

Meal Plan - Menu régime végétarien de 1600 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

1621 kcal ● 100g protéine (25%) ● 55g lipides (30%) ● 158g glucides (39%) ● 24g fibres (6%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 15g de protéines, 10g glucides nets, 17g de lipides



Omelette chili et fromage
217 kcal



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Collations

225 kcal, 11g de protéines, 40g glucides nets, 2g de lipides



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



Bretzels
165 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

465 kcal, 23g de protéines, 62g glucides nets, 10g de lipides



Pâtes lentilles & tomate
316 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Dîner

500 kcal, 14g de protéines, 44g glucides nets, 25g de lipides



Curry épicé de cacahuètes et haricots sur riz
264 kcal



Salade simple de jeunes pousses
237 kcal

Day 2

1572 kcal ● 107g protéine (27%) ● 45g lipides (26%) ● 164g glucides (42%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 15g de protéines, 10g glucides nets, 17g de lipides



Omelette chili et fromage
217 kcal



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Collations

225 kcal, 11g de protéines, 40g glucides nets, 2g de lipides



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



Bretzels
165 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

465 kcal, 23g de protéines, 62g glucides nets, 10g de lipides



Pâtes lentilles & tomate
316 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Dîner

455 kcal, 22g de protéines, 50g glucides nets, 15g de lipides



Orange
1 orange(s)- 85 kcal



Nuggets Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Day 3

1586 kcal ● 111g protéine (28%) ● 81g lipides (46%) ● 86g glucides (22%) ● 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



Orange
1 orange(s)- 85 kcal



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

Collations

235 kcal, 15g de protéines, 9g glucides nets, 15g de lipides



Tacos fromage et guacamole
1 taco(s)- 175 kcal



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

455 kcal, 27g de protéines, 39g glucides nets, 21g de lipides



Tenders de poulet croustillants
6 tender(s)- 343 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal

Dîner

485 kcal, 19g de protéines, 20g glucides nets, 32g de lipides



Tofu cajun
196 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive
289 kcal

Day 4

1586 kcal ● 111g protéine (28%) ● 81g lipides (46%) ● 86g glucides (22%) ● 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

235 kcal, 15g de protéines, 9g glucides nets, 15g de lipides



Tacos fromage et guacamole

1 taco(s)- 175 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 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

455 kcal, 27g de protéines, 39g glucides nets, 21g de lipides



Tenders de poulet croustillants

6 tender(s)- 343 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

Dîner

485 kcal, 19g de protéines, 20g glucides nets, 32g de lipides



Tofu cajun

196 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

289 kcal

Day 5

1609 kcal ● 125g protéine (31%) ● 63g lipides (35%) ● 105g glucides (26%) ● 31g fibres (8%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

195 kcal, 8g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(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

490 kcal, 29g de protéines, 58g glucides nets, 11g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

Dîner

520 kcal, 38g de protéines, 17g glucides nets, 27g de lipides



Tempeh nature

6 oz- 443 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Day 6

1650 kcal ● 106g protéine (26%) ● 54g lipides (30%) ● 137g glucides (33%) ● 47g fibres (11%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 8g de protéines, 37g glucides nets, 5g de lipides



Céréales riches en fibres

227 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Collations

195 kcal, 8g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(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

490 kcal, 29g de protéines, 58g glucides nets, 11g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

Dîner

490 kcal, 25g de protéines, 29g glucides nets, 26g de lipides



Salade de pois chiches facile

234 kcal



Tofu nature

6 oz- 257 kcal

Day 7

1646 kcal ● 107g protéine (26%) ● 56g lipides (31%) ● 129g glucides (31%) ● 49g fibres (12%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 8g de protéines, 37g glucides nets, 5g de lipides



Céréales riches en fibres

227 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Collations

195 kcal, 8g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(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

