

Meal Plan - Menu régime végétarien 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

1369 kcal ● 128g protéine (37%) ● 21g lipides (14%) ● 132g glucides (38%) ● 35g fibres (10%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 13g de protéines, 21g glucides nets, 7g de lipides



[Petit bagel toasté avec fromage à la crème végétal](#)
1/2 bagel(s)- 130 kcal



[Saucisses vegan pour le petit-déjeuner](#)
2 saucisses- 75 kcal

Collations

145 kcal, 3g de protéines, 26g glucides nets, 2g de lipides



[Chips cuites au four](#)
8 chips- 81 kcal



[Pêche](#)
1 pêche(s)- 66 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

335 kcal, 22g de protéines, 41g glucides nets, 3g de lipides



[Pâtes de lentilles](#)
337 kcal

Dîner

355 kcal, 18g de protéines, 41g glucides nets, 8g de lipides



[Haricots et légumes verts mijotés](#)
353 kcal

Day 2

1364 kcal ● 116g protéine (34%) ● 29g lipides (19%) ● 135g glucides (40%) ● 24g fibres (7%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 13g de protéines, 21g glucides nets, 7g de lipides



Petit bagel toasté avec fromage à la crème végétal
1/2 bagel(s)- 130 kcal



Saucisses vegan pour le petit-déjeuner
2 saucisses- 75 kcal

Collations

145 kcal, 3g de protéines, 26g glucides nets, 2g de lipides



Chips cuites au four
8 chips- 81 kcal



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

330 kcal, 10g de protéines, 44g glucides nets, 11g de lipides



Soupe de tomate
1 boîte(s)- 211 kcal



Graines de tournesol
120 kcal

Dîner

355 kcal, 18g de protéines, 41g glucides nets, 8g de lipides



Haricots et légumes verts mijotés
353 kcal

Day 3

1288 kcal ● 122g protéine (38%) ● 28g lipides (19%) ● 118g glucides (37%) ● 20g fibres (6%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 13g de protéines, 21g glucides nets, 7g de lipides



Petit bagel toasté avec fromage à la crème végétal
1/2 bagel(s)- 130 kcal



Saucisses vegan pour le petit-déjeuner
2 saucisses- 75 kcal

Collations

105 kcal, 2g de protéines, 21g glucides nets, 1g de lipides



Galette de riz
3 galette(s)- 104 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

330 kcal, 10g de protéines, 44g glucides nets, 11g de lipides



Soupe de tomate
1 boîte(s)- 211 kcal



Graines de tournesol
120 kcal

Dîner

320 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 8g de lipides



Lentilles
174 kcal



Tempeh nature
2 oz- 148 kcal

Day 4

1336 kcal ● 141g protéine (42%) ● 23g lipides (15%) ● 110g glucides (33%) ● 32g fibres (9%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 15g de protéines, 30g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné vert
130 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Collations

105 kcal, 2g de protéines, 21g glucides nets, 1g de lipides



Galette de riz
3 galette(s)- 104 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

380 kcal, 22g de protéines, 49g glucides nets, 6g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Lentilles
174 kcal



Soupe de lentilles et légumes
139 kcal

Dîner

310 kcal, 30g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides



Émiettes végétaliens
1 1/2 tasse(s)- 219 kcal



Chou kale sauté
91 kcal

Day 5

1355 kcal ● 135g protéine (40%) ● 26g lipides (17%) ● 109g glucides (32%) ● 37g fibres (11%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 15g de protéines, 30g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné vert
130 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Collations

130 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

310 kcal, 14g de protéines, 30g glucides nets, 11g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Lait de soja
1/2 tasse(s)- 42 kcal



Soupe toscane aux haricots blancs
202 kcal

Dîner

370 kcal, 18g de protéines, 39g glucides nets, 9g de lipides



Sauté de pois chiches teriyaki
369 kcal

Day 6

1357 kcal ● 123g protéine (36%) ● 30g lipides (20%) ● 119g glucides (35%) ● 29g fibres (9%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 5g de protéines, 23g glucides nets, 9g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Bretzels

110 kcal

Collations

130 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

330 kcal, 12g de protéines, 48g glucides nets, 7g de lipides



Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



Soupe de lentilles rouges

201 kcal

Dîner

370 kcal, 18g de protéines, 39g glucides nets, 9g de lipides



Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal

Day 7

1264 kcal ● 118g protéine (37%) ● 29g lipides (21%) ● 114g glucides (36%) ● 18g fibres (6%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 5g de protéines, 23g glucides nets, 9g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Bretzels

110 kcal

Collations

130 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

330 kcal, 12g de protéines, 48g glucides nets, 7g de lipides



Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



Soupe de lentilles rouges

201 kcal

Dîner

275 kcal, 13g de protéines, 34g glucides nets, 8g de lipides



Sauté de "chik'n"

142 kcal



Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1/6 pot (680 g) (112g)
- ☐ bouillon de légumes
4 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ soupe de tomates condensée
(CAMPBELL'S)
2 boîte (300 g) (596g)

