

# Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 1200 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

1173 kcal ● 113g protéine (38%) ● 27g lipides (21%) ● 95g glucides (32%) ● 24g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 13g de lipides



[Amandes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 111 kcal



[Shake protéiné \(lait d'amande\)](#)

105 kcal

### Dîner

370 kcal, 23g de protéines, 52g glucides nets, 2g de lipides



[Soupe de lentilles et légumes](#)

370 kcal

### Déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 37g glucides nets, 11g de lipides



[Pain plat brocoli et houmous](#)

1/2 pain(s) plat(s)- 315 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

1257 kcal ● 113g protéine (36%) ● 32g lipides (23%) ● 102g glucides (33%) ● 26g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 13g de lipides



[Amandes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 111 kcal



[Shake protéiné \(lait d'amande\)](#)

105 kcal

### Dîner

450 kcal, 15g de protéines, 61g glucides nets, 10g de lipides



[Soupe d'épinards](#)

216 kcal



[Pain naan](#)

1/2 morceau(x)- 131 kcal



[Pomme](#)

1 pomme(s)- 105 kcal

### Déjeuner

315 kcal, 20g de protéines, 35g glucides nets, 8g de lipides



[Riz blanc](#)

3/8 tasse de riz cuit- 82 kcal



[Tempeh nature](#)

2 oz- 148 kcal



[Lentilles](#)

87 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

1208 kcal ● 122g protéine (40%) ● 24g lipides (18%) ● 101g glucides (34%) ● 25g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

165 kcal, 27g de protéines, 3g glucides nets, 5g de lipides



**Double shake protéiné chocolat au lait d'amande**  
167 kcal

### Dîner

450 kcal, 15g de protéines, 61g glucides nets, 10g de lipides



**Soupe d'épinards**  
216 kcal



**Pain naan**  
1/2 morceau(x)- 131 kcal



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal

### Déjeuner

315 kcal, 20g de protéines, 35g glucides nets, 8g de lipides



**Riz blanc**  
3/8 tasse de riz cuit- 82 kcal



**Tempeh nature**  
2 oz- 148 kcal



**Lentilles**  
87 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

1176 kcal ● 115g protéine (39%) ● 24g lipides (19%) ● 86g glucides (29%) ● 38g fibres (13%)

### Petit-déjeuner

165 kcal, 27g de protéines, 3g glucides nets, 5g de lipides



**Double shake protéiné chocolat au lait d'amande**  
167 kcal

### Dîner

315 kcal, 8g de protéines, 44g glucides nets, 5g de lipides



**Sandwich végétalien au jackfruit BBQ**  
1 sandwich(s)- 258 kcal



**Lait de soja**  
2/3 tasse(s)- 56 kcal

### Déjeuner

420 kcal, 19g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Ragoût de haricots noirs et patate douce**  
311 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

1193 kcal ● 111g protéine (37%) ● 49g lipides (37%) ● 60g glucides (20%) ● 18g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 15g de lipides



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Boules protéinées aux amandes

1 boule(s)- 135 kcal

### Dîner

390 kcal, 16g de protéines, 32g glucides nets, 19g de lipides



Salade lentilles & kale

389 kcal

### Déjeuner

310 kcal, 22g de protéines, 21g glucides nets, 14g de lipides



Lentilles

116 kcal



Tofu cajun

196 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

1171 kcal ● 109g protéine (37%) ● 37g lipides (28%) ● 81g glucides (28%) ● 20g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 15g de lipides



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Boules protéinées aux amandes

1 boule(s)- 135 kcal

### Dîner

365 kcal, 14g de protéines, 54g glucides nets, 7g de lipides



Jus de fruits

2/3 tasse(s)- 76 kcal



Chili aux lentilles

290 kcal

### Déjeuner

310 kcal, 22g de protéines, 21g glucides nets, 14g de lipides



Lentilles

116 kcal



Tofu cajun

196 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

1156 kcal ● 113g protéine (39%) ● 36g lipides (28%) ● 68g glucides (23%) ● 28g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 15g de lipides



