

# Meal Plan - Menu régime végétarien intermittent de 1100 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

1112 kcal ● 106g protéine (38%) ● 27g lipides (22%) ● 93g glucides (33%) ● 20g fibres (7%)

### Déjeuner

425 kcal, 31g de protéines, 51g glucides nets, 7g de lipides



[Sauté de "chik'n"](#)

427 kcal

### Dîner

465 kcal, 26g de protéines, 39g glucides nets, 18g de lipides



[Riz brun](#)

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



[Tofu rôti et légumes](#)

352 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

## Day 2

1127 kcal ● 102g protéine (36%) ● 41g lipides (33%) ● 66g glucides (23%) ● 23g fibres (8%)

### Déjeuner

445 kcal, 27g de protéines, 25g glucides nets, 21g de lipides



[Salade de chou kale simple](#)

2 tasse(s)- 110 kcal



[Sauté carotte & viande hachée](#)

332 kcal

### Dîner

465 kcal, 26g de protéines, 39g glucides nets, 18g de lipides



[Riz brun](#)

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



[Tofu rôti et légumes](#)

352 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

## Day 3

1056 kcal ● 106g protéine (40%) ● 27g lipides (23%) ● 82g glucides (31%) ● 15g fibres (6%)

### Déjeuner

445 kcal, 23g de protéines, 47g glucides nets, 16g de lipides



**Pain naan**

1 morceau(x)- 262 kcal



**Tofu cuit au four**

4 oz- 113 kcal



**Hachis de chou-fleur aux épinards**

1 tasse(s)- 71 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Dîner

390 kcal, 34g de protéines, 33g glucides nets, 10g de lipides



**Bâtonnets de carotte**

3 1/2 carotte(s)- 95 kcal



**Ailes de seitan teriyaki**

4 once(s) de seitan- 297 kcal

## Day 4

1067 kcal ● 92g protéine (34%) ● 35g lipides (30%) ● 70g glucides (26%) ● 25g fibres (9%)

### Déjeuner

445 kcal, 23g de protéines, 47g glucides nets, 16g de lipides



**Pain naan**

1 morceau(x)- 262 kcal



**Tofu cuit au four**

4 oz- 113 kcal



**Hachis de chou-fleur aux épinards**

1 tasse(s)- 71 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Dîner

400 kcal, 21g de protéines, 21g glucides nets, 19g de lipides



**Salade simple aux tomates et carottes**

245 kcal



**Tofu cajun**

157 kcal

## Day 5

1059 kcal ● 101g protéine (38%) ● 36g lipides (31%) ● 58g glucides (22%) ● 24g fibres (9%)

### Déjeuner

415 kcal, 20g de protéines, 42g glucides nets, 13g de lipides



**Sandwich bagel tempeh bacon & avocat**  
1/2 bagel(s)- 349 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
2 1/2 carotte(s)- 68 kcal

### Dîner

425 kcal, 32g de protéines, 15g glucides nets, 22g de lipides



**Seitan simple**  
3 oz- 183 kcal



**Hachis de chou-fleur aux épinards**  
2 tasse(s)- 142 kcal



**Épinards sautés simples**  
100 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 6

1087 kcal ● 92g protéine (34%) ● 44g lipides (37%) ● 52g glucides (19%) ● 28g fibres (10%)

### Déjeuner

440 kcal, 12g de protéines, 35g glucides nets, 23g de lipides



**Clémentine**  
2 clémentine(s)- 78 kcal



**Salade de haricots verts, betterave et pepitas**  
360 kcal

### Dîner

430 kcal, 31g de protéines, 16g glucides nets, 20g de lipides



**Émiettes végétaliens**  
1 1/4 tasse(s)- 183 kcal



**Hachis de chou-fleur aux épinards**  
2 tasse(s)- 142 kcal



**Carottes rôties**  
2 carotte(s)- 106 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 7

1087 kcal ● 92g protéine (34%) ● 44g lipides (37%) ● 52g glucides (19%) ● 28g fibres (10%)

### Déjeuner

440 kcal, 12g de protéines, 35g glucides nets, 23g de lipides



#### Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



#### Salade de haricots verts, betterave et pepitas

360 kcal

### Dîner

430 kcal, 31g de protéines, 16g glucides nets, 20g de lipides



#### Émiettés végétaliens

1 1/4 tasse(s)- 183 kcal



#### Hachis de chou-fleur aux épinards

2 tasse(s)- 142 kcal



#### Carottes rôties

2 carotte(s)- 106 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

---

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1 c. à café (6g)
- ☐ poivre noir  
1 c. à café, moulu (2g)
- ☐ flocons de piment rouge  
1/6 c. à café (0g)
- ☐ assaisonnement cajun  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ poudre d'oignon  
1/8 c. à café (0g)

## Boissons

- ☐ eau  
15 tasse (3648mL)
- ☐ poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz brun  
9 3/4 c. à s. (117g)
- ☐ seitan  
1/2 livres (198g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu extra-ferme  
1 1/2 livres (659g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
4 oz (mL)
- ☐ miettes de burger végétarien  
1 paquet (340 g) (363g)
- ☐ tofu ferme  
5 oz (142g)
- ☐ tempeh  
2 oz (57g)

