

# Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines 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

1167 kcal ● 110g protéine (38%) ● 33g lipides (25%) ● 78g glucides (27%) ● 30g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

170 kcal, 11g de protéines, 4g glucides nets, 9g de lipides



[Pudding chia végétarien avocat chocolat](#)

172 kcal

### Dîner

355 kcal, 19g de protéines, 39g glucides nets, 12g de lipides



[Saucisse végétarienne et légumes sur plaque](#)

240 kcal



[Riz brun](#)

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

### Déjeuner

370 kcal, 20g de protéines, 33g glucides nets, 10g de lipides



[Mûres](#)

2 tasse(s)- 139 kcal



[Tenders de poulet croustillants](#)

4 tender(s)- 229 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 2

1088 kcal ● 104g protéine (38%) ● 34g lipides (28%) ● 73g glucides (27%) ● 19g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

170 kcal, 11g de protéines, 4g glucides nets, 9g de lipides



[Pudding chia végétarien avocat chocolat](#)

172 kcal

### Dîner

355 kcal, 19g de protéines, 39g glucides nets, 12g de lipides



[Saucisse végétarienne et légumes sur plaque](#)

240 kcal



[Riz brun](#)

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

### Déjeuner

290 kcal, 14g de protéines, 28g glucides nets, 11g de lipides



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)

1/2 boîte(s)- 124 kcal



[Grilled cheese végétarien](#)

1/2 sandwich(s)- 165 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

1109 kcal ● 114g protéine (41%) ● 41g lipides (33%) ● 48g glucides (17%) ● 23g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 4g de protéines, 11g glucides nets, 17g de lipides



**Myrtilles**

1/2 tasse(s)- 47 kcal



**Noix**

1/4 tasse(s)- 175 kcal

### Dîner

325 kcal, 35g de protéines, 7g glucides nets, 12g de lipides



**Émiettés végétaliens**

1 3/4 tasse(s)- 256 kcal



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**

1 tasse(s)- 70 kcal

### Déjeuner

290 kcal, 14g de protéines, 28g glucides nets, 11g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**

1/2 boîte(s)- 124 kcal



**Grilled cheese végétan**

1/2 sandwich(s)- 165 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

1148 kcal ● 97g protéine (34%) ● 42g lipides (33%) ● 75g glucides (26%) ● 20g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 4g de protéines, 11g glucides nets, 17g de lipides



**Myrtilles**

1/2 tasse(s)- 47 kcal



**Noix**

1/4 tasse(s)- 175 kcal

### Dîner

300 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 8g de lipides



**Lentilles**

174 kcal



**Piccata de tofu végétan**

127 kcal

### Déjeuner

355 kcal, 12g de protéines, 30g glucides nets, 17g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (crémeuse)**

1 boîte(s)- 354 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

1119 kcal ● 105g protéine (37%) ● 30g lipides (24%) ● 89g glucides (32%) ● 18g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



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

### Dîner

300 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 8g de lipides



**Lentilles**  
174 kcal



**Piccata de tofu végétal**  
127 kcal

### Déjeuner

340 kcal, 14g de protéines, 43g glucides nets, 10g de lipides



**Myrtilles**  
1 tasse(s)- 95 kcal



**Nuggets Chik'n**  
4 nuggets- 221 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
1 carotte(s)- 27 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

1140 kcal ● 97g protéine (34%) ● 48g lipides (38%) ● 59g glucides (21%) ● 20g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



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

### Dîner

305 kcal, 12g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



**Bowl citronné pois chiches & courgette**  
214 kcal



**Graines de tournesol**  
90 kcal

### Déjeuner

360 kcal, 15g de protéines, 26g glucides nets, 19g de lipides



**Myrtilles**  
1/2 tasse(s)- 47 kcal



**Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu**  
313 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 7

1140 kcal ● 97g protéine (34%) ● 48g lipides (38%) ● 59g glucides (21%) ● 20g fibres (7%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



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

Déjeuner

360 kcal, 15g de protéines, 26g glucides nets, 19g de lipides



Myrtilles  
1/2 tasse(s)- 47 kcal



Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu  
313 kcal

Dîner

305 kcal, 12g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



Bowl citronné pois chiches & courgette  
214 kcal



Graines de tournesol  
90 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
1 tranches (25g)
- ☐ mûres  
2 tasse (288g)
- ☐ myrtilles  
3 tasse (444g)
- ☐ jus de citron  
3 c. à soupe (mL)

## Autre

- ☐ poudre de cacao  
1 c. à soupe (6g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
4 morceaux (102g)
- ☐ mélange d'épices italien  
3/4 c. à café (3g)
- ☐ saucisse végétalienne  
1 saucisse (100g)
- ☐ fromage végane, tranché  
2 tranche(s) (40g)
- ☐ beurre végane  
1 c. à soupe (14g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
4 nuggets (86g)
- ☐ sauce curry  
1 tasse (283g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de chia  
2 c. à soupe (28g)
- ☐ noix (anglaises)  
1/2 tasse, décortiqué (50g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 oz (28g)

