

Meal Plan - Menu régime pescétarien pour jeûne intermittent de 1500 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

1472 kcal ● 94g protéine (25%) ● 75g lipides (46%) ● 84g glucides (23%) ● 21g fibres (6%)

Déjeuner

670 kcal, 29g de protéines, 59g glucides nets, 33g de lipides



Tofu à l'orange et sésame
10 1/2 oz de tofu- 566 kcal



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal

Dîner



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix
253 kcal



Tempeh nature
6 oz- 443 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 2

1511 kcal ● 96g protéine (26%) ● 54g lipides (32%) ● 141g glucides (37%) ● 18g fibres (5%)

Déjeuner

690 kcal, 42g de protéines, 65g glucides nets, 25g de lipides



Mélange énergétique noix et amandes
1/8 tasse(s)- 108 kcal



Wrap végétal simple
1 wrap(s)- 426 kcal



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

Dîner

715 kcal, 30g de protéines, 76g glucides nets, 29g de lipides



Taco de poisson
1 tortilla(s)- 389 kcal



Riz blanc au beurre
324 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 3

1481 kcal ● 97g protéine (26%) ● 71g lipides (43%) ● 90g glucides (24%) ● 24g fibres (7%)

Déjeuner

740 kcal, 32g de protéines, 68g glucides nets, 31g de lipides



Salade tomate et avocat
176 kcal



Lait
2 tasse(s)- 298 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Dîner

630 kcal, 41g de protéines, 21g glucides nets, 39g de lipides



Tofu cuit au four
13 1/3 oz- 377 kcal



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix
253 kcal

Day 4

1481 kcal ● 97g protéine (26%) ● 71g lipides (43%) ● 90g glucides (24%) ● 24g fibres (7%)

Déjeuner

740 kcal, 32g de protéines, 68g glucides nets, 31g de lipides



Salade tomate et avocat
176 kcal



Lait
2 tasse(s)- 298 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Dîner

630 kcal, 41g de protéines, 21g glucides nets, 39g de lipides



Tofu cuit au four
13 1/3 oz- 377 kcal



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix
253 kcal

Day 5

1497 kcal ● 97g protéine (26%) ● 69g lipides (41%) ● 94g glucides (25%) ● 28g fibres (8%)

Déjeuner

670 kcal, 33g de protéines, 31g glucides nets, 40g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s)- 562 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

715 kcal, 39g de protéines, 63g glucides nets, 28g de lipides



Salade de seitan

359 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Lait

1 1/4 tasse(s)- 186 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 6

1509 kcal ● 111g protéine (29%) ● 79g lipides (47%) ● 69g glucides (18%) ● 19g fibres (5%)

Déjeuner

670 kcal, 33g de protéines, 31g glucides nets, 40g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s)- 562 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

730 kcal, 53g de protéines, 38g glucides nets, 38g de lipides



Lait

1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s)- 541 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 7

1503 kcal ● 101g protéine (27%) ● 66g lipides (40%) ● 102g glucides (27%) ● 23g fibres (6%)

Déjeuner

665 kcal, 24g de protéines, 63g glucides nets, 28g de lipides



Salade composée

182 kcal



Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s)- 427 kcal



Raisins

58 kcal

Dîner

730 kcal, 53g de protéines, 38g glucides nets, 38g de lipides



Lait

1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s)- 541 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)
- ☐ eau
7 2/3 tasse(s) (1837mL)

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
3 c. à café (mL)
- ☐ sucre
1 1/2 c. à soupe (20g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
1 2/3 oz (47g)
- ☐ graines de sésame
2/3 oz (20g)
- ☐ amandes
1/4 tasse, entière (42g)

Épices et herbes

- ☐ vinaigre de cidre
3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ assaisonnement cajun
2 c. à café (5g)
- ☐ poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel
1 1/4 c. à café (7g)
- ☐ poudre d'ail
1 1/2 c. à café (4g)

Graisses et huiles

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

Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes
1/2 petit (7 cm diam.) (74g)
- ☐ orange
2 1/3 orange (361g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ sauce soja (tamari)
9 1/2 oz (mL)
- ☐ tofu ferme
2/3 livres (298g)
- ☐ houmous
2 c. à soupe (30g)
- ☐ tofu extra-ferme
1 2/3 livres (756g)

Autre

- ☐ sauce sriracha
3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ huile de sésame
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 3/4 tasse (83g)
- ☐ pépites de chocolat
1 c. à c. (5g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
7 tranches (73g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 oz (31g)
- ☐ chou-fleur surgelé
2 1/4 tasse (255g)
- ☐ saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)
- ☐ poivrons rouges rôtis
2 c. à s., en dés (28g)

Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs
2 1/4 c. à soupe (18g)
- ☐ riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)
- ☐ seitan
3 oz (85g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue
1 filet(s) 113 g (113g)

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (193g)

- ☐ **limes**
1/4 fruit (5 cm diam.) (17g)
- ☐ **avocats**
2 1/4 avocat(s) (452g)
- ☐ **raisins secs**
1 c. à c. (non tassée) (3g)
- ☐ **jus de citron vert**
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ **raisins**
1 tasse (92g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ **choux de Bruxelles**
2 1/4 tasse (198g)
- ☐ **Ail**
1 1/2 gousse(s) (5g)
- ☐ **chou**
2 c. à s., râpé (9g)
- ☐ **tomates**
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (472g)
- ☐ **oignon**
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (128g)
- ☐ **chou-fleur**
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
- ☐ **gingembre frais**
1 2/3 tranches (2,5 cm diam.) (4g)
- ☐ **épinards frais**
3 tasse(s) (90g)
- ☐ **laitue romaine**
3/4 cœurs (375g)
- ☐ **oignon rouge**
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
- ☐ **concombre**
1/6 concombre (21 cm) (56g)
- ☐ **carottes**
3/4 petit (14 cm de long) (38g)

- ☐ **pain**
4 tranche (128g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ **beurre**
1 c. à soupe (14g)
- ☐ **yaourt grec aromatisé allégé**
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
- ☐ **lait entier**
7 3/4 tasse(s) (1860mL)
- ☐ **œufs**
6 grand (300g)
- ☐ **fromage**
2 c. à s., râpé (14g)
- ☐ **fromage de chèvre**
2 c. à soupe (28g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ **sauce barbecue**
1/2 tasse (143g)



Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tofu à l'orange et sésame

10 1/2 oz de tofu - 566 kcal ● 27g protéine ● 26g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Donne 10 1/2 oz de tofu portions

sauce soja (tamari)

1 1/2 c. à soupe (mL)

sucré

1 1/2 c. à soupe (20g)

sauce sriracha

3/4 c. à soupe (11g)

fécule de maïs

2 1/4 c. à soupe (18g)

graines de sésame

1 1/2 c. à café (5g)

huile de sésame

3/4 c. à soupe (mL)

Ail, haché

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

orange, pressé

3/8 fruit (7,3 cm diam.) (53g)

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

2/3 livres (298g)

1. Préparer la sauce à l'orange. Dans un petit bol, fouetter l'ail, le jus d'orange, le sucre, la sauce soja et la sriracha. Réserver.
2. Dans un grand bol, enrober les cubes de tofu de fécule de maïs et de graines de sésame.
3. Chauffer l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5–8 minutes.
4. Verser la sauce à l'orange et cuire jusqu'à épaississement et réchauffage, 1–2 minutes.
5. Servir.

Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Mélange énergétique noix et amandes

1/8 tasse(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

noix (anglaises)

2 c. à c., haché (5g)

amandes

2 c. à c., entière (6g)

pépites de chocolat

1 c. à c. (5g)

raisins secs

1 c. à c. (non tassée) (3g)

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Conserver les restes dans un endroit frais.

Wrap végétal simple

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

Tranches de charcuterie d'origine végétale

7 tranches (73g)

tortillas de farine

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

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tomates

2 tranche(s), fine/petite (30g)

houmous

2 c. à soupe (30g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Donne 1 pot(s) portions

yaourt grec aromatisé allégé

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade tomate et avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

oignon
3/4 c. à s., haché (11g)
jus de citron vert
3/4 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
3/8 avocat(s) (75g)
tomates, coupé en dés
3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (46g)

Pour les 2 repas :

oignon
1 1/2 c. à s., haché (23g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
3/4 avocat(s) (151g)
tomates, coupé en dés
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Lait

2 tasse(s) - 298 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 23g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
4 tasse(s) (960mL)

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

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s) - 562 kcal ● 30g protéine ● 31g lipides ● 29g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

pain

2 tranche (64g)

tomates, coupé en deux

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail

1 c. à café (3g)

avocats

1 avocat(s) (201g)

pain

4 tranche (128g)

tomates, coupé en deux

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

œufs, cuits durs et refroidis

6 grand (300g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



laitue romaine, râpé

3/4 cœurs (375g)

tomates, coupé en dés

3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)

vinaigrette

1 1/2 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

concombre, tranché ou coupé en dés

1/6 concombre (21 cm) (56g)

carottes, épluché et râpé ou tranché

3/4 petit (14 cm de long) (38g)

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.

Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

épinards frais

1 tasse(s) (30g)

tomates

4 tomates cerises (68g)

fromage

2 c. à s., râpé (14g)

vinaigrette balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

tortillas de farine

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

poivrons rouges rôtis

2 c. à s., en dés (28g)

fromage de chèvre, émietté

2 c. à soupe (28g)

1. Étalez la tortilla à plat et disposez les épinards au milieu. Saupoudrez les tomates cerises, le fromage de chèvre, le poivron rouge rôti et le fromage râpé de manière homogène sur les feuilles. Arrosez de vinaigrette balsamique.
2. Repliez le bas de la tortilla sur environ 5 cm pour enfermer la garniture, puis roulez le wrap serré.

Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



raisins

1 tasse (92g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

253 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



sirop d'érable

1 c. à café (mL)

noix (anglaises)

2 c. à soupe, haché (14g)

vinaigre de cidre

1/4 c. à soupe (4g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

pommes, haché

1/6 petit (7 cm diam.) (25g)

choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées

3/4 tasse (66g)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

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.
-

Dîner 2

Consommer les jour 2

Taco de poisson

1 tortilla(s) - 389 kcal ● 26g protéine ● 17g lipides ● 27g glucides ● 6g fibres



Donne 1 tortilla(s) portions

morue, crue

1 filet(s) 113 g (113g)

huile

1 c. à café (mL)

limes

1/4 fruit (5 cm diam.) (17g)

assaisonnement cajun

2 c. à café (5g)

chou

2 c. à s., râpé (9g)

tortillas de farine

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

avocats, réduit en purée

1/4 avocat(s) (50g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Vaporisez une plaque de cuisson avec un spray antiadhésif.
3. Enduisez le poisson d'huile sur toutes les faces et saupoudrez généreusement d'assaisonnement cajun.
4. Déposez sur la plaque et enfournez 12 à 15 minutes.
5. Pendant ce temps, écrasez un avocat et ajoutez un peu de jus de citron vert et du sel/poivre selon votre goût.
6. Réchauffez une tortilla dans une poêle ou au micro-ondes.
7. Quand le poisson est cuit, placez-le dans la tortilla et garnissez d'avocat, de chou et d'un quartier de citron vert.
8. Servez.
9. Pour les restes : conservez le poisson supplémentaire dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Réchauffez et assemblez le taco.

Riz blanc au beurre

324 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 49g glucides ● 1g fibres



poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
beurre
1 c. à soupe (14g)
sel
1/3 c. à café (2g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. **NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !**
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tofu cuit au four

13 1/3 oz - 377 kcal ● 37g protéine ● 20g lipides ● 9g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

sauce soja (tamari)
6 2/3 c. à s. (mL)
graines de sésame
5/6 c. à soupe (8g)
tofu extra-ferme
13 1/3 oz (378g)
gingembre frais, épluché et râpé
5/6 tranches (2,5 cm diam.) (2g)

Pour les 2 repas :

sauce soja (tamari)
13 1/3 c. à s. (mL)
graines de sésame
1 2/3 c. à soupe (15g)
tofu extra-ferme
1 2/3 livres (756g)
gingembre frais, épluché et râpé
1 2/3 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

253 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sirop d'érable

1 c. à café (mL)

noix (anglaises)

2 c. à soupe, haché (14g)

vinaigre de cidre

1/4 c. à soupe (4g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

pommes, haché

1/6 petit (7 cm diam.) (25g)

choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées

3/4 tasse (66g)

Pour les 2 repas :

sirop d'érable

2 c. à café (mL)

noix (anglaises)

4 c. à soupe, haché (28g)

vinaigre de cidre

1/2 c. à soupe (7g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

pommes, haché

1/3 petit (7 cm diam.) (50g)

choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées

1 1/2 tasse (132g)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



huile

1 c. à café (mL)

levure nutritionnelle

1 c. à café (1g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

seitan, émietté ou tranché

3 oz (85g)

tomates, coupé en deux

6 tomates cerises (102g)

avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

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.

Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

lait entier
1 1/4 tasse(s) (300mL)

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

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1 1/4 tasse(s) (300mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)

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

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s) - 541 kcal ● 44g protéine ● 29g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

chou-fleur surgelé
1 tasse (128g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
saucisse végétalienne
1 1/2 saucisse (150g)
oignon, tranché finement
3/4 petit (53g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé
2 1/4 tasse (255g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)
oignon, tranché finement
1 1/2 petit (105g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 dose - 109 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
eau
1 tasse(s) (239mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)
eau
7 tasse(s) (1676mL)

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