

Meal Plan - Menu régime végétarien de 1300 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

1320 kcal ● 96g protéine (29%) ● 55g lipides (37%) ● 94g glucides (29%) ● 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



Gaufres et beurre de cacahuète

1 gaufre(s)- 201 kcal

Déjeuner

385 kcal, 10g de protéines, 36g glucides nets, 19g de lipides



Pois chiches à la crème citronnée

233 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Riz blanc

3/8 tasse de riz cuit- 82 kcal

Collations

220 kcal, 9g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Dîner

350 kcal, 34g de protéines, 31g glucides nets, 8g de lipides



Seitan simple

4 oz- 244 kcal



Pain pita

1 pita(s)- 78 kcal



Gombo

3/4 tasse- 30 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 2

1326 kcal ● 98g protéine (30%) ● 63g lipides (43%) ● 73g glucides (22%) ● 19g fibres (6%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



Gaufres et beurre de cacahuète
1 gaufre(s)- 201 kcal

Déjeuner

350 kcal, 14g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides



Émiettes végétaliens
1/2 tasse(s)- 73 kcal



Riz brun au beurre
125 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Collations

220 kcal, 9g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Dîner

390 kcal, 32g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
122 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 3

1272 kcal ● 96g protéine (30%) ● 48g lipides (34%) ● 96g glucides (30%) ● 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

145 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 11g de lipides



Épinards sautés simples
50 kcal



Kale et œufs
95 kcal

Déjeuner

350 kcal, 14g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides



Émiettes végétaliens
1/2 tasse(s)- 73 kcal



Riz brun au beurre
125 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Collations

225 kcal, 5g de protéines, 47g glucides nets, 1g de lipides



Bretzels
110 kcal



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

390 kcal, 32g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
122 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 4

1263 kcal ● 93g protéine (29%) ● 56g lipides (40%) ● 76g glucides (24%) ● 20g fibres (6%)

Petit-déjeuner

145 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 11g de lipides



Épinards sautés simples
50 kcal



Kale et œufs
95 kcal

Collations

225 kcal, 5g de protéines, 47g glucides nets, 1g de lipides



Bretzels
110 kcal



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 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

280 kcal, 19g de protéines, 12g glucides nets, 14g de lipides



Pois mange-tout
82 kcal



Tofu cajun
196 kcal

Dîner

450 kcal, 25g de protéines, 13g glucides nets, 29g de lipides



Brocoli rôti
98 kcal



Tofu buffalo
355 kcal

Day 5

1332 kcal ● 94g protéine (28%) ● 37g lipides (25%) ● 136g glucides (41%) ● 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

145 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 11g de lipides



Épinards sautés simples
50 kcal



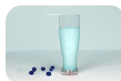
Kale et œufs
95 kcal

Collations

190 kcal, 9g de protéines, 32g glucides nets, 2g de lipides



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal



Kéfir
150 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

380 kcal, 17g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches
182 kcal



Lentilles
87 kcal

Dîner

455 kcal, 23g de protéines, 58g glucides nets, 12g de lipides



Orange
2 orange(s)- 170 kcal



Tenders de poulet croustillants
5 tender(s)- 286 kcal

Day 6

1334 kcal ● 90g protéine (27%) ● 49g lipides (33%) ● 110g glucides (33%) ● 23g fibres (7%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 4g de lipides



Fromage cottage et ananas
93 kcal



Carottes et houmous
82 kcal

Collations

190 kcal, 9g de protéines, 32g glucides nets, 2g de lipides



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal



Kéfir
150 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

370 kcal, 10g de protéines, 20g glucides nets, 26g de lipides



Coupes de laitue au tofu taïwanais
4 coupes de laitue- 186 kcal



Tomates sautées à l'ail et aux herbes
127 kcal



Riz brun
1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal

Dîner

435 kcal, 18g de protéines, 44g glucides nets, 16g de lipides



Bol thaï au beurre d'arachide, pois chiches et riz
436 kcal

Day 7

1334 kcal ● 90g protéine (27%) ● 49g lipides (33%) ● 110g glucides (33%) ● 23g fibres (7%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 4g de lipides



