

Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines 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 1357 kcal ● 124g protéine (36%) ● 58g lipides (38%) ● 60g glucides (18%) ● 26g fibres (8%)

Petit-déjeuner

165 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



Œufs avec tomate et avocat
163 kcal

Collations

230 kcal, 7g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Fourmis sur une bûche
184 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

360 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 14g de lipides



Pois mange-tout au beurre
107 kcal



Galette de burger végétarien
2 galette- 254 kcal

Dîner

330 kcal, 26g de protéines, 12g glucides nets, 18g de lipides



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Salade de thon à l'avocat
218 kcal

Day 2

1335 kcal ● 131g protéine (39%) ● 49g lipides (33%) ● 70g glucides (21%) ● 22g fibres (7%)

Petit-déjeuner

165 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



Œufs avec tomate et avocat
163 kcal

Collations

230 kcal, 7g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Fourmis sur une bûche
184 kcal

Déjeuner

370 kcal, 27g de protéines, 33g glucides nets, 11g de lipides



Sandwich deli houmous & légumes
1 sandwich(s)- 370 kcal

Dîner

300 kcal, 29g de protéines, 15g glucides nets, 12g de lipides



Haricots verts
32 kcal



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Day 3

1286 kcal ● 133g protéine (41%) ● 43g lipides (30%) ● 74g glucides (23%) ● 18g fibres (6%)

Petit-déjeuner

165 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



Œufs avec tomate et avocat
163 kcal

Déjeuner

370 kcal, 27g de protéines, 33g glucides nets, 11g de lipides



Sandwich deli houmous & légumes
1 sandwich(s)- 370 kcal

Dîner

310 kcal, 33g de protéines, 22g glucides nets, 10g de lipides



Ailes de seitan teriyaki
4 once(s) de seitan- 297 kcal



Tranches de concombre
1/4 concombre- 15 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Day 4

1342 kcal ● 123g protéine (37%) ● 49g lipides (33%) ● 87g glucides (26%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 13g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides

Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

170 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 9g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

385 kcal, 11g de protéines, 40g glucides nets, 17g de lipides



Sandwich tofu épice et pesto

1/2 sandwich(s)- 190 kcal



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Chips de tortilla

141 kcal

Dîner

310 kcal, 33g de protéines, 22g glucides nets, 10g de lipides



Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan- 297 kcal



Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 5

1318 kcal ● 120g protéine (36%) ● 35g lipides (24%) ● 104g glucides (32%) ● 27g fibres (8%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 13g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

170 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 9g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

315 kcal, 15g de protéines, 51g glucides nets, 2g de lipides



Pâtes lentilles & tomate

316 kcal

Dîner

355 kcal, 26g de protéines, 28g glucides nets, 11g de lipides



Wedges de patate douce

174 kcal



Émiets végétaliens

1 1/4 tasse(s)- 183 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 6

1335 kcal ● 131g protéine (39%) ● 31g lipides (21%) ● 104g glucides (31%) ● 29g fibres (9%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



Blancs d'œufs brouillés
61 kcal



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

160 kcal, 18g de protéines, 11g glucides nets, 4g de lipides



Bouchées concombre-thon
115 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

315 kcal, 15g de protéines, 51g glucides nets, 2g de lipides



Pâtes lentilles & tomate
316 kcal

Dîner

355 kcal, 26g de protéines, 28g glucides nets, 11g de lipides



Wedges de patate douce
174 kcal



Émiettés végétaliens
1 1/4 tasse(s)- 183 kcal

Day 7

1255 kcal ● 116g protéine (37%) ● 60g lipides (43%) ● 48g glucides (15%) ● 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



Blancs d'œufs brouillés
61 kcal



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

160 kcal, 18g de protéines, 11g glucides nets, 4g de lipides



Bouchées concombre-thon
115 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