## Boissons

- ☐ lait d'amande non sucré  
3/4 tasse(s) (mL)
- ☐ poudre de protéine  
18 boules (1/3 tasse chacun) (558g)
- ☐ eau  
20 tasse(s) (4831mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ ketchup  
2 c. à soupe (34g)

## Graisses et huiles

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

## Épices et herbes

- ☐ sel  
2 1/2 g (2g)
- ☐ poivre noir  
1/2 g (1g)
- ☐ câpres  
1 c. à s., égoutté (9g)
- ☐ Basilic séché  
1/4 c. à café, feuilles (0g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz brun  
1/3 tasse (63g)
- ☐ fécule de maïs  
1 c. à café (3g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1 boîte (~539 g) (526g)
- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)  
1 boîte (~539 g) (533g)
- ☐ bouillon de légumes  
1/2 tasse(s) (mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
2 tranche (64g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ miettes de burger végétarien  
1 3/4 tasse (175g)
- ☐ lentilles crues  
1/2 tasse (96g)
- ☐ tofu ferme  
15 oz (425g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1/2 boîte(s) (224g)

## Collations

☐ **carottes**  
2 moyen (122g)

☐ **brocoli**  
1 tasse, haché (91g)

☐ **pommes de terre**  
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

☐ **Brocoli surgelé**  
1 tasse (91g)

☐ **Ail**  
2 gousse(s) (6g)

☐ **échalotes**  
1/2 gousse(s) (28g)

☐ **courgette**  
1 1/2 grand (485g)

☐ **chou-fleur**  
1/2 tête petite (10 cm diam.) (133g)

☐ **oignon**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

☐ **persil frais**  
5 brins (5g)

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



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pudding chia végétal avocat chocolat

172 kcal ● 11g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

#### avocats

1/2 tranches (13g)

#### poudre de cacao

1/2 c. à soupe (3g)

#### graines de chia

1 c. à soupe (14g)

#### lait d'amande non sucré

3/8 tasse(s) (mL)

#### poudre de protéine

1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

Pour les 2 repas :

#### avocats

1 tranches (25g)

#### poudre de cacao

1 c. à soupe (6g)

#### graines de chia

2 c. à soupe (28g)

#### lait d'amande non sucré

3/4 tasse(s) (mL)

#### poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien. Couvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit. Servez et dégustez.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Myrtilles

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



Pour un seul repas :

#### myrtilles

1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

#### myrtilles

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

### Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

---

## Petit-déjeuner 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.

---

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

---

### Mûres

2 tasse(s) - 139 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 15g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**mûres**  
2 tasse (288g)

1. Rincez les mûres et servez.

---

## Tenders de poulet croustillants

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protéine ● 9g lipides ● 21g glucides ● 0g fibres





Donne 4 tender(s) portions

**tenders chik'n sans viande**  
4 morceaux (102g)  
**ketchup**  
1 c. à soupe (17g)

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

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante**  
**(variétés non crémeuses)**  
1/2 boîte (~539 g) (263g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante**  
**(variétés non crémeuses)**  
1 boîte (~539 g) (526g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Grilled cheese végétal

1/2 sandwich(s) - 165 kcal ● 5g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**fromage végétal, tranché**  
1 tranche(s) (20g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**fromage végétal, tranché**  
2 tranche(s) (40g)

1. Préchauffer une poêle à feu moyen-doux avec la moitié de l'huile.
2. Placer une tranche de pain dans la poêle, ajouter le fromage et recouvrir avec l'autre tranche de pain.
3. Griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré - retirer de la poêle et ajouter le reste de l'huile. Retourner le sandwich et griller l'autre côté. Continuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1 boîte(s) - 354 kcal ● 12g protéine ● 17g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

**Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)**

1 boîte (~539 g) (533g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**myrtilles**

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

### Nuggets Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g protéine ● 9g lipides ● 21g glucides ● 2g fibres



Donne 4 nuggets portions

**ketchup**

1 c. à soupe (17g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

4 nuggets (86g)

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

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 carotte(s) portions

**carottes**  
1 moyen (61g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Myrtilles

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



Pour un seul repas :

**myrtilles**  
1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

**myrtilles**  
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

### Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu

313 kcal ● 14g protéine ● 18g lipides ● 17g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
1/2 grand (162g)  
**sauce curry**  
1/2 tasse (142g)  
**chou-fleur, coupé en morceaux**  
1/4 tête petite (10 cm diam.) (66g)  
**tofu ferme, égoutté, rincé et tamponné pour sécher**  
1/4 paquet (454 g) (113g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
1 grand (323g)  
**sauce curry**  
1 tasse (283g)  
**chou-fleur, coupé en morceaux**  
1/2 tête petite (10 cm diam.) (133g)  
**tofu ferme, égoutté, rincé et tamponné pour sécher**  
1/2 paquet (454 g) (227g)

1. Enveloppez le tofu dans un torchon propre. Placez un gros livre dessus pendant 5 minutes pour aider à éliminer l'excès d'eau. Coupez ensuite en cubes.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et faites dorer le tofu jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réservez.
3. Réchauffez la sauce curry au micro-ondes ou dans une casserole. Pendant ce temps, réalisez les nouilles de courgette à l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes.
4. Mettez les nouilles dans un bol avec le chou-fleur et le tofu. Versez la sauce curry par-dessus et servez.

## Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

#### huile

1 c. à café (mL)

#### mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

#### carottes, tranché

1/2 moyen (31g)

#### brocoli, haché

1/2 tasse, haché (46g)

#### saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

1/2 saucisse (50g)

#### pommes de terre, coupé en quartiers

1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)

Pour les 2 repas :

#### huile

2 c. à café (mL)

#### mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

#### carottes, tranché

1 moyen (61g)

#### brocoli, haché

1 tasse, haché (91g)

#### saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

1 saucisse (100g)

#### pommes de terre, coupé en quartiers

1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

### 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.



## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Émiettés végétaliens

1 3/4 tasse(s) - 256 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 10g fibres



Donne 1 3/4 tasse(s) portions

**miettes de burger végétarien**  
1 3/4 tasse (175g)

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

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s) - 70 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1 tasse (91g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

**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.

### Piccata de tofu végétan

127 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

**fécule de maïs**

1/2 c. à café (1g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**beurre végétane**

1/2 c. à soupe (7g)

**câpres**

1/2 c. à s., égoutté (4g)

**bouillon de légumes, réchauffé**

1/4 tasse(s) (mL)

**Ail, haché**

1/2 gousse(s) (2g)

**échalotes, finement tranché**

1/4 gousse(s) (14g)

**tofu ferme, coupé en planches**

1/4 livres (99g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**fécule de maïs**

1 c. à café (3g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**beurre végétane**

1 c. à soupe (14g)

**câpres**

1 c. à s., égoutté (9g)

**bouillon de légumes, réchauffé**

1/2 tasse(s) (mL)

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

**échalotes, finement tranché**

1/2 gousse(s) (28g)

**tofu ferme, coupé en planches**

1/2 livres (198g)

1. Dans un bol, fouettez le bouillon de légumes tiède, la fécule de maïs et le jus de citron. Réservez.  
Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Assaisonnez les tranches de tofu d'une pincée de sel et ajoutez-les dans la poêle. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, 4 à 6 minutes de chaque côté. Transférez le tofu sur une assiette, couvrez pour garder au chaud. Essuyez la poêle.  
Dans la même poêle, faites fondre le beurre végétal à feu moyen. Ajoutez l'ail, l'échalote et une pincée de sel et de poivre. Faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les arômes se dégagent. Incorporez le mélange de bouillon et portez à ébullition. Laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, 2 à 3 minutes. Incorporez les câpres.  
Remettez le tofu croustillant dans la poêle et nappez-le de sauce. Laissez chauffer 1 à 2 minutes, puis servez.
-

## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bowl citronné pois chiches & courgette

214 kcal ● 7g protéine ● 10g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

#### jus de citron

1 c. à soupe (mL)

#### Basilic séché

1/8 c. à café, feuilles (0g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### mélange d'épices italien

1/8 c. à café (0g)

#### oignon, finement tranché

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

#### persil frais, haché

2 1/2 brins (3g)

#### courgette, tranché en rondelles

1/4 grand (81g)

#### Ail, haché finement

1/2 gousse(s) (2g)

#### pois chiches en conserve, rincé et égoutté

1/4 boîte(s) (112g)

Pour les 2 repas :

#### jus de citron

2 c. à soupe (mL)

#### Basilic séché

1/4 c. à café, feuilles (0g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

#### oignon, finement tranché

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

#### persil frais, haché

5 brins (5g)

#### courgette, tranché en rondelles

1/2 grand (162g)

#### Ail, haché finement

1 gousse(s) (3g)

#### pois chiches en conserve, rincé et égoutté

1/2 boîte(s) (224g)

1. Dans une grande poêle à feu moyen, faire frire les rondelles de courgette dans la moitié de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Retirer de la poêle et mettre de côté.
2. Ajouter le reste de l'huile dans la poêle puis l'oignon, l'ail, l'assaisonnement italien et le basilic et cuire jusqu'à ce que les oignons soient ramollis.
3. Ajouter les pois chiches et cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien réchauffés, environ 4 minutes.
4. Ajouter le jus de citron, la moitié du persil, et assaisonner de sel et de poivre selon le goût. Cuire jusqu'à ce que le jus de citron ait un peu réduit.
5. Transférer dans un bol et garnir des courgettes et du reste du persil frais. Servir.

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### graines de tournesol décortiquées

1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

#### graines de tournesol décortiquées

1 oz (28g)

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

# 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.