

Meal Plan - Menu régime végétarien de 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

1147 kcal ● 99g protéine (35%) ● 53g lipides (42%) ● 55g glucides (19%) ● 14g fibres (5%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 9g de protéines, 19g glucides nets, 7g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal

Dîner

345 kcal, 23g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Salade César au brocoli et œufs durs

260 kcal

Déjeuner

395 kcal, 19g de protéines, 27g glucides nets, 21g de lipides



Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal



Sandwich deli houmous & légumes

1/2 sandwich(s)- 185 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 2

1154 kcal ● 103g protéine (36%) ● 41g lipides (32%) ● 80g glucides (28%) ● 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 9g de protéines, 19g glucides nets, 7g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal

Dîner

380 kcal, 25g de protéines, 25g glucides nets, 18g de lipides



Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal



Salade grecque simple au concombre

141 kcal

Déjeuner

370 kcal, 20g de protéines, 34g glucides nets, 15g de lipides



Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 3

1162 kcal ● 98g protéine (34%) ● 52g lipides (40%) ● 64g glucides (22%) ● 12g fibres (4%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 9g de protéines, 19g glucides nets, 7g de lipides



Eufs frites de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal

Dîner

380 kcal, 25g de protéines, 25g glucides nets, 18g de lipides



Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal



Salade grecque simple au concombre

141 kcal

Déjeuner

375 kcal, 15g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Sandwich à la salade d'œufs

1/2 sandwich(s)- 271 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 4

1108 kcal ● 95g protéine (34%) ● 52g lipides (42%) ● 50g glucides (18%) ● 16g fibres (6%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 10g de protéines, 21g glucides nets, 3g de lipides



Céréales pour le petit-déjeuner

97 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

Dîner

355 kcal, 21g de protéines, 9g glucides nets, 22g de lipides



Tofu cajun

196 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal

Déjeuner

375 kcal, 15g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Sandwich à la salade d'œufs

1/2 sandwich(s)- 271 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 5

1093 kcal ● 97g protéine (36%) ● 23g lipides (19%) ● 99g glucides (36%) ● 26g fibres (9%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 10g de protéines, 21g glucides nets, 3g de lipides



Céréales pour le petit-déjeuner
97 kcal



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal

Dîner

405 kcal, 22g de protéines, 32g glucides nets, 16g de lipides



Salade composée
121 kcal



Tofu épicé sriracha-cacahuète
171 kcal



Lentilles
116 kcal

Déjeuner

310 kcal, 17g de protéines, 44g glucides nets, 2g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal



Pois mange-tout
41 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

1068 kcal ● 106g protéine (40%) ● 17g lipides (14%) ● 101g glucides (38%) ● 22g fibres (8%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 2g de lipides



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal



Toast au cottage cheese
1 tartine(s)- 143 kcal

Dîner

360 kcal, 30g de protéines, 29g glucides nets, 12g de lipides



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal



Purée de patates douces
92 kcal

Déjeuner

310 kcal, 17g de protéines, 44g glucides nets, 2g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal



Pois mange-tout
41 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

1146 kcal ● 101g protéine (35%) ● 20g lipides (16%) ● 125g glucides (44%) ● 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 2g de lipides

Clémentine


1 clémentine(s)- 39 kcal

Toast au cottage cheese

1 tartine(s)- 143 kcal

Dîner

360 kcal, 30g de protéines, 29g glucides nets, 12g de lipides

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal

Purée de patates douces


92 kcal

Déjeuner

385 kcal, 11g de protéines, 68g glucides nets, 6g de lipides

Soupe de tomate


1 1/2 boîte(s)- 316 kcal

Salade grecque simple au concombre

70 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
8 2/3 moyen (382g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
1 conteneur (193g)
- ☐ parmesan
1 c. à soupe (5g)
- ☐ lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (226g)

Graisses et huiles

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

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ quick oats
3/4 tasse (60g)
- ☐ céréales du petit-déjeuner
1 portion (30g)