265 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 16g de lipides



Tranches de concombre
1/4 concombre- 15 kcal



Sandwich au fromage grillé
1/2 sandwich(s)- 248 kcal

Dîner

330 kcal, 15g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



Tofu nature
6 oz- 257 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive
72 kcal

Liste de courses



Épices et herbes

- poivre noir
1 g (1g)
- sel
1/6 oz (6g)
- basilic frais
3 feuilles (2g)
- cumin moulu
3/4 c. à café (2g)
- poudre de chili
1/4 c. à café (1g)
- flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
- paprika
1/4 c. à café (1g)

Produits laitiers et œufs

- beurre
1/8 bâtonnet (16g)
- œufs
7 grand (350g)
- lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)
- blancs d'œufs
1/2 tasse (122g)
- fromage tranché
1 tranche (28 g chacune) (28g)

Légumes et produits à base de légumes

- Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)
- tomates
5/6 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (104g)
- céleri cru
5 tige, moyenne (19–20 cm de long) (200g)
- oignon
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (46g)
- concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (428g)
- Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)
- tomates concassées en conserve
1/2 boîte (203g)
- concentré de tomate
1/2 c. à soupe (8g)
- carottes
1/2 moyen (31g)
- Ail
1/2 gousse(s) (2g)

Fruits et jus de fruits

- avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
- kiwi
6 fruit (414g)
- raisins secs
1 mini boîte (14 g) (14g)
- jus de citron vert
1/2 c. à café (mL)
- pamplemousse
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)
- fraises
1 tasse, entière (144g)

Boissons

- poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- eau
18 tasse(s) (4297mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- beurre de cacahuète
6 c. à soupe (96g)
- houmous
6 c. à soupe (90g)
- tofu ferme
1/2 livres (213g)
- lentilles crues
6 c. à s. (72g)
- miettes de burger végétarien
2 1/2 tasse (250g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
1 1/2 boîte (234g)

Produits de boulangerie

- pain
9 oz (256g)

Céréales et pâtes

- seitan
1/2 livres (227g)
- pâtes sèches non cuites
2 1/4 oz (64g)

patates douces
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

Autre

galette de burger végétale
2 galette (142g)

mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)

Tranches de charcuterie d'origine végétale
12 tranches (125g)

saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)

sauce teriyaki
4 c. à soupe (mL)

Graisses et huiles

huile
2 oz (mL)

huile d'olive
1 c. à café (mL)

Soupes, sauces et jus

sauce pesto
3/4 c. à soupe (12g)

Collations

chips de tortilla
1 oz (28g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs avec tomate et avocat

163 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sel
1 trait (0g)
œufs
1 grand (50g)
poivre noir
1 trait (0g)
tomates
1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)
avocats, tranché
1/4 avocat(s) (50g)
basilic frais, haché
1 feuilles (1g)

Pour les 3 repas :

sel
3 trait (1g)
œufs
3 grand (150g)
poivre noir
3 trait (0g)
tomates
3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)
avocats, tranché
3/4 avocat(s) (151g)
basilic frais, haché
3 feuilles (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

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 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nnChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nnVersez le mélange d'œufs.\r\nnDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nnRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaissoient et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Blancs d'œufs brouillés

61 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

blancs d'œufs
4 c. à s. (61g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

blancs d'œufs
1/2 tasse (122g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

avocats, mûr, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

pain

2 tranche (64g)

avocats, mûr, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Pois mange-tout au beurre

107 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



poivre noir

1/2 trait (0g)

sel

1/2 trait (0g)

beurre

2 c. à café (9g)

Pois mange-tout surgelés

2/3 tasse (96g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.

2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Donne 2 galette portions

galette de burger végétale

2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.

