

# Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 1600 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

1570 kcal ● 152g protéine (39%) ● 31g lipides (18%) ● 127g glucides (32%) ● 42g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



**Noix de cajou rôties**

1/8 tasse(s)- 104 kcal



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

167 kcal

### Collations

205 kcal, 7g de protéines, 30g glucides nets, 4g de lipides



**Lait de soja**

1/2 tasse(s)- 42 kcal



**Flocons d'avoine instantanés avec eau**

1 sachet(s)- 165 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

190 kcal, 6g de protéines, 28g glucides nets, 5g de lipides



**Sandwich beurre de cacahuète et confiture**

1/2 sandwich(s)- 191 kcal

### Dîner

520 kcal, 26g de protéines, 58g glucides nets, 8g de lipides



**Ragoût de haricots noirs et patate douce**

519 kcal

## Day 2

1547 kcal ● 146g protéine (38%) ● 38g lipides (22%) ● 135g glucides (35%) ● 21g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



Noix de cajou rôties  
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande  
167 kcal

### Collations

205 kcal, 7g de protéines, 30g glucides nets, 4g de lipides



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



Flocons d'avoine instantanés avec eau  
1 sachet(s)- 165 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

360 kcal, 10g de protéines, 50g glucides nets, 10g de lipides



Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète  
1/2 sandwich(s)- 243 kcal



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal

### Dîner

325 kcal, 15g de protéines, 43g glucides nets, 9g de lipides



Jus de fruits  
2/3 tasse(s)- 76 kcal



Nuggets Chik'n  
4 nuggets- 221 kcal



Tranches de concombre  
1/2 concombre- 30 kcal

## Day 3

1606 kcal ● 148g protéine (37%) ● 42g lipides (23%) ● 138g glucides (34%) ● 21g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



Noix de cajou rôties  
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande  
167 kcal

### Collations

205 kcal, 7g de protéines, 30g glucides nets, 4g de lipides



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



Flocons d'avoine instantanés avec eau  
1 sachet(s)- 165 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

420 kcal, 12g de protéines, 54g glucides nets, 14g de lipides



Sandwich grillé « fromage » aux champignons  
302 kcal



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal

### Dîner

325 kcal, 15g de protéines, 43g glucides nets, 9g de lipides



Jus de fruits  
2/3 tasse(s)- 76 kcal



Nuggets Chik'n  
4 nuggets- 221 kcal



Tranches de concombre  
1/2 concombre- 30 kcal

## Day 4

1591 kcal ● 157g protéine (40%) ● 47g lipides (26%) ● 115g glucides (29%) ● 21g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 30g de protéines, 9g glucides nets, 8g de lipides



**Shake protéiné (lait d'amande)**  
210 kcal



**Tomates cerises**  
9 tomates cerises- 32 kcal

### Déjeuner

365 kcal, 13g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



**Sandwich au fromage végétal, champignons et romarin**  
1 sandwich(s)- 352 kcal



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal

### Collations

220 kcal, 7g de protéines, 23g glucides nets, 10g de lipides



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



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

### Dîner

385 kcal, 23g de protéines, 40g glucides nets, 13g de lipides



**Fraises**  
1 1/2 tasse(s)- 78 kcal



**Tenders de poulet croustillants**  
5 1/3 tender(s)- 305 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 5

1551 kcal ● 150g protéine (39%) ● 58g lipides (34%) ● 87g glucides (22%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 30g de protéines, 9g glucides nets, 8g de lipides



**Shake protéiné (lait d'amande)**  
210 kcal



**Tomates cerises**  
9 tomates cerises- 32 kcal

### Déjeuner

365 kcal, 13g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



**Sandwich au fromage végétal, champignons et romarin**  
1 sandwich(s)- 352 kcal



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal

### Collations

220 kcal, 7g de protéines, 23g glucides nets, 10g de lipides



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



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

### Dîner

340 kcal, 16g de protéines, 12g glucides nets, 24g de lipides



**Salade simple au céleri, concombre et tomate**  
85 kcal



**Tofu nature**  
6 oz- 257 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 6

1617 kcal ● 157g protéine (39%) ● 44g lipides (24%) ● 123g glucides (30%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