Confiseries

- ☐ sucre
1 1/2 c. à soupe (20g)
- ☐ miel
4 c. à café (28g)

Épices et herbes

- ☐ cannelle
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 c. à café (5g)
- ☐ aneth séché
1 1/4 c. à café (1g)
- ☐ vinaigre de vin rouge
1 1/4 c. à café (mL)
- ☐ sel
4 1/2 g (4g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ tofu ferme
9 3/4 oz (276g)
- ☐ beurre de cacahuète
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1/2 c. à café (mL)
- ☐ lentilles crues
2 3/4 c. à s. (32g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (427g)
- ☐ laitue romaine
1/2 tête (344g)
- ☐ brocoli
1 1/2 tasse, haché (137g)
- ☐ carottes
1 1/2 moyen (86g)
- ☐ pommes de terre
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)
- ☐ oignon rouge
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (48g)
- ☐ ketchup
1 2/3 c. à soupe (28g)
- ☐ oignon
1/4 petit (18g)
- ☐ blettes
1/2 lb (227g)
- ☐ Ail
2 gousse(s) (6g)
- ☐ tomates
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)
- ☐ chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)
- ☐ patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)
- ☐ clémentines
2 fruit (148g)

- ☐ poivre noir
1 trait (0g)
- ☐ paprika
1 trait (1g)
- ☐ moutarde jaune
1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)
- ☐ assaisonnement cajun
5/8 c. à café (1g)

Boissons

- ☐ eau
16 tasse(s) (3803mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties
1/2 tasse (69g)
- ☐ noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1 c. à soupe (7g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1/3 livres (160g)

Autre

- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
3 tranches (31g)
 - ☐ mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
 - ☐ saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)
 - ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
6 2/3 nuggets (143g)
 - ☐ sauce sriracha
3/8 c. à soupe (6g)
 - ☐ levure nutritionnelle
1/2 tasse (30g)
-

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
1/2 tasse (143g)
- ☐ soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
1 1/2 boîte (300 g) (447g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs frits de base

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



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

huile

1/4 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

œufs

3 grand (150g)

huile

3/4 c. à café (mL)

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

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

quick oats

4 c. à s. (20g)

sucre

1/2 c. à soupe (7g)

cannelle

1/2 c. à café (1g)

eau

3/8 tasse(s) (90mL)

Pour les 3 repas :

quick oats

3/4 tasse (60g)

sucre

1 1/2 c. à soupe (20g)

cannelle

1 1/2 c. à café (4g)

eau

1 tasse(s) (269mL)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Céréales pour le petit-déjeuner

97 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 14g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1/4 tasse(s) (60mL)
céréales du petit-déjeuner
1/2 portion (15g)

Pour les 2 repas :

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
céréales du petit-déjeuner
1 portion (30g)

1. Trouvez simplement des céréales que vous aimez dont une portion se situe dans une fourchette de 100 à 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et simplement adapter la taille de la portion pour être dans cette fourchette, car la plupart des céréales ont une répartition des macronutriments très similaire.

Cottage cheese et miel

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



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 c. à s. (57g)
miel
1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
miel
2 c. à café (14g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les 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 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Toast au cottage cheese

1 tartine(s) - 143 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche(s) (32g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 c. à s. (57g)
miel
1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
miel
2 c. à café (14g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez du cottage cheese sur le pain, arrosez de miel et servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

Sandwich deli houmous & légumes

1/2 sandwich(s) - 185 kcal ● 14g protéine ● 5g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

pain

1 tranche(s) (32g)

Tranches de charcuterie d'origine végétale

3 tranches (31g)

houmous

1 1/2 c. à soupe (23g)

concombre

2 c. à s., tranches (13g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez le houmous sur le pain.
3. Assemblez le reste des ingrédients pour former le sandwich. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Donne 6 2/3 nuggets portions

ketchup

1 2/3 c. à soupe (28g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

6 2/3 nuggets (143g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties

4 c. à s. (34g)

