

# Meal Plan - Menu régime végétane riche en protéines de 1700 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

1668 kcal ● 148g protéine (35%) ● 28g lipides (15%) ● 170g glucides (41%) ● 37g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 10g de protéines, 39g glucides nets, 7g de lipides



**Petit bagel toasté avec fromage à la crème végétane**

1/2 bagel(s)- 130 kcal



**Yaourt au lait de soja**

1 pot- 136 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

560 kcal, 29g de protéines, 67g glucides nets, 13g de lipides



**Poire**

1 poire(s)- 113 kcal



**Sandwich végétane aux pois chiches écrasés**

1/2 sandwich(s)- 203 kcal



**Barre protéinée**

1 barre- 245 kcal

### Dîner

250 kcal, 16g de protéines, 30g glucides nets, 2g de lipides



**Pâtes de lentilles**

252 kcal

## Day 2

1754 kcal ● 159g protéine (36%) ● 32g lipides (17%) ● 178g glucides (41%) ● 28g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 10g de protéines, 39g glucides nets, 7g de lipides



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



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

560 kcal, 29g de protéines, 67g glucides nets, 13g de lipides



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal



**Sandwich végétal aux pois chiches écrasés**  
1/2 sandwich(s)- 203 kcal



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal

### Dîner

340 kcal, 28g de protéines, 39g glucides nets, 6g de lipides



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

## Day 3

1635 kcal ● 153g protéine (38%) ● 44g lipides (24%) ● 137g glucides (34%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 10g de protéines, 39g glucides nets, 7g de lipides



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



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

445 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 25g de lipides



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



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
1/2 boîte(s)- 124 kcal

### Dîner

340 kcal, 28g de protéines, 39g glucides nets, 6g de lipides



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

## Day 4

1728 kcal ● 164g protéine (38%) ● 73g lipides (38%) ● 83g glucides (19%) ● 21g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 10g de protéines, 35g glucides nets, 4g de lipides



**Lait de soja**

2/3 tasse(s)- 56 kcal



**Bagel moyen toasté à la confiture**

1/2 bagel(s)- 173 kcal

### Collations

210 kcal, 7g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Pistaches**

188 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

445 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 25g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal



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

1/2 boîte(s)- 124 kcal

### Dîner

465 kcal, 38g de protéines, 11g glucides nets, 28g de lipides



**Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes**

4 brochette(s)- 466 kcal

## Day 5

1702 kcal ● 158g protéine (37%) ● 73g lipides (39%) ● 81g glucides (19%) ● 22g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 10g de protéines, 35g glucides nets, 4g de lipides



**Lait de soja**

2/3 tasse(s)- 56 kcal



**Bagel moyen toasté à la confiture**

1/2 bagel(s)- 173 kcal

### Collations

210 kcal, 7g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Pistaches**

188 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

415 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 25g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Crème de champignons végétane**

301 kcal

### Dîner

465 kcal, 38g de protéines, 11g glucides nets, 28g de lipides



**Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes**

4 brochette(s)- 466 kcal

## Day 6

1693 kcal ● 149g protéine (35%) ● 66g lipides (35%) ● 94g glucides (22%) ● 32g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 8g de protéines, 32g glucides nets, 10g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Fraises**

3 3/4 tasse(s)- 195 kcal

### Collations

190 kcal, 10g de protéines, 16g glucides nets, 7g de lipides



**Lait de soja**

1/2 tasse(s)- 42 kcal



**Toast au houmous**

1 tranche(s)- 146 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

415 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 25g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Crème de champignons végane**

301 kcal

### Dîner

400 kcal, 28g de protéines, 20g glucides nets, 22g de lipides



**Lentilles**

87 kcal



**Tofu cajun**

314 kcal

## Day 7

1749 kcal ● 158g protéine (36%) ● 59g lipides (30%) ● 109g glucides (25%) ● 37g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 8g de protéines, 32g glucides nets, 10g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Fraises**