**Galettes de riz au beurre de cacahuète**  
1 galette(s)- 240 kcal



**Bâtonnets de céleri**  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Collations

140 kcal, 3g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



**Chips de chou kale**  
138 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

450 kcal, 37g de protéines, 52g glucides nets, 8g de lipides



**Seitan teriyaki avec légumes et riz**  
451 kcal

### Dîner

395 kcal, 23g de protéines, 48g glucides nets, 7g de lipides



**Tomates cerises**  
12 tomates cerises- 42 kcal



**Ailes de chou-fleur barbecue**  
268 kcal



**Lait de soja**  
1 tasse(s)- 85 kcal

## Day 7

1617 kcal ● 157g protéine (39%) ● 44g lipides (24%) ● 123g glucides (30%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



**Galettes de riz au beurre de cacahuète**  
1 galette(s)- 240 kcal



**Bâtonnets de céleri**  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Collations

140 kcal, 3g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



**Chips de chou kale**  
138 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

450 kcal, 37g de protéines, 52g glucides nets, 8g de lipides



**Seitan teriyaki avec légumes et riz**  
451 kcal

### Dîner

395 kcal, 23g de protéines, 48g glucides nets, 7g de lipides



**Tomates cerises**  
12 tomates cerises- 42 kcal



**Ailes de chou-fleur barbecue**  
268 kcal



**Lait de soja**  
1 tasse(s)- 85 kcal

## Autre

- ☐ lait de soja non sucré  
4 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ poudre protéinée, chocolat  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
8 nuggets (172g)
- ☐ fromage végane, tranché  
1 tranche(s) (20g)
- ☐ fromage végétalien râpé  
1 tasse (112g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1/2 paquet (156 g) (82g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
5 1/3 morceaux (136g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1/2 tasse (30g)
- ☐ sauce teriyaki  
1/4 tasse (mL)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés  
3 sachet (129g)

## Boissons

- ☐ eau  
31 tasse(s) (7424mL)
- ☐ lait d'amande non sucré  
1/4 gallon (mL)
- ☐ poudre de protéine  
26 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (822g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties  
6 c. à s. (51g)

## Confiseries

- ☐ poudre de cacao  
3 c. à café (5g)
- ☐ confiture  
1 c. à soupe (21g)

## Épices et herbes

- ☐ cumin moulu  
5/8 c. à café (1g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1 oz (mL)
- ☐ spray de cuisson  
1/2 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)
- ☐ huile d'olive  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
1 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots noirs  
5/6 boîte(s) (366g)
- ☐ beurre de cacahuète  
5 1/2 c. à soupe (88g)
- ☐ tofu ferme  
6 oz (170g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
9 oz (256g)

## Collations

- ☐ grande barre de granola  
2 barre (74g)
- ☐ galettes de riz, toutes saveurs  
2 gâteaux (18g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue  
1/2 tasse (143g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
1/3 tasse (62g)
- ☐ seitan  
1/2 livres (227g)

- ☐ **thym séché**  
1 c. à café, moulu (1g)
- ☐ **romarin séché**  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ **sel**  
2 c. à café (11g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ **jus de citron**  
3/8 c. à soupe (mL)
- ☐ **banane**  
2 1/2 moyen (18 à 20 cm) (295g)
- ☐ **jus de fruit**  
10 2/3 fl oz (mL)
- ☐ **fraises**  
1 1/2 tasse, entière (216g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ **feuilles de chou frisé (kale)**  
1/2 livres (252g)
  - ☐ **concentré de tomate**  
5/6 c. à soupe (13g)
  - ☐ **patates douces**  
3/8 patate douce, 12,5 cm de long (88g)
  - ☐ **oignon**  
3/8 petit (29g)
  - ☐ **Ail**  
5/6 gousse(s) (3g)
  - ☐ **ketchup**  
3 1/3 c. à soupe (57g)
  - ☐ **concombre**  
2 concombre (21 cm) (552g)
  - ☐ **champignons**  
1/4 livres (120g)
  - ☐ **tomates**  
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (755g)
  - ☐ **céleri cru**  
4 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(187g)
  - ☐ **chou-fleur**  
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
  - ☐ **légumes mélangés surgelés**  
2/3 paquet (285 g chacun) (192g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**  
2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

