

# Meal Plan - Menu régime végan riche en protéines à 1400 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**      1333 kcal ● 128g protéine (38%) ● 33g lipides (23%) ● 108g glucides (32%) ● 23g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

280 kcal, 7g de protéines, 33g glucides nets, 12g de lipides



**Tranches de concombre**  
3/4 concombre- 45 kcal



**Grande barre de granola**  
1 barre(s)- 176 kcal



**Chocolat noir**  
1 carré(s)- 60 kcal

## Déjeuner

170 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides



**Émiettés végétaliens**  
1/2 tasse(s)- 73 kcal



**Champignons sautés**  
4 oz de champignons- 95 kcal

## Collations

105 kcal, 1g de protéines, 21g glucides nets, 0g de lipides



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

## Dîner

450 kcal, 35g de protéines, 47g glucides nets, 10g de lipides



**Coupes de laitue au seitan et sirop d'érable avec ranch végétalien**  
1 feuille(s) de laitue- 278 kcal



**Lentilles**  
174 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 2

1383 kcal ● 128g protéine (37%) ● 30g lipides (20%) ● 125g glucides (36%) ● 25g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 7g de protéines, 33g glucides nets, 12g de lipides



**Tranches de concombre**  
3/4 concombre- 45 kcal



**Grande barre de granola**  
1 barre(s)- 176 kcal



**Chocolat noir**  
1 carré(s)- 60 kcal

### Collations

105 kcal, 1g de protéines, 21g glucides nets, 0g de lipides



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

### Déjeuner

220 kcal, 12g de protéines, 22g glucides nets, 6g de lipides



**Goulash haricots & tofu**  
219 kcal

### Dîner

450 kcal, 35g de protéines, 47g glucides nets, 10g de lipides



**Coupes de laitue au seitan et sirop d'érable avec ranch végétalien**  
1 feuille(s) de laitue- 278 kcal



**Lentilles**  
174 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 3

1389 kcal ● 123g protéine (35%) ● 40g lipides (26%) ● 113g glucides (32%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 7g de protéines, 33g glucides nets, 12g de lipides



**Tranches de concombre**  
3/4 concombre- 45 kcal



**Grande barre de granola**  
1 barre(s)- 176 kcal



**Chocolat noir**  
1 carré(s)- 60 kcal

### Collations

135 kcal, 6g de protéines, 2g glucides nets, 11g de lipides



**Graines de tournesol**  
135 kcal

### Déjeuner

370 kcal, 21g de protéines, 49g glucides nets, 8g de lipides



**Pilaf de riz avec boulettes végétales**  
372 kcal

### Dîner

275 kcal, 17g de protéines, 26g glucides nets, 8g de lipides



**Galette de burger végétarien**  
1 galette- 127 kcal



**Tomates rôties**  
1 tomate(s)- 60 kcal



**Lentilles**  
87 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 4

1381 kcal ● 134g protéine (39%) ● 46g lipides (30%) ● 87g glucides (25%) ● 21g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

155 kcal, 7g de protéines, 23g glucides nets, 4g de lipides



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 kcal



**Yaourt au lait de soja**  
1 pot- 136 kcal

### Déjeuner

370 kcal, 21g de protéines, 49g glucides nets, 8g de lipides



**Pilaf de riz avec boulettes végétales**  
372 kcal

### Dîner

390 kcal, 28g de protéines, 11g glucides nets, 22g de lipides



**Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal



**Champignons sautés**  
4 oz de champignons- 95 kcal

### Collations

135 kcal, 6g de protéines, 2g glucides nets, 11g de lipides



**Graines de tournesol**  
135 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 5

1387 kcal ● 125g protéine (36%) ● 40g lipides (26%) ● 111g glucides (32%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