Autre

- ☐ Pâtes de lentilles
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Chips cuits au four, toutes saveurs
16 crisps (37g)
- ☐ fromage à la crème sans produits laitiers
2 1/4 c. à soupe (34g)
- ☐ saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner
6 saucisses (135g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
- ☐ levure nutritionnelle
1/4 c. à soupe (1g)
- ☐ lait de soja non sucré
1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ mélange d'épices italien
1/4 c. à soupe (3g)
- ☐ sauce teriyaki
4 c. à s. (mL)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
1 1/4 oz (35g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)
- ☐ banane
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)
- ☐ orange
3 orange (462g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
22 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (698g)
- ☐ eau
23 1/2 tasse(s) (5652mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
3 3/4 tasse, haché (150g)
- ☐ Ail
4 1/4 gousse(s) (13g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
3/4 livres (335g)
- ☐ épinards frais
1 1/2 tasse(s) (45g)
- ☐ carottes
4 1/3 moyen (262g)
- ☐ céleri cru
1/4 tige, grande (28–30 cm de long) (16g)
- ☐ oignon
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)
- ☐ concentré de tomate
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ pommes de terre
1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (107g)
- ☐ poivron
1/4 moyen (30g)
- ☐ tomates
4 c. à s. de tomates cerises (37g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)
1 1/4 boîte(s) (549g)
- ☐ lentilles crues
10 c. à s. (120g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ miettes de burger végétarien
1 1/2 tasse (150g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte(s) (448g)
- ☐ lentilles rouges, crues
4 c. à s. (48g)
- ☐ sauce soja (tamari)
3/8 c. à soupe (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ bagel
1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (104g)
- ☐ pain naan
1 morceau(x) (90g)

Épices et herbes

- ☐ flocons de piment rouge
3/8 c. à café (1g)
- ☐ sel
1/6 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ coriandre moulue
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 1/3 oz (38g)
- ☐ noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs
6 gâteau (54g)
- ☐ bretzels durs salés
2 oz (57g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
3 c. à s. (34g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Petit bagel toasté avec fromage à la crème végétan

1/2 bagel(s) - 130 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bagel

1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

fromage à la crème sans produits laitiers

3/4 c. à soupe (11g)

Pour les 3 repas :

bagel

1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (104g)

fromage à la crème sans produits laitiers

2 1/4 c. à soupe (34g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le fromage à la crème.
3. Déguster.

Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

2 saucisses - 75 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner

2 saucisses (45g)

Pour les 3 repas :

saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner

6 saucisses (135g)

1. Faites cuire les saucisses selon les instructions sur l'emballage. Servez.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Shake protéiné vert

130 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/8 tasse(s) (30mL)
épinards frais
1/2 tasse(s) (15g)
poudre de protéine, vanille
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
banane, congelé
1/4 moyen (18 à 20 cm) (30g)
orange, épluché, tranché et épépiné
1/2 orange (77g)

Pour les 2 repas :

eau
1/4 tasse(s) (60mL)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
banane, congelé
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)
orange, épluché, tranché et épépiné
1 orange (154g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

orange
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange
2 orange (308g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

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

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

Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bretzels durs salés
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
2 oz (57g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Pâtes de lentilles

337 kcal ● 22g protéine ● 3g lipides ● 41g glucides ● 16g fibres



sauce pour pâtes
1/6 pot (680 g) (112g)
Pâtes de lentilles
2 2/3 oz (76g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Soupe de tomate

1 boîte(s) - 211 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**soupe de tomates condensée
(CAMPBELL'S)**
1 boîte (300 g) (298g)

Pour les 2 repas :

**soupe de tomates condensée
(CAMPBELL'S)**
2 boîte (300 g) (596g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
2/3 oz (19g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/3 oz (38g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Lentilles

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



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.

Soupe de lentilles et légumes

139 kcal ● 9g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 5g fibres



lentilles crues
2 c. à s. (24g)
bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
4 c. à s., haché (10g)
levure nutritionnelle
1/4 c. à soupe (1g)
Ail
1/4 gousse(s) (1g)
légumes mélangés surgelés
6 c. à s. (51g)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Lait de soja

1/2 tasse(s) - 42 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

lait de soja non sucré

1/2 tasse(s) (mL)

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

Soupe toscane aux haricots blancs

202 kcal ● 10g protéine ● 4g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres



huile

1/4 c. à soupe (mL)

carottes, haché

1/4 grand (18g)

céleri cru, haché

1/4 tige, grande (28–30 cm de long)
(16g)

mélange d'épices italien

1/4 c. à soupe (3g)

flocons de piment rouge

1/8 c. à café (0g)

bouillon de légumes

1 tasse(s) (mL)

épinards frais

1/2 tasse(s) (15g)

haricots blancs (en conserve), rincé et égoutté

1/4 boîte(s) (110g)

oignon, coupé en dés

1/4 petit (18g)