**noix de cajou rôties**  
6 c. à s. (51g)

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

### 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 3 repas :

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**lait d'amande non sucré**  
1 1/2 tasse (mL)  
**poudre de cacao**  
3 c. à café (5g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal ● 28g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait d'amande non sucré**

1 tasse (mL)

**poudre de protéine**

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

Pour les 2 repas :

**lait d'amande non sucré**

2 tasse (mL)

**poudre de protéine**

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

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

### Tomates cerises

9 tomates cerises - 32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**

9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

**tomates**

18 tomates cerises (306g)

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



## Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

**galettes de riz, toutes saveurs**

1 gâteaux (9g)

Pour les 2 repas :

**beurre de cacahuète**

4 c. à soupe (64g)

**galettes de riz, toutes saveurs**

2 gâteaux (18g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**céleri cru**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru**

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1

### Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1/2 sandwich(s) - 191 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**beurre de cacahuète**

1/2 c. à soupe (8g)

**pain**

1 tranche (32g)

**confiture**

1 c. à soupe (21g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1/2 sandwich(s) - 243 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 27g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

#### **pain**

1 tranche (32g)

#### **beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

#### **spray de cuisson**

1/2 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)

#### **banane, tranché**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

1. Faites chauffer une poêle ou une plaque à feu moyen et vaporisez d'un spray de cuisson. Étalez 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète sur une face de chaque tranche de pain. Disposez des rondelles de banane sur la face beurrée d'une tranche, couvrez avec l'autre tranche et pressez fermement. Faites griller le sandwich jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté, environ 2 minutes par côté.

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Donne 1 banane(s) portions

#### **banane**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

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

## Déjeuner 3

Consommer les jour 3

### Sandwich grillé « fromage » aux champignons

302 kcal ● 10g protéine ● 14g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres



#### **pain**

2 tranche(s) (64g)

#### **thym séché**

1 c. à café, moulu (1g)

#### **huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **champignons**

1/2 tasse, haché (35g)

#### **fromage végétane, tranché**

1 tranche(s) (20g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres

Donne 1 banane(s) portions

#### **banane**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)



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

## Déjeuner 4

Consommer les jour 4 et jour 5

### Sandwich au fromage végétal, champignons et romarin

1 sandwich(s) - 352 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**romarin séché**  
1/4 c. à café (0g)  
**champignons**  
1 1/2 oz (43g)  
**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**fromage végétalien râpé**  
1/2 tasse (56g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)

Pour les 2 repas :

**romarin séché**  
1/2 c. à café (1g)  
**champignons**  
3 oz (85g)  
**pain**  
4 tranche(s) (128g)  
**fromage végétalien râpé**  
1 tasse (112g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage végétal, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**concombre**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

**concombre**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Seitan teriyaki avec légumes et riz

451 kcal ● 37g protéine ● 8g lipides ● 52g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

#### huile

1/3 c. à soupe (mL)

#### sauce teriyaki

1 3/4 c. à s. (mL)

#### légumes mélangés surgelés

1/3 paquet (285 g chacun) (96g)

#### riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

#### seitan, coupé en lanières

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

#### huile

2/3 c. à soupe (mL)

#### sauce teriyaki

1/4 tasse (mL)

#### légumes mélangés surgelés

2/3 paquet (285 g chacun) (192g)

#### riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)

#### seitan, coupé en lanières

1/2 livres (227g)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Lait de soja

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



Pour un seul repas :

#### lait de soja non sucré

1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 3 repas :

#### lait de soja non sucré

1 1/2 tasse(s) (mL)

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

### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres





Pour un seul repas :

**flocons d'avoine instantanés aromatisés**

1 sachet (43g)

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

**flocons d'avoine instantanés aromatisés**

3 sachet (129g)

