

2 trait (1g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

Raisins

29 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

raisins

1/2 tasse (46g)

Pour les 2 repas :

raisins

1 tasse (92g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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.

Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
poivron, haché
1/2 petit (37g)
oignon, coupé en dés
1/4 petit (18g)

Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)
poivron, haché
1 1/2 petit (111g)
oignon, coupé en dés
3/4 petit (53g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres

Donne 3/4 tasse(s) portions

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

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



Sandwich Caprese

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

Donne 1/2 sandwich(s) portions

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)

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.



Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres

Donne 1 pêche(s) portions

pêche

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

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



Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Saucisse végétalienne

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



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

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

Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Sandwich au fromage grillé et pesto

1/2 sandwich(s) - 279 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

pain

1 tranche (32g)

sauce pesto

1/2 c. à soupe (8g)

fromage

1 tranche (28 g chacune) (28g)

tomates

1 tranche(s), fine/petite (15g)

beurre, ramolli

1/2 c. à soupe (7g)

1. Étalez un côté d'une tranche de pain avec du beurre, puis placez-la, côté beurré vers le bas, dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Étalez la moitié du pesto sur le dessus de la tranche de pain dans la poêle, puis disposez les tranches de fromage et les tranches de tomate sur le pesto.
3. Étalez le reste du pesto sur un côté de la seconde tranche de pain, puis déposez cette tranche, côté pesto vers le bas, sur le sandwich. Beurrez le dessus du sandwich.
4. Faites frire délicatement le sandwich en le retournant une fois, jusqu'à ce que les deux côtés du pain soient dorés et que le fromage soit fondu, environ 5 minutes de chaque côté.

Tranches de concombre

1 concombre - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Donne 1 concombre portions

concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Pistaches

375 kcal ● 13g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Émiettés végétaliens

1 3/4 tasse(s) - 256 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien
1 3/4 tasse (175g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
3 1/2 tasse (350g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Wedges de patate douce

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



Pour un seul repas :

huile

3/8 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

patates douces, coupé en quartiers

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

Pour les 2 repas :

huile

3/4 c. à soupe (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

patates douces, coupé en quartiers

1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

7 1/2 tasse (225g)

vinaigrette

7 1/2 c. à soupe (mL)

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

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.
-

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal ● 31g protéine ● 17g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1 c. à s. (mL)
oignon
2 c. à s., haché (20g)
poivron vert
1 c. à s., haché (9g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1/2 c. à soupe (8mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
seitan, façon poulet
4 oz (113g)
Ail, haché finement
1 1/4 gousse(s) (4g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 c. à s. (mL)
oignon
4 c. à s., haché (40g)
poivron vert
2 c. à s., haché (19g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
eau
1 c. à soupe (15mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
seitan, façon poulet
1/2 livres (227g)
Ail, haché finement
2 1/2 gousse(s) (8g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Pois mange-tout au beurre

107 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
beurre
2 c. à café (9g)
Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
beurre
4 c. à café (18g)
Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Dîner 3

Consommer les jour 5

Seitan simple

4 oz - 244 kcal ● 30g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Donne 4 oz portions

seitan

4 oz (113g)

huile

1 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.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



poivre noir

3/4 trait (0g)

sel

3/4 trait (0g)

Pois mange-tout surgelés

1 tasse (144g)

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Lentilles

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



Pour un seul repas :

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lentilles crues, rincé

2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

eau

1 1/3 tasse(s) (319mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

lentilles crues, rincé

1/3 tasse (64g)

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.

Galette de burger végétarien

1 galette - 127 kcal ● 10g protéine ● 3g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

galette de burger végétale
1 galette (71g)

Pour les 2 repas :

galette de burger végétale
2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

Salade simple de jeunes pousses

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



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

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

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.
-