**Lait de soja**

1 tasse(s)- 85 kcal



**Boules protéinées aux amandes**

1 boule(s)- 135 kcal

### Dîner

365 kcal, 14g de protéines, 54g glucides nets, 7g de lipides



**Jus de fruits**

2/3 tasse(s)- 76 kcal



**Chili aux lentilles**

290 kcal

### Déjeuner

300 kcal, 26g de protéines, 8g glucides nets, 13g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**

115 kcal



**Émiettes 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

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
2 oz (60g)
- ☐ beurre d'amande  
3 c. à s. (47g)

## Boissons

- ☐ lait d'amande non sucré  
2 tasse (mL)
- ☐ poudre de protéine  
1 1/4 lb (582g)
- ☐ eau  
24 tasse(s) (5767mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain naan  
1/3 livres (153g)
- ☐ pains à hamburger  
1 petit pain(s) (51g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous  
2 c. à s. (31g)
- ☐ lentilles crues  
1 1/2 tasse (288g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1/2 boîte(s) (224g)
- ☐ tempeh  
4 oz (113g)
- ☐ haricots noirs  
1/2 boîte(s) (220g)
- ☐ tofu ferme  
3/4 livres (354g)
- ☐ miettes de burger végétarien  
1 1/4 tasse (125g)

## Épices et herbes

- ☐ flocons de piment rouge  
5/8 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu  
1/4 oz (6g)
- ☐ sel  
1/3 c. à café (2g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1/2 c. à café (3g)
- ☐ assaisonnement cajun  
1 1/4 c. à café (3g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
1 fl oz (mL)
- ☐ pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ jacquier (jackfruit)  
4 1/2 oz (128g)
- ☐ jus de fruit  
10 2/3 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
1/4 avocat(s) (50g)
- ☐ citron  
1/4 petit (15g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 oz (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ brocoli  
3/4 tasse, haché (68g)
- ☐ Ail  
4 gousse(s) (12g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
5 oz (144g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
1 tasse (135g)
- ☐ épinards frais  
1/2 livres (227g)
- ☐ oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (164g)
- ☐ gingembre frais  
2 pouce (2,5 cm) cube (10g)
- ☐ concentré de tomate  
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ patates douces  
1/4 patate douce, 12,5 cm de long (53g)
- ☐ tomates entières en conserve  
2/3 tasse (160g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
3 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce barbecue  
2 c. à soupe (34g)

## Céréales et pâtes

☐ **poudre de chili**  
2/3 c. à soupe (5g)

☐ **poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

## Autre

☐ **mélange de jeunes pousses**  
1/2 oz (14g)

☐ **levure nutritionnelle**  
2/3 c. à soupe (2g)

☐ **poudre protéinée, chocolat**  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

☐ **mélange pour coleslaw**  
1/2 tasse (45g)

☐ **lait de soja non sucré**  
3 2/3 tasse(s) (mL)

☐ **farine d'amande**  
1 1/2 c. à soupe (11g)

☐ **riz blanc à grain long**  
4 c. à s. (46g)

☐ **bulgur sec**  
1/3 tasse (47g)

## Confiseries

☐ **poudre de cacao**  
2 c. à café (4g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal ● 14g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### **lait d'amande non sucré**

1/2 tasse (mL)

#### **poudre de protéine**

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

Pour les 2 repas :

#### **lait d'amande non sucré**

1 tasse (mL)

#### **poudre de protéine**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

167 kcal ● 27g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

**lait d'amande non sucré**

1/2 tasse (mL)

**poudre de cacao**

1 c. à café (2g)

**poudre protéinée, chocolat**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 2 repas :

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

**lait d'amande non sucré**

1 tasse (mL)

**poudre de cacao**

2 c. à café (4g)

**poudre protéinée, chocolat**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**lait de soja non sucré**

1 tasse(s) (mL)

Pour les 3 repas :

**lait de soja non sucré**

3 tasse(s) (mL)