Ail, haché finement

1 gousse(s) (3g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajoutez les carottes et le céleri et cuisez encore 8-10 minutes en remuant de temps en temps.
2. Ajoutez le bouillon, les haricots blancs, l'assaisonnement italien, le flocon de piment rouge, et du sel/poivre selon votre goût dans la casserole et portez à frémissement. Réduisez le feu à doux et laissez mijoter, couvert, pendant 15 minutes.
3. Incorporez les épinards et cuisez jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2 minutes.
4. Servez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Soupe de lentilles rouges

201 kcal ● 8g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

lentilles rouges, crues

2 c. à s. (24g)

bouillon de légumes

3/4 tasse(s) (mL)

cumin moulu

1/4 c. à soupe (2g)

concentré de tomate

1/4 c. à soupe (4g)

coriandre moulue

1/4 c. à café (0g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

oignon, coupé en dés

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

carottes, coupé en dés

1/4 grand (18g)

pommes de terre, coupé en dés

1/4 moyen (5,5–8 cm diam.) (53g)

Pour les 2 repas :

lentilles rouges, crues

4 c. à s. (48g)

bouillon de légumes

1 1/2 tasse(s) (mL)

cumin moulu

1/2 c. à soupe (3g)

concentré de tomate

1/2 c. à soupe (8g)

coriandre moulue

1/2 c. à café (1g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

oignon, coupé en dés

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

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

carottes, coupé en dés

1/2 grand (36g)

pommes de terre, coupé en dés

1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (107g)

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen.
Ajoutez l'oignon, la carotte, l'ail et une pincée de sel et de poivre. Faites cuire 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli.
Incorporez le bouillon de légumes, les lentilles, la pomme de terre, le cumin, la pâte de tomate et la coriandre. Portez à ébullition, puis réduisez à petit feu. Couvrez et laissez cuire 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles et les pommes de terre soient tendres.
Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût et servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Chips cuites au four

8 chips - 81 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 14g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

Chips cuites au four, toutes saveurs
8 crisps (19g)

Pour les 2 repas :

Chips cuites au four, toutes saveurs
16 crisps (37g)

1. Dégustez.

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pêche
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Galette de riz

3 galette(s) - 104 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

galettes de riz, toutes saveurs
3 gâteau (27g)

Pour les 2 repas :

galettes de riz, toutes saveurs
6 gâteau (54g)

1. Dégustez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

lait d'amande non sucré

1 1/2 tasse (mL)

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

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

Bâtonnets de carotte

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



Pour un seul repas :

carottes

1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

carottes

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.
-

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Haricots et légumes verts mijotés

353 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 41g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

bouillon de légumes

3/4 tasse(s) (mL)

flocons de piment rouge

1/8 c. à café (0g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

**haricots blancs (en conserve),
égoutté et rincé**

1/2 boîte(s) (220g)

Pour les 2 repas :

bouillon de légumes

1 1/2 tasse(s) (mL)

flocons de piment rouge

1/4 c. à café (0g)

huile

1 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

**haricots blancs (en conserve),
égoutté et rincé**

1 boîte(s) (439g)

1. Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
3. Ajouter les piments rouges concassés et une pincée de sel et de poivre. Cuire 30 secondes.
4. Ajouter le chou kale et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit légèrement flétri.
5. Ajouter les haricots blancs et le bouillon de légumes.
6. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. (Pour un ragoût plus épais, laisser la casserole découverte.)
7. Servir.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Lentilles

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



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.

Tempeh nature

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



Donne 2 oz portions

tempeh

2 oz (57g)

huile

1 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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Émiettés végétaliens

1 1/2 tasse(s) - 219 kcal ● 28g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

miettes de burger végétarien

1 1/2 tasse (150g)

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

Chou kale sauté

91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal ● 18g protéine ● 9g lipides ● 39g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés

1/2 paquet 285 g (142g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

2 c. à s. (mL)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés

1 paquet 285 g (284g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

4 c. à s. (mL)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte(s) (448g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et remuez de temps en temps, faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajoutez les légumes surgelés avec un peu d'eau et faites cuire environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et chauds.
3. Incorporez la sauce teriyaki et faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Sauté de "chik'n"

142 kcal ● 10g protéine ● 2g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



riz brun
1 1/2 c. à s. (18g)
eau
1/6 tasse(s) (45mL)
sauce soja (tamari)
3/8 c. à soupe (mL)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
1 1/4 oz (35g)
poivron, épépiné et coupé en fines lanières
1/4 moyen (30g)
carottes, coupé en fines lanières
1/2 petit (14 cm de long) (25g)

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.

Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Donne 1/4 tasse de riz brun cuit portions

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1/6 tasse(s) (40mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
riz brun
4 c. à c. (16g)

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.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

eau

3 tasse(s) (718mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

21 boules (1/3 tasse chacun)
(651g)

eau

21 tasse(s) (5029mL)

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