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

Sandwich à la salade d'œufs

1/2 sandwich(s) - 271 kcal ● 13g protéine ● 18g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 1/2 moyen (66g)

mayonnaise

1 c. à soupe (mL)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

pain

1 tranche (32g)

paprika

1/2 trait (0g)

oignon, haché

1/8 petit (9g)

moutarde jaune

1/8 c. à café ou 1 sachet (1g)

Pour les 2 repas :

œufs

3 moyen (132g)

mayonnaise

2 c. à soupe (mL)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

pain

2 tranche (64g)

paprika

1 trait (1g)

oignon, haché

1/4 petit (18g)

moutarde jaune

1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
 2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
 3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
 4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
 5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.
-

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Ailes de chou-fleur barbecue

268 kcal ● 14g protéine ● 2g lipides ● 40g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

sauce barbecue

4 c. à s. (72g)

sel

1/4 c. à café (2g)

levure nutritionnelle

4 c. à s. (15g)

chou-fleur

1 tête petite (10 cm diam.) (265g)

Pour les 2 repas :

sauce barbecue

1/2 tasse (143g)

sel

1/2 c. à café (3g)

levure nutritionnelle

1/2 tasse (30g)

chou-fleur

2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

Pois mange-tout

41 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

Pois mange-tout surgelés

2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Soupe de tomate

1 1/2 boîte(s) - 316 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 63g glucides ● 5g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

**soupe de tomates condensée
(CAMPBELL'S)**

1 1/2 boîte (300 g) (447g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Salade grecque simple au concombre

70 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



yaourt grec écrémé nature

2 c. à s. (35g)

jus de citron

1/8 c. à soupe (mL)

aneth séché

1/4 c. à café (0g)

vinaigre de vin rouge

1/4 c. à café (mL)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (7g)

concombre, coupé en demi-lunes

1/4 concombre (21 cm) (75g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Noix

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



Donne 1/8 tasse(s) portions

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

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 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
carottes, tranché
1 moyen (61g)
brocoli, haché
1 tasse, haché (91g)
saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1 saucisse (100g)
pommes de terre, coupé en quartiers
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

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.

Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature
4 c. à s. (70g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
aneth séché
1/2 c. à café (1g)
vinaigre de vin rouge
1/2 c. à café (mL)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
oignon rouge, coupé en fines tranches
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
concombre, coupé en demi-lunes
1/2 concombre (21 cm) (151g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature
1/2 tasse (140g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
aneth séché
1 c. à café (1g)
vinaigre de vin rouge
1 c. à café (mL)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
oignon rouge, coupé en fines tranches
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
concombre, coupé en demi-lunes
1 concombre (21 cm) (301g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Tofu cajun

196 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



assaisonnement cajun

5/8 c. à café (1g)

huile

1 1/4 c. à café (mL)

tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes

6 1/4 oz (177g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 9g fibres



blettes

1/2 lb (227g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
 2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
 3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
 4. Assaisonner de sel et servir.
-

Dîner 4

Consommer les jour 5

Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



laitue romaine, râpé

1/2 cœurs (250g)

tomates, coupé en dés

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

vinaigrette

1 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

concombre, tranché ou coupé en dés

1/8 concombre (21 cm) (38g)

carottes, épluché et râpé ou tranché

1/2 petit (14 cm de long) (25g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Tofu épicé sriracha-cacahuète

171 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



sauce sriracha

3/8 c. à soupe (6g)

beurre de cacahuète

1/2 c. à soupe (8g)

sauce soja (tamari)

1/2 c. à café (mL)

eau

1/8 tasse(s) (20mL)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

tofu ferme, séché et coupé en cubes

1/4 livres (99g)

Ail, haché

1/2 gousse (2g)

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.

Lentilles

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



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

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

patates douces

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

Pour les 2 repas :

patates douces

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

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel 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.
-