Fromage cottage et ananas
93 kcal



Carottes et houmous
82 kcal

Collations

190 kcal, 9g de protéines, 32g glucides nets, 2g de lipides



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal



Kéfir
150 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

370 kcal, 10g de protéines, 20g glucides nets, 26g de lipides



Coupes de laitue au tofu taïwanais
4 coupes de laitue- 186 kcal



Tomates sautées à l'ail et aux herbes
127 kcal



Riz brun
1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal

Dîner

435 kcal, 18g de protéines, 44g glucides nets, 16g de lipides



Bol thaï au beurre d'arachide, pois chiches et riz
436 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- ☐ eau
12 3/4 tasse(s) (3044mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ clémentines
5 fruit (370g)
- ☐ jus de citron
5/8 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de fruit
16 fl oz (mL)
- ☐ orange
2 orange (308g)
- ☐ jus de citron vert
2 c. à café (mL)
- ☐ ananas en conserve
4 c. à s., morceaux (45g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ lait de coco en conserve
1 1/2 oz (mL)
- ☐ amandes
1 oz (25g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
1/8 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
2 3/4 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 1/2 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais
2/3 paquet 285 g (194g)
- ☐ Ail
3 1/4 gousse(s) (10g)
- ☐ gombo, surgelé
3/4 tasse (84g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
3 1/3 tasse (480g)
- ☐ tomates
3 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (460g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
1 1/2 boîte(s) (643g)
- ☐ beurre de cacahuète
4 c. à soupe (64g)
- ☐ miettes de burger végétarien
1 tasse (100g)
- ☐ tofu ferme
18 1/4 oz (517g)
- ☐ lentilles crues
2 c. à s. (24g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 oz (mL)
- ☐ houmous
4 c. à soupe (60g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
5 morceaux (128g)
- ☐ mélange d'épices italien
1/2 c. à soupe (5g)
- ☐ huile de sésame
1 c. à café (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)
- ☐ seitan
4 oz (113g)
- ☐ riz brun
2/3 tasse (127g)
- ☐ couscous instantané aromatisé
1/6 boîte (165 g) (27g)

Produits de boulangerie

- ☐ gaufres surgelées
2 gaufres (70g)
- ☐ pain pita
1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
2 1/4 g (2g)

- ☐ **feuilles de chou frisé (kale)**
3/4 tasse, haché (30g)
- ☐ **Brocoli surgelé**
1 paquet (284g)
- ☐ **concombre**
5/8 concombre (21 cm) (176g)
- ☐ **persil frais**
2/3 brins (1g)
- ☐ **ketchup**
1 1/4 c. à soupe (21g)
- ☐ **laitue romaine**
8 feuille intérieure (48g)
- ☐ **gingembre frais**
1 c. à soupe (6g)
- ☐ **coriandre fraîche**
2 c. à soupe, haché (6g)
- ☐ **mini carottes**
16 moyen (160g)

Graisses et huiles

- ☐ **huile**
1 3/4 oz (mL)
- ☐ **vinaigrette**
7 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ **huile d'olive**
1 1/2 oz (mL)
- ☐ **vinaigrette ranch**
2 c. à soupe (mL)

- ☐ **sel**
1/3 oz (9g)
- ☐ **poudre d'ail**
1/4 c. à café (1g)
- ☐ **poudre d'oignon**
1/4 c. à café (1g)
- ☐ **assaisonnement cajun**
5/8 c. à café (1g)
- ☐ **cumin moulu**
1/6 c. à café (0g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ **beurre**
3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ **œufs**
3 grand (150g)
- ☐ **kéfir aromatisé**
3 tasse (mL)
- ☐ **cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**
1 tasse (226g)

Collations

- ☐ **bretzels durs salés**
2 oz (57g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Gaufres et beurre de cacahuète

1 gaufre(s) - 201 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

gaufres surgelées

1 gaufres (35g)

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

gaufres surgelées

2 gaufres (70g)