3 3/4 tasse(s)- 195 kcal

### Collations

190 kcal, 10g de protéines, 16g glucides nets, 7g de lipides



**Lait de soja**

1/2 tasse(s)- 42 kcal



**Toast au houmous**

1 tranche(s)- 146 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

470 kcal, 28g de protéines, 38g glucides nets, 18g de lipides



**Poire**

1 poire(s)- 113 kcal



**Salade de seitan**

359 kcal

### Dîner

400 kcal, 28g de protéines, 20g glucides nets, 22g de lipides



**Lentilles**

87 kcal



**Tofu cajun**

314 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- ☐ eau  
27 3/4 tasse(s) (6646mL)
- ☐ lait d'amande non sucré  
3 tasse(s) (mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ bagel  
2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (209g)
- ☐ pain  
1/4 livres (128g)

## Autre

- ☐ fromage à la crème sans produits laitiers  
2 1/4 c. à soupe (34g)
- ☐ yaourt au lait de soja  
3 pot(s) (451g)
- ☐ Pâtes de lentilles  
2 oz (57g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
4 c. à s. (23g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)  
2 barre (100g)
- ☐ lait de soja non sucré  
4 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce teriyaki  
2 3/4 c. à s. (mL)
- ☐ huile de sésame  
1 1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'  
2/3 livres (302g)
- ☐ broche(s)  
8 brochette(s) (8g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1 c. à café (1g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
1/8 pot (680 g) (84g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1 boîte (~539 g) (526g)

## Fruits et jus de fruits

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ cornichons  
1 pointes (35g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
1/2 paquet (285 g chacun) (144g)
- ☐ tomates  
18 tomates cerises (306g)
- ☐ gingembre frais  
1 1/3 pouce (2,5 cm) cube (7g)
- ☐ chou-fleur  
3 tasse, haché (321g)
- ☐ champignons  
2 1/4 tasse, morceaux ou tranches (158g)
- ☐ oignon  
3/4 petit (53g)
- ☐ Ail  
1 1/2 gousse (5g)
- ☐ épinards frais  
2 tasse(s) (60g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
5 oz (142g)
- ☐ cacahuètes rôties  
1/2 tasse (73g)
- ☐ beurre de cacahuète  
2 2/3 c. à soupe (43g)
- ☐ lentilles crues  
4 c. à s. (48g)
- ☐ tofu ferme  
1 1/4 livres (567g)
- ☐ houmous  
5 c. à soupe (75g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

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

## Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
4 c. à s. (46g)
- ☐ seitan  
1/2 livres (255g)

## Collations

- ☐ **poires**  
3 moyen (534g)
- ☐ **jus de citron vert**  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ **fraises**  
7 1/2 tasse, entière (1080g)
- ☐ **avocats**  
1/4 avocat(s) (50g)

### Graisses et huiles

- ☐ **mayonnaise végétane**  
2 c. à soupe (30g)
- ☐ **huile**  
1 1/4 oz (mL)
- ☐ **vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)

### Épices et herbes

- ☐ **moutarde**  
3 c. à café (15g)
- ☐ **curcuma moulu**  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ **poivre noir**  
1 1/2 c. à café, moulu (3g)
- ☐ **sel**  
5/6 c. à café (5g)
- ☐ **poudre d'oignon**  
3 c. à café (7g)
- ☐ **assaisonnement cajun**  
2 c. à café (5g)

- ☐ **barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

### Confiseries

- ☐ **confiture**  
1 c. à soupe (21g)

### Produits à base de noix et de graines

- ☐ **pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)
- ☐ **amandes**  
4 c. à s., entière (36g)



## 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.

### 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 3 repas :

**yaourt au lait de soja**

3 pot(s) (451g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Lait de soja

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
1 1/3 tasse(s) (mL)

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

### Bagel moyen toasté à la confiture

1/2 bagel(s) - 173 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**  
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)  
**confiture**  
1/2 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

**bagel**  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(105g)  
**confiture**  
1 c. à soupe (21g)

1. Faites griller le bagel selon la cuisson désirée.
2. Étalez le beurre et la confiture.
3. Dégustez.



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Fraises

3 3/4 tasse(s) - 195 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 31g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**fraises**

3 3/4 tasse, entière (540g)

Pour les 2 repas :

**fraises**

7 1/2 tasse, entière (1080g)

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

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**poires**  
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

