

Meal Plan - Menu régime végétarien de 1900 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

1915 kcal ● 154g protéine (32%) ● 63g lipides (30%) ● 159g glucides (33%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 23g de protéines, 36g glucides nets, 6g de lipides



Wrap œufs blancs & salsa
1 wrap(s)- 305 kcal

Déjeuner

615 kcal, 52g de protéines, 61g glucides nets, 13g de lipides



Lentilles
347 kcal



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Collations

240 kcal, 9g de protéines, 21g glucides nets, 12g de lipides



Chips de patate douce
15 chips- 116 kcal



Chocolat noir
1 carré(s)- 60 kcal



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

Dîner

540 kcal, 22g de protéines, 40g glucides nets, 30g de lipides



Tofu buffalo
355 kcal



Farro
1/2 tasses, cuites- 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

1965 kcal ● 127g protéine (26%) ● 78g lipides (36%) ● 156g glucides (32%) ● 32g fibres (7%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 23g de protéines, 36g glucides nets, 6g de lipides



Wrap œufs blancs & salsa
1 wrap(s)- 305 kcal

Déjeuner

595 kcal, 26g de protéines, 32g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal



Sandwich au fromage grillé
1 sandwich(s)- 495 kcal

Collations

240 kcal, 9g de protéines, 21g glucides nets, 12g de lipides



Chips de patate douce
15 chips- 116 kcal



Chocolat noir
1 carré(s)- 60 kcal



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

Dîner

610 kcal, 22g de protéines, 66g glucides nets, 23g de lipides



Curry épicé de cacahuètes et haricots sur riz
529 kcal



Salade de chou kale simple
1 1/2 tasse(s)- 83 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 3

1888 kcal ● 119g protéine (25%) ● 90g lipides (43%) ● 117g glucides (25%) ● 34g fibres (7%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Œuf dans une aubergine
241 kcal

Déjeuner

615 kcal, 27g de protéines, 11g glucides nets, 47g de lipides



Bol asiatique au tofu faible en glucides
393 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Collations

175 kcal, 7g de protéines, 32g glucides nets, 1g de lipides



Compote de pommes
114 kcal



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

Dîner

610 kcal, 22g de protéines, 66g glucides nets, 23g de lipides



Curry épicé de cacahuètes et haricots sur riz
529 kcal



Salade de chou kale simple
1 1/2 tasse(s)- 83 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

1872 kcal ● 120g protéine (26%) ● 101g lipides (49%) ● 97g glucides (21%) ● 23g fibres (5%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Œuf dans une aubergine
241 kcal

Collations

175 kcal, 7g de protéines, 32g glucides nets, 1g de lipides



Compote de pommes
114 kcal



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

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

615 kcal, 27g de protéines, 11g glucides nets, 47g de lipides



Bol asiatique au tofu faible en glucides
393 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Dîner

595 kcal, 23g de protéines, 46g glucides nets, 34g de lipides



Pizza margherita sur pain plat
475 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
121 kcal

Day 5

1909 kcal ● 126g protéine (26%) ● 69g lipides (33%) ● 145g glucides (30%) ● 51g fibres (11%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Œuf dans une aubergine
241 kcal

Collations

245 kcal, 10g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal



Raisins
39 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

565 kcal, 25g de protéines, 57g glucides nets, 19g de lipides



Salade de pois chiches facile
234 kcal



Quesadillas aux haricots noirs et au maïs
1/2 quesadilla(s)- 332 kcal

Dîner

615 kcal, 29g de protéines, 63g glucides nets, 18g de lipides



Pizza taco aux haricots noirs & tofu
1 pizza taco(s)- 616 kcal

Day 6

1898 kcal ● 169g protéine (36%) ● 64g lipides (30%) ● 129g glucides (27%) ● 34g fibres (7%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage
4 mini-muffin(s)- 224 kcal



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Collations

245 kcal, 10g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal



Raisins
39 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

605 kcal, 48g de protéines, 54g glucides nets, 17g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre
342 kcal



Lentilles
260 kcal

Dîner

550 kcal, 44g de protéines, 42g glucides nets, 16g de lipides



Petit pain
2 petit(s) pain(s)- 154 kcal



Carottes rôties
2 carotte(s)- 106 kcal



Émiettes végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal

Day 7

1898 kcal ● 169g protéine (36%) ● 64g lipides (30%) ● 129g glucides (27%) ● 34g fibres (7%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage
4 mini-muffin(s)- 224 kcal