155 kcal, 7g de protéines, 23g glucides nets, 4g de lipides



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 kcal



**Yaourt au lait de soja**  
1 pot- 136 kcal

### Déjeuner

420 kcal, 14g de protéines, 60g glucides nets, 12g de lipides



**Tofu marsala**  
217 kcal



**Mélange de riz aromatisé**  
143 kcal



**Jus de fruits**  
1/2 tasse(s)- 57 kcal

### Collations

95 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 0g de lipides



**Pastèque**  
4 oz- 41 kcal



**Pois mange-tout**  
2 tasse- 54 kcal

### Dîner

390 kcal, 28g de protéines, 11g glucides nets, 22g de lipides



**Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal



**Champignons sautés**  
4 oz de champignons- 95 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 6

1360 kcal ● 125g protéine (37%) ● 36g lipides (24%) ● 93g glucides (27%) ● 41g fibres (12%)

### Petit-déjeuner

170 kcal, 5g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides



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

### Déjeuner

435 kcal, 18g de protéines, 47g glucides nets, 11g de lipides



**Salade simple aux tomates et carottes**  
147 kcal



**Chili aux lentilles**  
290 kcal

### Collations

95 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 0g de lipides



**Pastèque**  
4 oz- 41 kcal



**Pois mange-tout**  
2 tasse- 54 kcal

### Dîner

330 kcal, 25g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



**Sauté carotte & viande hachée**  
332 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 7

1360 kcal ● 125g protéine (37%) ● 36g lipides (24%) ● 93g glucides (27%) ● 41g fibres (12%)

### Petit-déjeuner

170 kcal, 5g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 18g de protéines, 47g glucides nets, 11g de lipides



#### Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal



#### Chili aux lentilles

290 kcal

### Collations

95 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 0g de lipides



#### Pastèque

4 oz- 41 kcal



#### Pois mange-tout

2 tasse- 54 kcal

### Dîner

330 kcal, 25g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



#### Sauté carotte & viande hachée

332 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- eau  
1 1/2 gallon (5645mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- concombre  
2 1/2 concombre (21 cm) (719g)
- laitue romaine  
1 1/4 tête (762g)
- échalotes  
3/4 échalote (85g)
- champignons  
13 1/4 oz (376g)
- oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (164g)
- Ail  
3 1/2 gousse(s) (10g)
- tomates  
4 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (582g)
- pommes de terre  
2 1/2 oz (71g)
- pois mange-tout  
6 tasse, entière (378g)
- carottes  
4 moyen (238g)
- coriandre fraîche  
2 c. à soupe, haché (6g)
- tomates entières en conserve  
2/3 tasse (160g)

## Collations

- grande barre de granola  
3 barre (111g)

## Confiseries

- chocolat noir 70–85 %  
3 carré(s) (30g)
- sirop d'érable  
1 c. à soupe (mL)

## Autre

- paprika fumé  
1/2 cuillère à café (1g)
- ranch végétalien  
1 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- sel  
1/3 c. à café (2g)
- paprika  
3/4 c. à café (2g)
- Thym frais  
1/8 c. à café (0g)
- vinaigre balsamique  
1/4 c. à soupe (mL)
- flocons de piment rouge  
1/3 c. à café (1g)
- poudre de chili  
2/3 c. à soupe (5g)
- cumin moulu  
1/3 c. à soupe (2g)
- poivre noir  
1/8 c. à café, moulu (0g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
1 tasse (184g)
- miettes de burger végétarien  
5/6 paquet (340 g) (277g)
- haricots blancs (en conserve)  
1/4 boîte(s) (110g)
- tofu ferme  
1/4 livres (120g)
- tempeh  
1/2 livres (227g)
- sauce soja (tamari)  
2 c. à soupe (mL)

## Fruits et jus de fruits

- pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- jus de fruit  
4 fl oz (mL)
- pastèque  
12 oz (340g)
- avocats  
1/2 avocat(s) (101g)
- jus de citron vert  
2 c. à café (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
1 1/2 oz (43g)

- galette de burger végétale**  
1 galette (71g)
- boulettes végétaliennes surgelées**  
6 boulette(s) (180g)
- pois mange-tout**  
1/4 tasse (21g)
- yaourt au lait de soja**  
2 pot(s) (301g)
- beurre végane**  
1/2 c. à soupe (7g)

### Graisses et huiles

- huile**  
3 1/4 oz (mL)
- vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)