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

1. Faites griller les gaufres selon les instructions du paquet.
2. Étalez du beurre de cacahuète sur les gaufres. Optionnellement, vous pouvez couper la gaufre en deux et en faire un sandwich gaufre-beurre de cacahuète. Servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Épinards sautés simples

50 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (0g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

Ail, coupé en dés

1/4 gousse (1g)

Pour les 3 repas :

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

épinards frais

6 tasse(s) (180g)

Ail, coupé en dés

3/4 gousse (2g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Kale et œufs

95 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à café (mL)

œufs

1 grand (50g)

feuilles de chou frisé (kale)

4 c. à s., haché (10g)

sel

1/2 trait (0g)

Pour les 3 repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

œufs

3 grand (150g)

feuilles de chou frisé (kale)

3/4 tasse, haché (30g)

sel

1 1/2 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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Fromage cottage et ananas

93 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1/2 tasse (113g)

ananas en conserve, égoutté

2 c. à s., morceaux (23g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1 tasse (226g)

ananas en conserve, égoutté

4 c. à s., morceaux (45g)

1. Égoutter le jus d'ananas et mélanger les morceaux d'ananas avec le fromage cottage.
2. N'hésitez pas à utiliser d'autres fruits : bananes, baies, pêches, melon, etc.

Carottes et houmous

82 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

houmous

2 c. à soupe (30g)

mini carottes

8 moyen (80g)

Pour les 2 repas :

houmous

4 c. à soupe (60g)

mini carottes

16 moyen (160g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Pois chiches à la crème citronnée

233 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



lait de coco en conserve

1 1/2 oz (mL)

bouillon de légumes

1/8 tasse(s) (mL)

épinards frais

1/2 oz (14g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 tasse(s) (120g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
2. Ajoutez le bouillon de légumes, le lait de coco, les pois chiches, les épinards et un peu de sel.
3. Portez à frémissement, puis réduisez à feu moyen. Faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient fané et que la sauce ait épaissi, environ 5-7 minutes.
4. Coupez le feu, ajoutez le jus de citron et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez.

Salade simple de jeunes pousses

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



mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Riz blanc

3/8 tasse de riz cuit - 82 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres

Donne 3/8 tasse de riz cuit portions



eau

1/4 tasse(s) (60mL)

riz blanc à grain long

2 c. à s. (23g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Émiettes végétaliens

1/2 tasse(s) - 73 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien

1/2 tasse (50g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien

1 tasse (100g)

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

Riz brun au beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

beurre
3/8 c. à soupe (5g)
riz brun
2 c. à s. (24g)
sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

beurre
3/4 c. à soupe (11g)
riz brun
4 c. à s. (48g)
sel
1/6 c. à café (1g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
tomates
1 tasse de tomates cerises (149g)
vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Pois mange-tout

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



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

1. Préparez selon les instructions du paquet.

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

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.

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

182 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



couscous instantané aromatisé

1/6 boîte (165 g) (27g)

huile

1/8 c. à café (mL)

cumin moulu

1/6 c. à café (0g)

jus de citron

1/8 c. à soupe (mL)

concombre, haché

1/8 concombre (21 cm) (25g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/6 boîte(s) (75g)

tomates, haché

1/6 tomate Roma (13g)

persil frais, haché

2/3 brins (1g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



eau

1/2 tasse(s) (120mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lentilles crues, rincé

2 c. à s. (24g)

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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Coupes de laitue au tofu taïwanais

4 coupes de laitue - 186 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

amandes

1/2 c. à s., émincé (3g)

vinaigre de cidre de pomme

3/4 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

1 c. à café (mL)

laitue romaine

4 feuille intérieure (24g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

eau

1/8 tasse(s) (15mL)

tofu ferme, séché avec du papier absorbant et émietté

2 1/2 oz (71g)

gingembre frais, épluché et haché finement

1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

amandes

1 c. à s., émincé (7g)

vinaigre de cidre de pomme

1 1/2 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

2 c. à café (mL)

laitue romaine

8 feuille intérieure (48g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

eau

1/8 tasse(s) (30mL)

tofu ferme, séché avec du papier absorbant et émietté

5 oz (142g)

gingembre frais, épluché et haché finement

1 c. à soupe (6g)