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Collations

245 kcal, 10g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal



Raisins
39 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

605 kcal, 48g de protéines, 54g glucides nets, 17g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre
342 kcal



Lentilles
260 kcal

Dîner

550 kcal, 44g de protéines, 42g glucides nets, 16g de lipides



Petit pain
2 petit(s) pain(s)- 154 kcal



Carottes rôties
2 carotte(s)- 106 kcal



Émiettes végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
22 1/4 tasse (5338mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ blancs d'œufs
1 tasse (243g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
10 oz (283g)
- ☐ beurre
1 1/4 c. à soupe (18g)
- ☐ fromage tranché
2 tranche (28 g chacune) (56g)
- ☐ œufs
10 grand (500g)
- ☐ mozzarella râpée
6 c. à s. (32g)
- ☐ mozzarella fraîche
1 oz (28g)
- ☐ fromage cheddar
1/2 tasse, râpé (56g)
- ☐ Mélange de fromages mexicain
3 c. à s., râpé (21g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
1/4 bocal (116g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
2 3/4 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (193g)
- ☐ pain
2 tranche (64g)
- ☐ pain naan
3/4 morceau(x) (68g)
- ☐ tortillas de maïs
3 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (78g)
- ☐ Petit pain
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)

Graisses et huiles

Épices et herbes

- ☐ sel
3 g (3g)
- ☐ cumin moulu
2 1/2 c. à café (5g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/2 c. à café (1g)
- ☐ basilic frais
1/8 oz (4g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ poivre noir
1/2 g (1g)
- ☐ poudre de chili
1/2 c. à café (1g)

Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)
- ☐ miel
4 c. à café (28g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ carottes
8 moyen (486g)
- ☐ laitue romaine
1/2 cœurs (250g)
- ☐ tomates
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (543g)
- ☐ oignon
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (195g)
- ☐ Ail
11 3/4 gousse(s) (35g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
3 tasse, haché (120g)
- ☐ brocoli
1 tasse, haché (91g)
- ☐ gingembre frais
2 c. à café (4g)
- ☐ aubergine
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
- ☐ persil frais
1 1/2 brins (2g)
- ☐ maïs entier en grains
1/8 boîte 312 g (24g)
- ☐ poivron vert
2 c. à s., haché (19g)

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

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
1 1/4 livres (553g)
- ☐ lentilles crues
1 1/4 tasse (240g)
- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
- ☐ haricots rouges
1 boîte (448g)
- ☐ sauce soja (tamari)
4 c. à soupe (mL)
- ☐ haricots noirs
5/8 boîte(s) (274g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)
- ☐ miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

Autre

- ☐ farro
4 c. à s. (52g)
- ☐ saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)
- ☐ chips de patate douce
30 chips (43g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé
1 1/2 tasse, préparée (255g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)
- ☐ seitan
1/2 livres (227g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame
2 c. à café (6g)
- ☐ amandes
1/2 tasse, entière (72g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ compote de pommes
4 barquette à emporter (~115 g) (488g)
- ☐ raisins
2 tasse (184g)
- ☐ pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Wrap œufs blancs & salsa

1 wrap(s) - 305 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 36g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

blancs d'œufs

1/2 tasse (122g)

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

2 c. à soupe (28g)

salsa

1 1/2 c. à soupe (27g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

Pour les 2 repas :

blancs d'œufs

1 tasse (243g)

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

4 c. à soupe (57g)

salsa

3 c. à soupe (54g)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

1. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs dans la poêle et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Retournez les blancs à mi-cuisson, ou brouillez-les, jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Retirez du feu.
3. Étalez du cottage cheese et de la salsa sur la tortilla. Ajoutez les œufs cuits, pliez la tortilla et servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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.

Œuf dans une aubergine

241 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

aubergine
2 tranche(s) 2,5 cm (120g)
huile
2 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

aubergine
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
huile
6 c. à café (mL)
œufs
6 grand (300g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Mini-muffin œuf et fromage

4 mini-muffin(s) - 224 kcal ● 17g protéine ● 17g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
eau
2/3 c. à soupe (10mL)
fromage cheddar
3 c. à s., râpé (21g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
eau
1 1/3 c. à soupe (20mL)
fromage cheddar
6 c. à s., râpé (42g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Pamplemousse

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



Pour un seul repas :

pamplemousse

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

Pour les 2 repas :

pamplemousse

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

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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



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.