485 kcal, 30g de protéines, 50g glucides nets, 12g de lipides



Wrap au tempeh barbecue

1 wrap(s)- 472 kcal



Bâtonnets de carotte

1/2 carotte(s)- 14 kcal

Dîner

490 kcal, 25g de protéines, 29g glucides nets, 26g de lipides



Salade de pois chiches facile

234 kcal



Tofu nature

6 oz- 257 kcal

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
2 1/4 oz (64g)
- ☐ riz blanc à grain long
4 c. à c. (15g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
6 c. à s. (72g)
- ☐ beurre de cacahuète
3 1/2 c. à soupe (56g)
- ☐ haricots rouges
1/4 boîte (112g)
- ☐ tofu ferme
1 1/2 livres (695g)
- ☐ tempeh
10 oz (284g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte(s) (448g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates concassées en conserve
1/2 boîte (203g)
- ☐ concentré de tomate
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ carottes
1 moyen (61g)
- ☐ Ail
1 1/4 gousse(s) (4g)
- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (100g)
- ☐ tomates
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (360g)
- ☐ ketchup
4 2/3 c. à soupe (79g)
- ☐ Haricots verts surgelés
5 1/3 tasse (645g)
- ☐ persil frais
3 brins (3g)
- ☐ poivron
1/2 petit (37g)

Boissons

- ☐ eau
11 tasse(s) (2680mL)
- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 1/3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
10 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette
11 1/4 c. à soupe (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
4 1/2 tasse(s) (1080mL)
- ☐ fromage cheddar
2 1/2 oz (71g)
- ☐ œufs
10 grand (500g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (226g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ myrtilles
1 tasse (148g)
- ☐ orange
6 orange (924g)
- ☐ pamplemousse
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
11 1/4 tasse (338g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
12 morceaux (306g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)
- ☐ céréales riches en fibres
1 1/3 tasse (80g)
- ☐ mélange pour coleslaw
1 tasse (90g)

Confiseries

- ☐ miel
4 c. à café (28g)

Collations

Épices et herbes

- ☐ paprika
1/4 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
5/8 c. à café (1g)
- ☐ poudre de chili
1 c. à café (3g)
- ☐ coriandre moulue
1 c. à café (2g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
- ☐ assaisonnement cajun
1 1/4 c. à café (3g)
- ☐ poivre noir
4 trait (0g)
- ☐ sel
4 trait (2g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)

- ☐ bretzels durs salés
3 oz (85g)
- ☐ galettes de riz, toutes saveurs
1 1/2 gâteaux (14g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
3 boîte (~539 g) (1578g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce barbecue
2 c. à soupe (34g)

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Omelette chili et fromage

217 kcal ● 15g protéine ● 17g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 c. à café (mL)

poudre de chili

1/2 c. à café (1g)

coriandre moulue

1/2 c. à café (1g)

fromage cheddar

1 c. à s., râpé (7g)

œufs, battu

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 c. à café (mL)

poudre de chili

1 c. à café (3g)

coriandre moulue

1 c. à café (2g)

fromage cheddar

2 c. à s., râpé (14g)

œufs, battu

4 grand (200g)

1. Battre les œufs avec la coriandre, la poudre de chili et un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une petite poêle et y verser les œufs en une couche uniforme.
3. Une fois cuits, saupoudrer le fromage sur le dessus et cuire encore une minute.
4. Plier l'omelette et servir.

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

myrtilles

1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

myrtilles

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

orange
1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

orange
3 orange (462g)

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

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.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Céréales riches en fibres

227 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 21g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

céréales riches en fibres

2/3 tasse (40g)

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

céréales riches en fibres

1 1/3 tasse (80g)

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

1. Ajoutez les céréales et le lait dans un bol et servez.

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange

2 orange (308g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pâtes lentilles & tomate

316 kcal ● 15g protéine ● 2g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites

1 oz (32g)

lentilles crues

3 c. à s. (36g)

tomates concassées en conserve

1/4 boîte (101g)

eau

1/4 tasse(s) (52mL)

paprika

1/8 c. à café (0g)

cumin moulu

1/8 c. à café (0g)

huile

1/8 c. à soupe (mL)

concentré de tomate

1/4 c. à soupe (4g)

carottes, coupé

1/4 moyen (15g)

Ail, haché

1/4 gousse(s) (1g)

oignon, coupé en dés

1/8 grand (19g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites

2 1/4 oz (64g)

lentilles crues

6 c. à s. (72g)

tomates concassées en conserve

1/2 boîte (203g)

eau

1/2 tasse(s) (105mL)

paprika

1/4 c. à café (1g)

cumin moulu

1/4 c. à café (1g)

huile

1/8 c. à soupe (mL)

concentré de tomate

1/2 c. à soupe (8g)

carottes, coupé

1/2 moyen (31g)

Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

oignon, coupé en dés

1/4 grand (38g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole sur feu moyen. Ajoutez les oignons, l'ail et les carottes. Faites sauter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporez le cumin et le paprika et faites-les torréfier environ 1 minute, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum.
3. Ajoutez la pâte de tomate, les tomates concassées, l'eau et les lentilles.
4. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire environ 30-35 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
5. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon l'emballage et mettez-les de côté.
6. Mélangez les pâtes et la sauce ensemble et servez.

