

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 1400 calories



Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur <https://www.strongrfastr.com>

Day 1 1414 kcal ● 103g protéine (29%) ● 73g lipides (46%) ● 69g glucides (20%) ● 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



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



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Collations

210 kcal, 6g de protéines, 8g glucides nets, 16g de lipides



Graines de tournesol
90 kcal



Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

360 kcal, 28g de protéines, 32g glucides nets, 11g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Sandwich grillé au fromage et champignons
162 kcal



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Dîner

450 kcal, 19g de protéines, 15g glucides nets, 33g de lipides



Tofu nature
8 oz- 342 kcal



Carottes rôties
2 carotte(s)- 106 kcal

Day 2

1453 kcal ● 112g protéine (31%) ● 66g lipides (41%) ● 75g glucides (21%) ● 27g fibres (8%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides

Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

Collations

210 kcal, 6g de protéines, 8g glucides nets, 16g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Chocolat noir

2 carré(s)- 120 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

425 kcal, 27g de protéines, 37g glucides nets, 16g de lipides



Lentilles

174 kcal



Tofu citron-poivre

7 oz- 252 kcal

Dîner

420 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides



Crack slaw au tempeh

422 kcal

Day 3

1440 kcal ● 117g protéine (33%) ● 61g lipides (38%) ● 81g glucides (22%) ● 26g fibres (7%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

Collations

195 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

425 kcal, 27g de protéines, 37g glucides nets, 16g de lipides



Lentilles

174 kcal



Tofu citron-poivre

7 oz- 252 kcal

Dîner

420 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides



Crack slaw au tempeh

422 kcal

Day 4

1371 kcal ● 93g protéine (27%) ● 67g lipides (44%) ● 74g glucides (22%) ● 24g fibres (7%)

Petit-déjeuner

145 kcal, 4g de protéines, 25g glucides nets, 2g de lipides



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau
145 kcal

Déjeuner

460 kcal, 17g de protéines, 26g glucides nets, 27g de lipides



Zoodles avec sauce à l'avocat
235 kcal



Lait
1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

Dîner

410 kcal, 26g de protéines, 8g glucides nets, 27g de lipides



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 148 kcal



Salade césar au brocoli et œufs durs
260 kcal

Collations

195 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 5

1370 kcal ● 94g protéine (28%) ● 66g lipides (43%) ● 87g glucides (25%) ● 14g fibres (4%)

Petit-déjeuner

145 kcal, 4g de protéines, 25g glucides nets, 2g de lipides



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau
145 kcal

Déjeuner

450 kcal, 23g de protéines, 14g glucides nets, 32g de lipides



Tofu épice sriracha-cacahuète
341 kcal



Pois mange-tout au beurre
107 kcal

Dîner

420 kcal, 21g de protéines, 33g glucides nets, 21g de lipides



Lo-mein au tofu
169 kcal



Lait
1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

Collations

195 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 6

1350 kcal ● 100g protéine (30%) ● 54g lipides (36%) ● 86g glucides (25%) ● 31g fibres (9%)

Petit-déjeuner

130 kcal, 2g de protéines, 21g glucides nets, 1g de lipides



Raisins
131 kcal

Collations

155 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 4g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Shake protéiné (lait)
129 kcal

Déjeuner

440 kcal, 19g de protéines, 20g glucides nets, 28g de lipides



Zoodles au sésame et cacahuète
441 kcal

Dîner

460 kcal, 26g de protéines, 34g glucides nets, 20g de lipides



Salade d'épinards aux canneberges
127 kcal



Lentilles
116 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète
2 once(s) de tempeh- 217 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 7

1350 kcal ● 100g protéine (30%) ● 54g lipides (36%) ● 86g glucides (25%) ● 31g fibres (9%)

Petit-déjeuner

130 kcal, 2g de protéines, 21g glucides nets, 1g de lipides



Raisins
131 kcal

Collations

155 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 4g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Shake protéiné (lait)
129 kcal

Déjeuner

440 kcal, 19g de protéines, 20g glucides nets, 28g de lipides



Zoodles au sésame et cacahuète
441 kcal

Dîner

460 kcal, 26g de protéines, 34g glucides nets, 20g de lipides



Salade d'épinards aux canneberges
127 kcal



Lentilles
116 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète
2 once(s) de tempeh- 217 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Liste de courses



Boissons

- poudre de protéine**
11 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (357g)
- eau**
15 1/2 tasse(s) (3679mL)

Fruits et jus de fruits

- kiwi**
3 fruit (207g)
- pamplemousse**
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)
- citron**
1 petit (58g)
- jus de citron**
2 1/2 c. à soupe (mL)
- avocats**
1/2 avocat(s) (101g)
- raisins**
4 1/2 tasse (414g)
- canneberges séchées**
1 3/4 c. à s. (18g)
- jus de citron vert**
1 1/2 c. à soupe (mL)

Graisses et huiles

- huile**
2 1/2 oz (mL)
- huile d'olive**
1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette framboise et noix**
1 3/4 c. à s. (mL)