## Graisses et huiles

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

## Autre

- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'  
1/4 livres (106g)
- ☐ sauce teriyaki  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé  
8 tasse, surgelé (848g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
3 tasse (90g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert  
1 c. à café (mL)
- ☐ avocats  
1/4 avocat(s) (50g)
- ☐ clémentines  
4 fruit (296g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain naan  
2 morceau(x) (180g)
- ☐ bagel  
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (53g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame  
1/2 c. à soupe (5g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
6 c. à soupe (44g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ **choux de Bruxelles**  
1/3 lb (151g)
  - ☐ **oignon**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (87g)
  - ☐ **poivron**  
1 1/2 moyen (169g)
  - ☐ **brocoli**  
2/3 tasse, haché (61g)
  - ☐ **carottes**  
16 moyen (985g)
  - ☐ **feuilles de chou frisé (kale)**  
2 tasse, haché (80g)
  - ☐ **Ail**  
9 gousse(s) (28g)
  - ☐ **coriandre fraîche**  
1 c. à soupe, haché (3g)
  - ☐ **gingembre frais**  
1/2 tranches (2,5 cm diam.) (1g)
  - ☐ **épinards frais**  
8 tasse(s) (240g)
  - ☐ **laitue romaine**  
1 1/4 cœurs (625g)
  - ☐ **tomates**  
1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (154g)
  - ☐ **haricots verts frais**  
2 1/4 tasse, morceaux de 1,25 cm (225g)
  - ☐ **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
3 betterave(s) (150g)
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Sauté de "chik'n"

427 kcal ● 31g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



#### **riz brun**

1/4 tasse (53g)

#### **eau**

1/2 tasse(s) (135mL)

#### **sauce soja (tamari)**

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### **Lanières végétaliennes 'chik'n'**

1/4 livres (106g)

#### **poivron, épépiné et coupé en fines lanières**

3/4 moyen (89g)

#### **carottes, coupé en fines lanières**

1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Salade de chou kale simple

2 tasse(s) - 110 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

2 tasse, haché (80g)

#### **vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

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

## Sauté carotte & viande hachée

332 kcal ● 25g protéine ● 15g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



### carottes

1 1/3 grand (96g)

### miettes de burger végétarien

4 oz (113g)

### sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

### eau

2/3 c. à soupe (10mL)

### flocons de piment rouge

1/6 c. à café (0g)

### jus de citron vert

1 c. à café (mL)

### huile

2/3 c. à soupe (mL)

### Ail, haché finement

2/3 gousse(s) (2g)

### oignon, haché

1/3 grand (50g)

### coriandre fraîche, haché

1 c. à soupe, haché (3g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### pain naan

1 morceau(x) (90g)

Pour les 2 repas :

#### pain naan

2 morceau(x) (180g)

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

## Tofu cuit au four

4 oz - 113 kcal ● 11g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres





Pour un seul repas :

**sauce soja (tamari)**  
2 c. à s. (mL)  
**graines de sésame**  
1/4 c. à soupe (2g)  
**tofu extra-ferme**  
4 oz (113g)  
**gingembre frais, épluché et râpé**  
1/4 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

Pour les 2 repas :

**sauce soja (tamari)**  
4 c. à s. (mL)  
**graines de sésame**  
1/2 c. à soupe (5g)  
**tofu extra-ferme**  
1/2 livres (227g)  
**gingembre frais, épluché et râpé**  
1/2 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

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.

## Hachis de chou-fleur aux épinards

1 tasse(s) - 71 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 1g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**riz de chou-fleur surgelé**  
16 c. à s., surgelé (106g)  
**huile**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
1 gousse(s) (3g)  
**épinards frais, haché**  
1/2 tasse(s) (15g)

Pour les 2 repas :

**riz de chou-fleur surgelé**  
2 tasse, surgelé (212g)  
**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
2 gousse(s) (6g)  
**épinards frais, haché**  
1 tasse(s) (30g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
  2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
  3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
  4. Servez.
-

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g protéine ● 13g lipides ● 32g glucides ● 9g fibres



Donne 1/2 bagel(s) portions

#### bagel

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)

#### cumin moulu

1/8 c. à café (0g)

#### huile

1/4 c. à café (mL)

#### poudre d'oignon

1/8 c. à café (0g)

#### avocats, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

#### tempeh, coupé en lanières

2 oz (57g)

1. Faire griller le bagel (optionnel).
2. Enduire le tempeh d'huile et l'enrober uniformément d'épices et d'une pincée de sel. Faire frire dans une poêle quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Garnir le bagel d'avocat et de tempeh et servir.

### Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s) - 68 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 2 1/2 carotte(s) portions

#### carottes

2 1/2 moyen (153g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

#### clémentines

2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

#### clémentines

4 fruit (296g)

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

## Salade de haricots verts, betterave et pepitas

360 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 20g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
3 c. à soupe (22g)  
**vinaigrette balsamique**  
3 c. à soupe (mL)  
**haricots verts frais, extrémités coupées et jetées**  
1 tasse, morceaux de 1,25 cm (113g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
1 1/2 betterave(s) (75g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
6 c. à soupe (44g)  
**vinaigrette balsamique**  
6 c. à soupe (mL)  
**haricots verts frais, extrémités coupées et jetées**  
2 1/4 tasse, morceaux de 1,25 cm (225g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
3 betterave(s) (150g)

1. Ajoutez les haricots verts dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 4 à 7 minutes. Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez.
2. Montez la salade avec les feuilles, les haricots verts et les betteraves. Ajoutez les graines de citrouille, arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

---

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**riz brun**  
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**riz brun**  
1/3 tasse (63g)

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

---

## Tofu rôti et légumes

352 kcal ● 24g protéine ● 17g lipides ● 16g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**tofu extra-ferme**  
2/3 bloc (216g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**choux de Bruxelles, coupé en deux**  
1/6 lb (76g)  
**oignon, coupé en tranches épaisses**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)  
**poivron, tranché**  
1/3 moyen (40g)  
**brocoli, coupé selon vos préférences**  
1/3 tasse, haché (30g)  
**carottes, coupé selon vos préférences**  
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**poivre noir**  
2/3 c. à café, moulu (2g)  
**tofu extra-ferme**  
1 1/3 bloc (432g)  
**huile d'olive**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**choux de Bruxelles, coupé en deux**  
1/3 lb (151g)  
**oignon, coupé en tranches épaisses**  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)  
**poivron, tranché**  
2/3 moyen (79g)  
**brocoli, coupé selon vos préférences**  
2/3 tasse, haché (61g)  
**carottes, coupé selon vos préférences**  
2 moyen (122g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Égouttez le tofu et utilisez un torchon absorbant pour enlever le maximum d'humidité possible.
3. Coupez le tofu en cubes d'environ 2,5 cm.
4. Sur une plaque, versez un tiers de l'huile et mettez le tofu dessus. Secouez pour enrober. Réservez.
5. Sur une seconde plaque, versez le reste d'huile d'olive et mélangez les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Il est préférable de regrouper chaque type de légume pour pouvoir retirer plus tôt ceux qui cuiront plus vite.
6. Placez les plaques au four : le tofu sur la grille supérieure et les légumes sur la grille inférieure. Réglez le minuteur sur 20 minutes.
7. Après 20 minutes, retournez le tofu et vérifiez les légumes. Retirez les légumes déjà cuits.
8. Remettez les deux plaques au four et augmentez la température à 450 F (230 C) pour 20-25 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit doré sur toutes les faces. Vérifiez régulièrement pour éviter de trop cuire.
9. Retirez le tout du four et mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre. Servez.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Bâtonnets de carotte

3 1/2 carotte(s) - 95 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Donne 3 1/2 carotte(s) portions

**carottes**  
3 1/2 moyen (214g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.



## Ailes de seitan teriyaki

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



Donne 4 once(s) de seitan portions

### seitan

4 oz (113g)

### huile

1/2 c. à soupe (mL)

### sauce teriyaki

2 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 enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

## Salade simple aux tomates et carottes

245 kcal ● 10g protéine ● 8g lipides ● 18g glucides ● 16g fibres



### vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

### carottes, tranché

5/8 moyen (38g)

### laitue romaine, grossièrement haché

1 1/4 cœurs (625g)

### tomates, coupé en dés

1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (154g)

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

## Tofu cajun

157 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



### assaisonnement cajun

1/2 c. à café (1g)

### huile

1 c. à café (mL)

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

5 oz (142g)

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. Enfourez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

## Dîner 4

Consommer les jour 5

### Seitan simple

3 oz - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

#### seitan

3 oz (85g)

#### huile

3/4 c. à café (mL)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

### Hachis de chou-fleur aux épinards

2 tasse(s) - 142 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 6g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

#### riz de chou-fleur surgelé

2 tasse, surgelé (212g)

#### huile

2/3 c. à soupe (mL)

#### Ail, coupé en dés

2 gousse(s) (6g)

#### épinards frais, haché

1 tasse(s) (30g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. Servez.

### Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### épinards frais

4 tasse(s) (120g)

#### Ail, coupé en dés

1/2 gousse (2g)

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

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Émiettes 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 émiettes selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

### Hachis de chou-fleur aux épinards

2 tasse(s) - 142 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**riz de chou-fleur surgelé**  
2 tasse, surgelé (212g)  
**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
2 gousse(s) (6g)  
**épinards frais, haché**  
1 tasse(s) (30g)

Pour les 2 repas :

**riz de chou-fleur surgelé**  
4 tasse, surgelé (424g)  
**huile**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
4 gousse(s) (12g)  
**épinards frais, haché**  
2 tasse(s) (60g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. Servez.

### 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.

---

## 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.
-