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

2 tasse(s) (480mL)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tenders de poulet croustillants

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protéine ● 14g lipides ● 31g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande

6 morceaux (153g)

ketchup

1 1/2 c. à soupe (26g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande

12 morceaux (306g)

ketchup

3 c. à soupe (51g)

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

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

tomates

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**

3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Wrap au tempeh barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g protéine ● 12g lipides ● 48g glucides ● 13g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

sauce barbecue

2 c. à soupe (34g)

mélange pour coleslaw

1 tasse (90g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

huile

1/2 c. à café (mL)

tempeh, coupé en lanières

4 oz (113g)

poivron, épépiné et tranché

1/2 petit (37g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.\r\nMettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.\r\nAssemblez le wrap en garnissant la tortilla avec le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron. Roulez et servez.

Bâtonnets de carotte

1/2 carotte(s) - 14 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 carotte(s) portions

carottes

1/2 moyen (31g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Bretzels

165 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 33g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bretzels durs salés

1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés

3 oz (85g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tacos fromage et guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

fromage cheddar
4 c. à s., râpé (28g)
guacamole, acheté en magasin
2 c. à soupe (31g)

Pour les 2 repas :

fromage cheddar
1/2 tasse, râpé (57g)
guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)

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

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.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

lait entier

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

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

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

galettes de riz, toutes saveurs

1/2 gâteaux (5g)

Pour les 3 repas :

beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

galettes de riz, toutes saveurs

1 1/2 gâteaux (14g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Curry épicé de cacahuètes et haricots sur riz

264 kcal ● 10g protéine ● 9g lipides ● 30g glucides ● 7g fibres



cumin moulu

3/8 c. à café (1g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

beurre de cacahuète

1/2 c. à soupe (8g)

riz blanc à grain long

4 c. à c. (15g)

flocons de piment rouge

1/8 c. à café (0g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

tomates, haché

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

haricots rouges, égoutté et rincé

1/4 boîte (112g)

oignon, coupé en dés

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

Ail, coupé en dés

3/4 gousse(s) (2g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons et l'ail et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 10 minutes.
3. Ajoutez les tomates, le cumin, le piment rouge concassé et une bonne pincée de sel. Ajustez la quantité de piment selon votre tolérance aux épices. Remuez et faites torréfier les épices pendant environ 1 minute.
4. Ajoutez les haricots rouges, l'eau et le beurre de cacahuète. Mélangez le beurre de cacahuète dans l'eau pour le défaire et obtenir une consistance de sauce. Faites cuire encore 5 à 8 minutes jusqu'à ce que les haricots soient chauds et que la sauce bouillonne.
5. Déposez le riz dans une assiette et versez le curry par-dessus. Servez.

Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Donne 1 orange(s) portions

orange

1 orange (154g)

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

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tofu cajun

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

assaisonnement cajun

1 1/4 c. à café (3g)

huile

2 1/2 c. à café (mL)

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

3/4 livres (354g)

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.

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

289 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
Haricots verts surgelés
2 2/3 tasse (323g)
huile d'olive
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
4 trait (0g)
sel
4 trait (2g)
Haricots verts surgelés
5 1/3 tasse (645g)
huile d'olive
8 c. à café (mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Donne 6 oz portions

tempeh
6 oz (170g)
huile
3 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
tomates
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)
oignon, coupé en fines tranches
1/4 petit (18g)
tomates, coupé en deux
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
persil frais, haché
1 1/2 brins (2g)

Pour les 2 repas :

vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)
oignon, coupé en fines tranches
1/2 petit (35g)
tomates, coupé en deux
1 tasse de tomates cerises (149g)
persil frais, haché
3 brins (3g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
3 c. à café (mL)
tofu ferme
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

huile
6 c. à café (mL)
tofu ferme
3/4 livres (340g)

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. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

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.