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

### Boules protéinées aux amandes

1 boule(s) - 135 kcal ● 6g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres





Pour un seul repas :

**beurre d'amande**

1 c. à s. (16g)

**farine d'amande**

1/2 c. à soupe (4g)

**poudre de protéine**

1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 3 repas :

**beurre d'amande**

3 c. à s. (47g)

**farine d'amande**

1 1/2 c. à soupe (11g)

**poudre de protéine**

1 1/2 c. à soupe (9g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Pain plat brocoli et houmous

1/2 pain(s) plat(s) - 315 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 37g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 pain(s) plat(s) portions

**pain naan**

1/2 large (63g)

**houmous**

2 c. à s. (31g)

**flocons de piment rouge**

1/8 c. à café (0g)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 oz (14g)

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

**huile**

1 c. à café (mL)

**brocoli, tranché**

3/4 tasse, haché (68g)

**Ail, haché finement**

1/2 gousse (2g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Mélanger le brocoli haché, l'ail, la moitié de l'huile et un peu de sel et de poivre sur une plaque de cuisson. Mélanger. Rôtir 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
3. Placer le naan directement sur la grille du four et cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 4 à 5 minutes.
4. Mélanger les feuilles avec le jus de citron, le reste de l'huile et un peu de sel et de poivre.
5. Étaler le houmous sur le naan. Garnir de brocoli, de feuilles, et d'une pincée de piment rouge écrasé. Trancher le pain plat et servir.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Riz blanc

3/8 tasse de riz cuit - 82 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**riz blanc à grain long**  
2 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**riz blanc à grain long**  
4 c. à s. (46g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

### Tempeh nature

2 oz - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**tempeh**  
2 oz (57g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**huile**  
2 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.

### Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

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

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.

---

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

---

### Amandes rôties

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



Donne 1/8 tasse(s) portions

**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

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

---

### Ragoût de haricots noirs et patate douce

311 kcal ● 15g protéine ● 5g lipides ● 35g glucides ● 18g fibres



**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**cumin moulu**  
3/8 c. à café (1g)  
**jus de citron**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
6 c. à s., haché (15g)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**concentré de tomate**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**haricots noirs, égoutté**  
1/2 boîte(s) (220g)  
**patates douces, coupé en cubes**  
1/4 patate douce, 12,5 cm de long (53g)  
**oignon, haché**  
1/4 petit (18g)  
**Ail, coupé en dés**  
1/2 gousse(s) (2g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

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.

### Tofu cajun

196 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**assaisonnement cajun**  
5/8 c. à café (1g)  
**huile**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**  
6 1/4 oz (177g)

Pour les 2 repas :

**assaisonnement cajun**  
1 1/4 c. à café (3g)  
**huile**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**  
3/4 livres (354g)

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



## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/4 botte (43g)

**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

**citron, pressé**

1/4 petit (15g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

### Émiettes végétaliens

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



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

**miettes de burger végétarien**

1 1/4 tasse (125g)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Soupe de lentilles et légumes

370 kcal ● 23g protéine ● 2g lipides ● 52g glucides ● 13g fibres



**lentilles crues**

1/3 tasse (64g)

**bouillon de légumes**

1 1/3 tasse(s) (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

2/3 tasse, haché (27g)

**levure nutritionnelle**

2/3 c. à soupe (2g)

**Ail**

2/3 gousse(s) (2g)

**légumes mélangés surgelés**

1 tasse (135g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Soupe d'épinards

216 kcal ● 10g protéine ● 8g lipides ● 18g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
4 oz (113g)  
**bouillon de légumes**  
5/8 tasse(s) (mL)  
**cumin moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**oignon, coupé en morceaux**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**gingembre frais, haché**  
1 pouce (2,5 cm) cube (5g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/4 boîte(s) (112g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
1/2 livres (227g)  
**bouillon de légumes**  
1 1/4 tasse(s) (mL)  
**cumin moulu**  
1 c. à café (2g)  
**oignon, coupé en morceaux**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)  
**gingembre frais, haché**  
2 pouce (2,5 cm) cube (10g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (224g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Faites frire l'oignon et le gingembre jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 à 5 minutes. Ajoutez les pois chiches, les épinards, le bouillon, le cumin et du sel.
2. Portez à ébullition, réduisez le feu et faites cuire jusqu'à ce que les feuilles soient flétries, environ 4 à 5 minutes.
3. Transférez délicatement la soupe dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez.

### Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**pain naan**  
1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
1 morceau(x) (90g)

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

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

**pommes**

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Sandwich végétalien au jackfruit BBQ

1 sandwich(s) - 258 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 43g glucides ● 13g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**sauce barbecue**

2 c. à soupe (34g)

**pains à hamburger**

1 petit pain(s) (51g)

**jacquier (jackfruit)**

4 1/2 oz (128g)

**mélange pour coleslaw**

1/2 tasse (45g)

**jus de citron**

1 c. à café (mL)

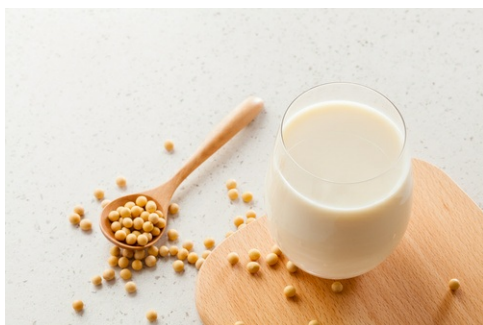
**moutarde de Dijon**

1/2 c. à café (3g)

1. Dans un petit bol, mélangez le jus de citron et la moutarde jusqu'à obtenir une consistance de sauce. Ajoutez le mélange de coleslaw et mélangez pour enrober. Réservez.
2. Réchauffez le jackfruit selon les instructions du paquet. Mettez le jackfruit dans un bol et mélangez-le avec la sauce barbecue.
3. Placez le jackfruit BBQ et le coleslaw entre chaque pain et servez.

### Lait de soja

2/3 tasse(s) - 56 kcal ● 5g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 2/3 tasse(s) portions

**lait de soja non sucré**

2/3 tasse(s) (mL)

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



## Dîner 4

Consommer les jour 5

### Salade lentilles & kale

389 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 32g glucides ● 8g fibres



#### lentilles crues

4 c. à s. (48g)

#### jus de citron

1 c. à soupe (mL)

#### amandes

1 c. à s., émincé (7g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

#### flocons de piment rouge

1/2 c. à café (1g)

#### eau

1 tasse(s) (239mL)

#### cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

#### Ail, coupé en dés

1 gousse(s) (3g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Jus de fruits

2/3 tasse(s) - 76 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### jus de fruit

5 1/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

#### jus de fruit

10 2/3 fl oz (mL)

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

### Chili aux lentilles

290 kcal ● 13g protéine ● 6g lipides ● 37g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
2 2/3 c. à s. (32g)  
**poudre de chili**  
1/3 c. à soupe (3g)  
**cumin moulu**  
1/6 c. à soupe (1g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**bulgur sec**  
2 2/3 c. à s. (23g)  
**bouillon de légumes**  
1/2 tasse(s) (mL)  
**tomates entières en conserve, haché**  
1/3 tasse (80g)  
**oignon, haché**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)  
**Ail, haché finement**  
2/3 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
1/3 tasse (64g)  
**poudre de chili**  
2/3 c. à soupe (5g)  
**cumin moulu**  
1/3 c. à soupe (2g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**bulgur sec**  
1/3 tasse (47g)  
**bouillon de légumes**  
1 tasse(s) (mL)  
**tomates entières en conserve, haché**  
2/3 tasse (160g)  
**oignon, haché**  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/3 gousse(s) (4g)

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, combinez l'huile, l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles et le boulgour. Ajoutez le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin ainsi que le sel et le poivre selon votre goût. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

---

## 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.
-