### Céréales et pâtes

- seitan**  
6 oz (170g)
  - fécule de maïs**  
1/2 c. à café (1g)
  - bulgur sec**  
1/3 tasse (47g)
- 

### Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé**  
1 sachet (~159 g) (153g)

### Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes**  
1 1/4 tasse(s) (mL)

### Produits de boulangerie

- pain**  
2 tranche (64g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Tranches de concombre

3/4 concombre - 45 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**concombre**

3/4 concombre (21 cm) (226g)

Pour les 3 repas :

**concombre**

2 1/4 concombre (21 cm) (677g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

### Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**grande barre de granola**

1 barre (37g)

Pour les 3 repas :

**grande barre de granola**

3 barre (111g)

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

### Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**chocolat noir 70–85 %**

1 carré(s) (10g)

Pour les 3 repas :

**chocolat noir 70–85 %**

3 carré(s) (30g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**

6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

**tomates**

12 tomates cerises (204g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

### Yaourt au lait de soja

1 pot - 136 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt au lait de soja**

1 pot(s) (150g)

Pour les 2 repas :

**yaourt au lait de soja**

2 pot(s) (301g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Toast à l'avocat

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



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Émiettés végétaliens

1/2 tasse(s) - 73 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

**miettes de burger végétarien**  
1/2 tasse (50g)

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

### Champignons sautés

4 oz de champignons - 95 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 4 oz de champignons portions

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**champignons, coupé en tranches**  
4 oz (113g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Goulash haricots & tofu

219 kcal ● 12g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
3/4 c. à café (2g)  
**Thym frais**  
1/8 c. à café (0g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1/4 boîte(s) (110g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**Ail, haché**  
1/4 gousse (1g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1 3/4 oz (50g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pilaf de riz avec boulettes végétales

372 kcal ● 21g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de riz aromatisé**  
1/4 boîte (227 g) (57g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
3 boulette(s) (90g)  
**tomates**  
3 tomates cerises (51g)  
**pois mange-tout, extrémités coupées**  
1/8 tasse (11g)

Pour les 2 repas :

**mélange de riz aromatisé**  
1/2 boîte (227 g) (113g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
6 boulette(s) (180g)  
**tomates**  
6 tomates cerises (102g)  
**pois mange-tout, extrémités coupées**  
1/4 tasse (21g)

1. Préparez le mélange pour riz selon les indications pour la cuisson sur la cuisinière, mais à mi-cuisson, incorporez les tomates et les pois mange-tout, et laissez cuire le reste du temps. Réservez.
2. Pendant ce temps, préparez les boulettes végétaliennes selon les instructions du paquet.
3. Dressez le riz et garnissez de boulettes végétaliennes. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Tofu marsala

217 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres

**beurre végane**

1/2 c. à soupe (7g)

**fécule de maïs**

1/2 c. à café (1g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

1/4 c. à soupe (mL)

**pommes de terre, épluché et coupé en quartiers**

2 1/2 oz (71g)

**bouillon de légumes, chaud**

1/4 tasse(s) (mL)

**champignons, tranché**

1 1/4 oz (35g)

**échalotes, haché**

1/4 échalote (28g)

**Ail, haché**

1/2 gousse(s) (2g)

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

2 1/2 oz (71g)

1. Ajoutez les pommes de terre dans une grande casserole et couvrez d'eau. Portez à frémissement et faites cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres à la fourchette. Égouttez et remettez les pommes de terre dans la casserole. Ajoutez le beurre et du sel et du poivre. Écrasez à la fourchette jusqu'à obtenir une purée lisse. Réservez la purée.

2. Dans un petit bol, mélangez le bouillon chaud avec la féculle de maïs et un peu de sel. Remuez jusqu'à incorporation. Réservez.

3. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et du sel et du poivre. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 4 à 6 minutes. Transférez le tofu dans une assiette.

4. Chauffez le reste de l'huile dans la même poêle. Ajoutez les champignons et l'échalote et faites cuire 3 à 5 minutes jusqu'à ce que les champignons commencent à doré. Ajoutez l'ail et faites cuire encore une minute jusqu'à ce qu'il soit parfumé.