Produits laitiers et œufs

- œufs**
8 grand (400g)
- fromage tranché**
1/2 tranche (21 g chacune) (11g)
- beurre**
5 c. à café (23g)
- fromage en ficelle**
3 bâtonnet (84g)
- lait entier**
4 tasse(s) (1001mL)
- yaourt grec écrémé nature**
1 c. à soupe (18g)
- parmesan**
1 c. à soupe (5g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme**
29 oz (822g)
- lentilles crues**
13 1/4 c. à s. (160g)
- tempeh**
3/4 livres (340g)
- tofu extra-ferme**
2 oz (57g)
- sauce soja (tamari)**
2 1/2 oz (mL)
- beurre de cacahuète**
5 oz (144g)

Autre

- Yaourt grec protéiné, aromatisé**
1 contenant (150g)
- mélange pour coleslaw**
5 1/2 tasse (495g)
- sauce sriracha**
3/4 c. à soupe (11g)
- levure nutritionnelle**
1/2 c. à soupe (2g)

Épices et herbes

- thym séché**
1/2 c. à café, moulu (1g)
- sel**
1 1/2 g (1g)
- poivre citronné**
1/2 c. à café (1g)
- cannelle**
1 1/3 c. à café (3g)
- basilic frais**
1/2 tasse de feuilles, entières (12g)
- moutarde de Dijon**
1 c. à café (5g)
- poivre noir**
1/2 trait (0g)

Produits de boulangerie

- pain**
1/4 livres (128g)

Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées**
2 oz (52g)

romano
1/3 c. à soupe (2g)

Légumes et produits à base de légumes

carottes
7 1/2 moyen (449g)
 champignons
4 c. à s., haché (18g)
 Ail
3 gousse (9g)
 tomates
5 tomates cerises (85g)
 courgette
2 1/3 grand (750g)
 laitue romaine
2 tasse, râpé (94g)
 brocoli
1/2 tasse, haché (46g)
 légumes mélangés surgelés
2 oz (57g)
 Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)
 épinards frais
1/3 paquet 170 g (57g)
 oignons verts
3 c. à s., tranché (24g)

amandes
2 3/4 c. à s., entière (24g)
 graines de citrouille grillées, non salées
1 c. à soupe (7g)
 noix (anglaises)
1 3/4 c. à s., haché (13g)
 graines de sésame
1 1/2 c. à café (5g)
 graines de chia
1 1/2 c. à café (7g)

Confiseries

chocolat noir 70–85 %
4 carré(s) (40g)
 sucre
1 1/3 c. à soupe (17g)

Céréales et pâtes

féculle de maïs
2 c. à soupe (16g)

Soupes, sauces et jus

sauce piquante
2 c. à café (mL)
 ramen aromatisés (saveur orientale)
1/8 paquet avec sachet d'assaisonnement (11g)

Céréales pour le petit-déjeuner

quick oats
2/3 tasse (53g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 3 repas :

kiwi
3 fruit (207g)

1. Trancher le kiwi et servir.

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 3 repas :

huile
1 1/2 c. à café (mL)
œufs
6 grand (300g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

carottes

1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

carottes

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

145 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

quick oats

1/3 tasse (27g)

sucré

2/3 c. à soupe (9g)

cannelle

2/3 c. à café (2g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

quick oats

2/3 tasse (53g)

sucré

1 1/3 c. à soupe (17g)

cannelle

1 1/3 c. à café (3g)

eau

1 tasse(s) (240mL)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez l'eau dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Raisins

131 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

raisins

2 1/4 tasse (207g)

Pour les 2 repas :

raisins

4 1/2 tasse (414g)

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

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

1. Dégustez.

Sandwich grillé au fromage et champignons

162 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



champignons

4 c. à s., haché (18g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
thym séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
pain
1 tranche(s) (32g)
fromage tranché
1/2 tranche (21 g chacune) (11g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 pamplemousse portions

pamplemousse

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Tofu citron-poivre

7 oz - 252 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fécule de maïs
1 c. à soupe (8g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1/4 c. à café (1g)
citron, zesté
1/2 petit (29g)
tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes
1/2 livres (198g)

Pour les 2 repas :

fécule de maïs
2 c. à soupe (16g)
huile
1 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1/2 c. à café (1g)
citron, zesté
1 petit (58g)
tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes
14 oz (397g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la féculle de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

Zoodles avec sauce à l'avocat

235 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 10g fibres



eau
1/6 tasse(s) (40mL)
jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
basilic frais
1/2 tasse de feuilles, entières (12g)
tomates, coupé en deux
5 tomates cerises (85g)
courgette
1/2 grand (162g)
avocats, pelé et épépiné
1/2 avocat(s) (101g)

1. À l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes, réalisez les nouilles de courgette.
2. Mettez l'eau, le jus de citron, l'avocat et le basilic dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Dans un bol, mélangez les nouilles de courgette, les tomates et la sauce et remuez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Salez et poivrez selon votre goût. Servez.
4. Remarque : bien que cette recette soit meilleure fraîche, elle se conserve au réfrigérateur pendant un jour ou deux.

Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres

Donne 1 1/2 tasse(s) portions



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

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

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Tofu épice sriracha-cacahuète

341 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



sauce sriracha
3/4 c. à soupe (11g)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
eau
1/6 tasse(s) (40mL)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
1/2 livres (198g)
Ail, haché
1 gousse (3g)

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 croustillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

Pois mange-tout au beurre

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



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)

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

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Zoodles au sésame et cacahuète

441 kcal ● 19g protéine ● 28g lipides ● 20g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw
3/4 tasse (68g)
beurre de cacahuète
3 c. à soupe (48g)
sauce soja (tamari)
1 1/2 c. à soupe (mL)
graines de sésame
3/4 c. à café (2g)
oignons verts
1 1/2 c. à s., tranché (12g)
jus de citron vert
3/4 c. à soupe (mL)
graines de chia
3/4 c. à café (4g)
courgette, coupé en spirale
1 1/2 moyen (294g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw
1 1/2 tasse (135g)
beurre de cacahuète
6 c. à soupe (96g)
sauce soja (tamari)
3 c. à soupe (mL)
graines de sésame
1 1/2 c. à café (5g)
oignons verts
3 c. à s., tranché (24g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)
graines de chia
1 1/2 c. à café (7g)
courgette, coupé en spirale
3 moyen (588g)

1. Mélanger les zoodles et le mélange pour coleslaw dans un bol.
2. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, la sauce soja et le jus de citron vert. Ajouter lentement de l'eau, juste assez pour obtenir une consistance de sauce.
3. Verser la sauce de beurre de cacahuète sur les zoodles et bien mélanger.
4. Garnir d'oignons verts, de graines de sésame et de graines de chia (optionnel).
5. Servir.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :
chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)

Pour les 2 repas :
chocolat noir 70–85 %
4 carré(s) (40g)

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

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :
pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)

Pour les 3 repas :
pain
3 tranche (96g)
beurre
3 c. à café (14g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

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.

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

carottes
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

carottes
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

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.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

huile
4 c. à café (mL)
tofu ferme
1/2 livres (227g)

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. Faites 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.

Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 2 carotte(s) portions

huile
1/3 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
2 grand (144g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

amandes
2 2/3 c. à s., entière (24g)

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

Salade césar au brocoli et œufs durs

260 kcal ● 21g protéine ● 15g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



laitue romaine
2 tasse, râpé (94g)
œufs
2 grand (100g)
brocoli
1/2 tasse, haché (46g)
yaourt grec écrémé nature
1 c. à soupe (18g)
moutarde de Dijon
1 c. à café (5g)
parmesan
1 c. à soupe (5g)
graines de citrouille grillées, non salées
1 c. à soupe (7g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce et servez.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

Lo-mein au tofu

169 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



tofu extra-ferme
2 oz (57g)
sauce soja (tamari)
1/8 c. à soupe (mL)
eau
1/6 tasse(s) (45mL)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
légumes mélangés surgelés
2 oz (57g)
ramen aromatisés (saveur orientale)
1/8 paquet avec sachet
d'assaisonnement (11g)

1. Épongez le tofu entre des feuilles de papier absorbant pour retirer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes de la taille d'une bouchée. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il ne brûle.
2. Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez les nouilles du paquet de ramen en conservant les sachets d'assaisonnement. Faites bouillir environ 2 minutes jusqu'à ce que les nouilles ramollissent. Égouttez.
3. Ajoutez les légumes pour sauté dans la poêle avec le tofu, et assaisonnez avec le sachet d'assaisonnement des nouilles ramen. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas pâteux. Ajoutez les nouilles et mélangez pour homogénéiser. Assaisonnez de sauce soja et servez.

Lait

1 2/3 tasse(s) - 248 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres

Donne 1 2/3 tasse(s) portions



lait entier
1 2/3 tasse(s) (400mL)

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

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade d'épinards aux canneberges

127 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

canneberges séchées
2 2/3 c. à c. (9g)
noix (anglaises)
2 2/3 c. à c., haché (6g)
épinards frais
1/6 paquet 170 g (28g)
vinaigrette framboise et noix
2 2/3 c. à c. (mL)
romano, finement râpé
1/6 c. à soupe (1g)

Pour les 2 repas :

canneberges séchées
1 3/4 c. à s. (18g)
noix (anglaises)
1 3/4 c. à s., haché (13g)
épinards frais
1/3 paquet 170 g (57g)
vinaigrette framboise et noix
1 3/4 c. à s. (mL)
romano, finement râpé
1/3 c. à soupe (2g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

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.

Tempeh au beurre de cacahuète

2 once(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
2 oz (57g)
beurre de cacahuète
1 c. à s. (16g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
1/2 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
1/4 c. à soupe (1g)

Pour les 2 repas :

tempeh
4 oz (113g)
beurre de cacahuète
2 c. à s. (32g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
1/2 c. à soupe (2g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(326g)
eau
10 1/2 tasse(s) (2515mL)

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