Saucisse végétalienne

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



Donne 1 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

1/4 moyen (15g)

laitue romaine, grossièrement haché

1/2 cœurs (250g)

tomates, coupé en dés

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

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s) - 495 kcal ● 22g protéine ● 33g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

pain

2 tranche (64g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

fromage tranché

2 tranche (28 g chacune) (56g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Bol asiatique au tofu faible en glucides

393 kcal ● 20g protéine ● 29g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

brocoli

1/2 tasse, haché (46g)

riz de chou-fleur surgelé

3/4 tasse, préparée (128g)

sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

graines de sésame

1 c. à café (3g)

tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant

5 oz (142g)

Ail, finement haché

1 gousse (3g)

gingembre frais, finement haché

1 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

brocoli

1 tasse, haché (91g)

riz de chou-fleur surgelé

1 1/2 tasse, préparée (255g)

sauce soja (tamari)

4 c. à soupe (mL)

huile

3 c. à soupe (mL)

graines de sésame

2 c. à café (6g)

tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant

10 oz (284g)

Ail, finement haché

2 gousse (6g)

gingembre frais, finement haché

2 c. à café (4g)

1. Couper le tofu en morceaux.
2. Dans une poêle à feu moyen, chauffer environ 1/3 de l'huile, en réservant le reste pour plus tard. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
3. Pendant ce temps, préparer le riz de chou-fleur selon le paquet et préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, le gingembre, l'ail, les graines de sésame et le reste de l'huile dans un petit bol.
4. Quand le tofu est presque cuit, baisser le feu et verser environ la moitié de la sauce. Remuer et cuire encore une minute jusqu'à ce que la sauce soit majoritairement absorbée.
5. Dans un bol, ajouter le riz de chou-fleur et le tofu, et mettre de côté.
6. Ajouter le brocoli dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
7. Ajouter le brocoli et le reste de la sauce au bol contenant le chou-fleur et le tofu. Servir.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade de pois chiches facile

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



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)

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

Quesadillas aux haricots noirs et au maïs

1/2 quesadilla(s) - 332 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 31g glucides ● 6g fibres



Donne 1/2 quesadilla(s) portions

Mélange de fromages mexicain

3 c. à s., râpé (21g)

huile d'olive

1/4 c. à café (mL)

salsa

1/2 c. à s. (8g)

beurre

1/4 c. à soupe (4g)

tortillas de farine

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

maïs entier en grains, égoutté

1/8 boîte 312 g (24g)

haricots noirs, rincé et égoutté

1/8 boîte(s) (55g)

1. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Incorporez les haricots et le maïs, puis ajoutez la salsa ; mélangez bien. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit chaud, environ 3 minutes.
2. Faites fondre un peu de beurre dans une grande poêle à feu moyen. Déposez une tortilla dans la poêle, parsemez uniformément de fromage, puis ajoutez une partie du mélange de haricots. Couvrez avec une autre tortilla, faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, puis retournez et faites cuire l'autre côté. Ajoutez du beurre au besoin et répétez avec les autres tortillas et la garniture.
3. Remarque : pour les restes, conservez le mélange de haricots au réfrigérateur dans un récipient hermétique. Au moment de servir, réchauffez le mélange au micro-ondes puis reprenez à l'étape 2.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Seitan à l'ail et au poivre

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

eau
3 tasse(s) (718mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
3/4 tasse (144g)

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Chips de patate douce

15 chips - 116 kcal ● 1g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

chips de patate douce
15 chips (21g)

Pour les 2 repas :

chips de patate douce
30 chips (43g)

1. Servez les chips dans un bol et dégustez.

Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

chocolat noir 70-85 %
1 carré(s) (10g)

Pour les 2 repas :

chocolat noir 70-85 %
2 carré(s) (20g)

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

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Compote de pommes

114 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

compote de pommes

2 barquette à emporter (~115 g)
(244g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes

4 barquette à emporter (~115 g)
(488g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

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

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 3 repas :

barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

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

Raisins

39 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

raisins
2/3 tasse (61g)

Pour les 3 repas :

raisins
2 tasse (184g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

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.