**eau**

2 1/4 tasse(s) (539mL)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

---

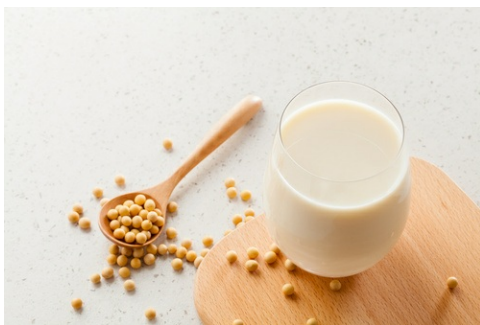
## Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Lait de soja

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



Pour un seul repas :

**lait de soja non sucré**

1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**

1 tasse(s) (mL)

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

---

### 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 2 repas :

**grande barre de granola**

2 barre (74g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Chips de chou kale

138 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2/3 botte (113g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1 1/3 c. à café (8g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/3 botte (227g)  
**huile d'olive**  
1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

---

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

---

### Ragoût de haricots noirs et patate douce

519 kcal ● 26g protéine ● 8g lipides ● 58g glucides ● 30g fibres



**eau**  
1 1/4 tasse(s) (299mL)  
**cumin moulu**  
5/8 c. à café (1g)  
**jus de citron**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
10 c. à s., haché (25g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**concentré de tomate**  
5/6 c. à soupe (13g)  
**haricots noirs, égoutté**  
5/6 boîte(s) (366g)  
**patates douces, coupé en cubes**  
3/8 patate douce, 12,5 cm de long (88g)  
**oignon, haché**  
3/8 petit (29g)  
**Ail, coupé en dés**  
5/6 gousse(s) (3g)

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.



## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### 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.

### Nuggets Chik'n

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



Pour un seul repas :

**ketchup**

1 c. à soupe (17g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

4 nuggets (86g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**

2 c. à soupe (34g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

8 nuggets (172g)

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

### Tranches de concombre

1/2 concombre - 30 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**concombre**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

Pour les 2 repas :

**concombre**

1 concombre (21 cm) (301g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Fraises

1 1/2 tasse(s) - 78 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

#### fraises

1 1/2 tasse, entière (216g)

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

### Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s) - 305 kcal ● 22g protéine ● 12g lipides ● 27g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 tender(s) portions

#### tenders chik'n sans viande

5 1/3 morceaux (136g)

#### ketchup

1 1/3 c. à soupe (23g)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



#### vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

#### céleri cru, haché

2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(27g)

#### mélange de jeunes pousses

1/3 paquet (156 g) (52g)

#### concombre, tranché

1/3 concombre (21 cm) (100g)

#### tomates, coupé en dés

1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (41g)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

### Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

**huile**  
3 c. à café (mL)  
**tofu ferme**  
6 oz (170g)

1. Coupez le tofu 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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
24 tomates cerises (408g)

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

Ailes de chou-fleur barbecue

268 kcal ● 14g protéine ● 2g lipides ● 40g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**

4 c. à s. (72g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**levure nutritionnelle**

4 c. à s. (15g)

**chou-fleur**

1 tête petite (10 cm diam.) (265g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**

1/2 tasse (143g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**levure nutritionnelle**

1/2 tasse (30g)

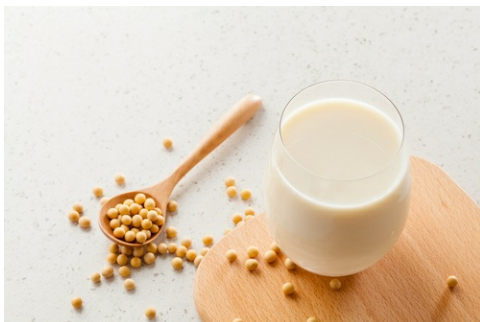
**chou-fleur**

2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

## 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 2 repas :

**lait de soja non sucré**

2 tasse(s) (mL)

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

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(109g)

**eau**

3 1/2 tasse(s) (838mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(760g)

**eau**

24 1/2 tasse(s) (5868mL)

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