5. Ajoutez le bouillon et le vinaigre balsamique. Portez à frémissement et faites cuire jusqu'à épaississement, environ 3 à 5 minutes.

6. Remettez le tofu dans la poêle et portez à nouveau à frémissement. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

7. Servez le tofu marsala avec la purée de pommes de terre.

## Mélange de riz aromatisé

143 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



mélange de riz aromatisé  
1/4 sachet (~159 g) (40g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions



jus de fruit  
4 fl oz (mL)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette  
1 c. à soupe (mL)  
carottes, tranché  
3/8 moyen (23g)  
laitue romaine, grossièrement  
haché  
3/4 coeurs (375g)  
tomates, coupé en dés  
3/4 entier moyen (~6,1 cm diam.)  
(92g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
carottes, tranché  
3/4 moyen (46g)  
laitue romaine, grossièrement  
haché  
1 1/2 coeurs (750g)  
tomates, coupé en dés  
1 1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.)  
(185g)

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

## 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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Graines de tournesol

135 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
3/4 oz (21g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/2 oz (43g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Pastèque

4 oz - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**pastèque**  
4 oz (113g)

Pour les 3 repas :

**pastèque**  
12 oz (340g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

### Pois mange-tout

2 tasse - 54 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :  
**pois mange-tout**  
2 tasse, entière (126g)

Pour les 3 repas :  
**pois mange-tout**  
6 tasse, entière (378g)

1. Assaisonner de sel si désiré et servir cru.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Coupes de laitue au seitan et sirop d'érable avec ranch végétalien

1 feuille(s) de laitue - 278 kcal ● 24g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :  
**paprika fumé**  
1/4 cuillère à café (1g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**laitue romaine**  
1 feuille intérieure (6g)  
**sirop d'érable**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**ranch végétalien**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**échalotes, tranché**  
1/4 échalote (28g)  
**seitan, émietté**  
3 oz (85g)  
**concombre, coupé en dés**  
3 tranches (21g)

Pour les 2 repas :  
**paprika fumé**  
1/2 cuillère à café (1g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**laitue romaine**  
2 feuille intérieure (12g)  
**sirop d'érable**  
1 c. à soupe (mL)  
**ranch végétalien**  
1 c. à soupe (mL)  
**échalotes, tranché**  
1/2 échalote (57g)  
**seitan, émietté**  
6 oz (170g)  
**concombre, coupé en dés**  
6 tranches (42g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter l'échalote et un peu de sel et de poivre dans la poêle. Cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elle soit ramollie. Ajouter le seitan et le paprika et remuer jusqu'à ce qu'il soit enrobé. Cuire sans remuer pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le seitan commence à devenir croustillant. Remuer et cuire encore 4 à 5 minutes jusqu'à ce que tout le seitan soit croustillant.
3. Éteindre le feu. Incorporer le sirop d'érable.
4. Ajouter le seitan dans les feuilles de laitue puis garnir de concombre et d'un filet de ranch végétalien. Servir.

## 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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Galette de burger végétarien

1 galette - 127 kcal ● 10g protéine ● 3g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Donne 1 galette portions

**galette de burger végétale**  
1 galette (71g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

### Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tomate(s) portions

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**tomates**  
1 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (91g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Lentilles

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



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

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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
4 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. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faire 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.

### Champignons sautés

4 oz de champignons - 95 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**champignons, coupé en tranches**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**champignons, coupé en tranches**

1/2 livres (227g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sauté carotte & viande hachée

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**carottes**

2 2/3 grand (192g)

**miettes de burger végétarien**

1/2 livres (227g)

**sauce soja (tamari)**

2 c. à soupe (mL)

**eau**

1 1/3 c. à soupe (20mL)

**flocons de piment rouge**

1/3 c. à café (1g)

**jus de citron vert**

2 c. à café (mL)

**huile**

1 1/3 c. à soupe (mL)

**Ail, haché finement**

1 1/3 gousse(s) (4g)

**oignon, haché**

2/3 grand (100g)

**coriandre fraîche, haché**

2 c. à soupe, haché (6g)

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.

## 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.