Farro

1/2 tasses, cuites - 185 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 33g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasses, cuites portions

farro

4 c. à s. (52g)

eau

2 tasse(s) (479mL)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Curry épicé de cacahuètes et haricots sur riz

529 kcal  20g protéine  18g lipides  59g glucides  14g fibres



Pour un seul repas :

cumin moulu
3/4 c. à café (2g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)
flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
tomates, haché
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)
haricots rouges, égoutté et rincé
1/2 boîte (224g)
oignon, coupé en dés
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
Ail, coupé en dés
1 1/2 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

cumin moulu
1 1/2 c. à café (3g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)
flocons de piment rouge
1/2 c. à café (1g)
huile
1 c. à soupe (mL)
tomates, haché
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (246g)
haricots rouges, égoutté et rincé
1 boîte (448g)
oignon, coupé en dés
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)
Ail, coupé en dés
3 gousse(s) (9g)

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 de chou kale simple

1 1/2 tasse(s) - 83 kcal  2g protéine  5g lipides  7g glucides  1g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)

3 tasse, haché (120g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Pizza margherita sur pain plat

475 kcal ● 16g protéine ● 26g lipides ● 43g glucides ● 3g fibres



pain naan

3/4 morceau(x) (68g)

mozzarella râpée

6 c. à s. (32g)

basilic frais

4 1/2 feuilles (2g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1 c. à soupe (mL)

sel

3/4 trait (0g)

poivre noir

3/4 trait (0g)

tomates, coupé en fines tranches

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

Ail, coupé en petits dés

2 1/4 gousse(s) (7g)

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four pendant environ 5 minutes.
4. Retirer du four et saupoudrer de fromage, puis disposer les tranches de tomate sur le fromage. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller la cuisson pour éviter que le pain ne noircisse trop.
6. Pendant la cuisson, mélanger le vinaigre balsamique et le reste de l'huile jusqu'à homogénéité. Hacher le basilic.
7. Une fois le pain plat sorti du four, arroser du mélange vinaigre-huile selon votre goût, ajouter les feuilles de basilic et trancher.

Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



vinaigrette balsamique

1/2 c. à s. (mL)

basilic frais

1/2 c. à soupe, haché (1g)

mozzarella fraîche, tranché

1 oz (28g)

tomates, tranché

3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.) (68g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Pizza taco aux haricots noirs & tofu

1 pizza taco(s) - 616 kcal ● 29g protéine ● 18g lipides ● 63g glucides ● 22g fibres



Donne 1 pizza taco(s) portions

tortillas de maïs

3 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (78g)

salsa

3 c. à soupe (54g)

fromage cheddar

2 c. à s., râpé (14g)

cumin moulu

1 c. à café (2g)

poudre de chili

1/2 c. à café (1g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

eau

1/8 tasse(s) (30mL)

tofu ferme, essuyé et pané

2 1/2 oz (71g)

oignon, coupé en dés

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

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

haricots noirs, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (220g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).\r\nFaites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Incorporez la poudre de chili, la moitié de l'ail et la moitié du cumin, et faites cuire 1 minute jusqu'à ce que les arômes se dégagent.\r\nAjoutez le tofu émietté, assaisonnez de sel et de poivre, et faites cuire 4 à 6 minutes jusqu'à ce que le tofu commence à croustiller. Incorporez seulement la moitié de la salsa, puis retirez du feu et couvrez pour garder au chaud.\r\nDans une petite casserole à feu moyen, combinez les haricots noirs, l'ail restant, le cumin restant, l'eau, le sel et le poivre. Faites cuire en écrasant les haricots à la fourchette jusqu'à ce qu'ils soient chauds et qu'il reste seulement quelques haricots entiers, 3 à 5 minutes.\r\nSur une plaque de cuisson, placez une tortilla par pizza. Étalez une couche

Étalez une couche uniforme de haricots écrasés, puis ajoutez une deuxième tortilla. Étalez le mélange de tofu sur cette deuxième couche, puis couvrez avec une troisième tortilla. Terminez avec la salsa restante et le fromage sur le dessus. Faites cuire 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les bords des tortillas commencent à croustiller. Servez et régalez-vous !

Astuce meal prep : Faites cuire le tofu et le mélange de haricots en grande quantité et conservez-les dans des contenants hermétiques séparés au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Quand vous êtes prêt à manger, réchauffez simplement les garnitures, assemblez les pizzas et chauffez-les au four.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

Petit pain

2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)
(56g)

Pour les 2 repas :

Petit pain

4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)
(112g)

1. Dégustez.

Carottes rôties

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

huile
2/3 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
4 grand (288g)

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.

Émiettés végétaliens

2 tasse(s) - 292 kcal ● 37g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

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

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.
-