1. Faites chauffer environ 2/3 de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu, salez et poivrez, et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré à certains endroits, environ 5-6 minutes. Transférez le tofu dans une assiette et essuyez la poêle.
2. Ajoutez le reste de l'huile dans la même poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail, le gingembre et les amandes, et remuez fréquemment jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme et que les amandes soient toastées, environ 1-2 minutes.
3. Incorporez le vinaigre de cidre, la sauce soja et l'eau, et faites cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement, environ 2-3 minutes.
4. Remettez le tofu dans la poêle et mélangez pour l'enrober.
5. Répartissez le mélange de tofu dans les coupes de laitue et servez.

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal ● 1g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (149g)

mélange d'épices italien

1/4 c. à soupe (3g)

sel

1/4 c. à café (2g)

Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

1 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (298g)

mélange d'épices italien

1/2 c. à soupe (5g)

sel

1/2 c. à café (3g)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/6 tasse(s) (40mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

riz brun

4 c. à c. (16g)

Pour les 2 repas :

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

riz brun

2 2/3 c. à s. (32g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
 2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
 3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
 4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
 5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.
-

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bretzels durs salés
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
2 oz (57g)

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

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
16 fl oz (mL)

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

Collations 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.

Kéfir

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



Pour un seul repas :

kéfir aromatisé
1 tasse (mL)

Pour les 3 repas :

kéfir aromatisé
3 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

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.

Pain pita

1 pita(s) - 78 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Donne 1 pita(s) portions

pain pita

1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Gombo

3/4 tasse - 30 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 3/4 tasse portions

gombo, surgelé

3/4 tasse (84g)

1. Versez le gombo congelé dans une casserole. Couvrez d'eau et faites bouillir pendant 3 minutes. Égouttez et assaisonnez selon votre goût. Servez.

Dîner 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 arrosés d'huile d'olive

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)
huile d'olive
3 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 3

Consommer les jour 4

Brocoli rôti

98 kcal ● 9g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Brocoli surgelé

1 paquet (284g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

poudre d'oignon

1/4 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.

Tofu buffalo

355 kcal ● 16g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



sauce Frank's RedHot

2 1/2 c. à s. (mL)

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

tofu ferme, séché et coupé en cubes

1/2 livres (198g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Donne 2 orange(s) portions

orange

2 orange (308g)

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

Tenders de poulet croustillants

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 5 tender(s) portions

tenders chik'n sans viande

5 morceaux (128g)

ketchup

1 1/4 c. à soupe (21g)

1. Cuire les tenders selon les instructions du paquet.
 2. Servir avec du ketchup.
-

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Bol thaï au beurre d'arachide, pois chiches et riz

436 kcal ● 18g protéine ● 16g lipides ● 44g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

riz brun

2 c. à s. (24g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

sauce soja (tamari)

1/2 c. à soupe (mL)

huile de sésame

1/2 c. à café (mL)

jus de citron vert

1 c. à café (mL)

coriandre fraîche

1 c. à soupe, haché (3g)

concombre, coupé en tranches

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

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

Pour les 2 repas :

riz brun

4 c. à s. (48g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

huile de sésame

1 c. à café (mL)

jus de citron vert

2 c. à café (mL)

coriandre fraîche

2 c. à soupe, haché (6g)

concombre, coupé en tranches

1/2 concombre (21 cm) (151g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte(s) (448g)

1. Cuire le riz brun avec l'eau selon les instructions du paquet. Égrainer à la fourchette et mettre de côté.
2. Préparer la sauce aux arachides : dans un petit bol, mélanger le beurre d'arachide, la sauce soja, l'huile de sésame, le jus de lime et une pincée de sel. Ajouter une petite éclaboussure d'eau et remuer jusqu'à obtenir une sauce lisse.
3. Assaisonner les pois chiches de sel et de poivre.
4. Dresser le riz brun avec les pois chiches, le concombre et la coriandre. Arroser de sauce aux arachides 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.