2. Servir.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Sandwich deli houmous & légumes

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 27g protéine ● 11g lipides ● 33g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
Tranches de charcuterie d'origine végétale
6 tranches (62g)
houmous
3 c. à soupe (45g)
concombre
4 c. à s., tranches (26g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
Tranches de charcuterie d'origine végétale
12 tranches (125g)
houmous
6 c. à soupe (90g)
concombre
1/2 tasse, tranches (52g)

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

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

Sandwich tofu épicé et pesto

1/2 sandwich(s) - 190 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

pain
1 tranche(s) (32g)
sauce pesto
3/4 c. à soupe (12g)
huile
1/2 c. à café (mL)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
poudre de chili
1/4 c. à café (1g)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
tofu ferme
1 1/2 oz (43g)

1. Grillez le pain.
2. Coupez le tofu en bandes. Enduisez-le d'huile et frottez-le de cumin et de poudre de chili sur toutes les faces. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
3. Sur la moitié du pain, déposez les feuilles et le tofu. Étalez le pesto sur l'autre moitié, saupoudrez de flocons de piment rouge. Refermez pour former le sandwich.
Servez.

Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

fraises

1 tasse, entière (144g)

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

Chips de tortilla

141 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres

chips de tortilla

1 oz (28g)

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



Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

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.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 1/4 concombre portions

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

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 11g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

pain

1 tranche (32g)

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

fromage tranché

1 tranche (28 g chacune) (28g)

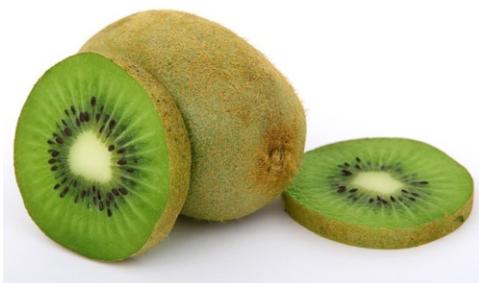
1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5.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

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

kiwi

1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi

2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Fourmis sur une bûche

184 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

raisins secs
1/2 mini boîte (14 g) (7g)

céleri cru, paré
1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

beurre de cacahuète
1 1/2 c. à soupe (24g)

Pour les 2 repas :

raisins secs
1 mini boîte (14 g) (14g)

céleri cru, paré
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

beurre de cacahuète
3 c. à soupe (48g)

1. Coupez les branches de céleri en deux. Tartinez-les de beurre de cacahuète. Saupoudrez de raisins secs.

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru
1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)

Pour les 3 repas :

céleri cru
3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(120g)

beurre de cacahuète
3 c. à soupe (48g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

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 3 repas :

pamplemousse
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(498g)

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)

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Bouchées concombre-thon

115 kcal ● 17g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

thon en conserve
1 sachet (74g)
concombre, tranché
1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

thon en conserve
2 sachet (148g)
concombre, tranché
1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres

Donne 3/4 tasse(s) portions



lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)

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

Salade de thon à l'avocat

218 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



avocats
1/4 avocat(s) (50g)
jus de citron vert
1/2 c. à café (mL)
sel
1/2 trait (0g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
thon en conserve
1/2 boîte (86g)
tomates
2 c. à s., haché (23g)
oignon, haché finement
1/8 petit (9g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

Haricots verts

32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres

Haricots verts surgelés
2/3 tasse (81g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.



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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan - 297 kcal ● 32g protéine ● 10g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

seitan
4 oz (113g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

seitan
1/2 livres (227g)
huile
1 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
4 c. à soupe (mL)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enveloppé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Wedges de patate douce

174 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
patates douces, coupé en quartiers
2/3 patate douce, 12,5 cm de long
(140g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
sel
2/3 c. à café (4g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long
(280g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Émiettés végétaliens

1 1/4 tasse(s) - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien
1 1/4 tasse (125g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
2 1/2 tasse (250g)

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

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

Tofu nature

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



Donne 6 oz portions

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

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.

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
Haricots verts surgelés
2/3 tasse (81g)
huile d'olive
1 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.

Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(78g)

eau

2 1/2 tasse(s) (599mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(543g)

eau

17 1/2 tasse(s) (4191mL)

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