**poires**  
2 moyen (356g)

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

### Sandwich végétal aux pois chiches écrasés

1/2 sandwich(s) - 203 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 19g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche(s) (32g)  
**mayonnaise végétale**  
1 c. à soupe (15g)  
**moutarde**  
1 1/2 c. à café (8g)  
**mélange pour coleslaw**  
2 c. à s. (11g)  
**curcuma moulu**  
1/8 c. à café (0g)  
**cornichons, coupé en dés**  
1/2 pointes (18g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
2 1/2 oz (71g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**mayonnaise végétale**  
2 c. à soupe (30g)  
**moutarde**  
3 c. à café (15g)  
**mélange pour coleslaw**  
4 c. à s. (23g)  
**curcuma moulu**  
1/8 c. à café (0g)  
**cornichons, coupé en dés**  
1 pointes (35g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
5 oz (142g)

1. Mettez les pois chiches dans un bol et écrasez-les avec un presse-purée ou le dos d'une fourchette jusqu'à la consistance désirée.
2. Ajoutez les cornichons, la mayonnaise, la moutarde, le curcuma et le sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez le mélange entre des tranches de pain et garnissez de mélange de coleslaw. Servez.
4. Conseil pour les restes : conservez le mélange de pois chiches restant dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Montez le sandwich au moment de servir.

### Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
1 barre (50g)

Pour les 2 repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
2 barre (100g)

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

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**barre de granola riche en protéines**  
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

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

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

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

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

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

### Crème de champignons végétane

301 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)  
**huile**  
3/4 c. à café (mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poudre d'oignon**  
1 1/2 c. à café (4g)  
**lait d'amande non sucré**  
1 1/2 tasse(s) (mL)  
**chou-fleur**  
1 1/2 tasse, haché (161g)  
**champignons, coupé en dés**  
1 tasse, morceaux ou tranches (79g)  
**oignon, coupé en dés**  
3/8 petit (26g)  
**Ail, coupé en dés**  
3/4 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1 1/2 c. à café, moulu (3g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**poudre d'oignon**  
3 c. à café (7g)  
**lait d'amande non sucré**  
3 tasse(s) (mL)  
**chou-fleur**  
3 tasse, haché (321g)  
**champignons, coupé en dés**  
2 1/4 tasse, morceaux ou tranches (158g)  
**oignon, coupé en dés**  
3/4 petit (53g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/2 gousse (5g)

1. Dans une petite casserole, chauffez le chou-fleur, le lait d'amande, la poudre d'oignon, le sel et le poivre. Portez à ébullition.
2. Une fois à ébullition, réduisez le feu et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes.
3. Mixez le mélange de chou-fleur avec un robot, un blender ou un mixeur plongeant.
4. Dans une grande poêle, ajoutez l'huile, les champignons, l'oignon et l'ail et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, environ 10 minutes.
5. Ajoutez le mélange de chou-fleur aux champignons, couvrez et portez à ébullition. Laissez mijoter 10 minutes. Servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Donne 1 poire(s) portions

**poires**  
1 moyen (178g)

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

### Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



**huile**  
1 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à café (1g)  
**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
2 tasse(s) (60g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
3 oz (85g)  
**tomates, coupé en deux**  
6 tomates cerises (102g)  
**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)

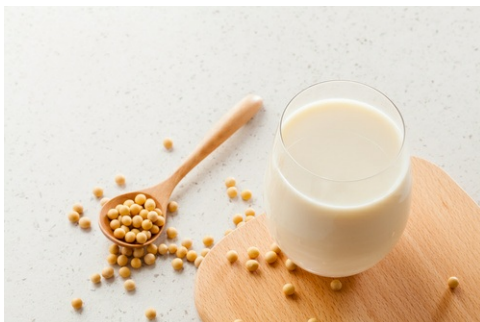
1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

## 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

---

### 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.
- 

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**pistaches décortiquées**

4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**

1/2 tasse (62g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**houmous**  
2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**houmous**  
5 c. à soupe (75g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Pâtes de lentilles

252 kcal ● 16g protéine ● 2g lipides ● 30g glucides ● 12g fibres



**sauce pour pâtes**  
1/8 pot (680 g) (84g)  
**Pâtes de lentilles**  
2 oz (57g)

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



## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Seitan teriyaki avec légumes et riz

338 kcal ● 28g protéine ● 6g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

#### sauce teriyaki

4 c. à c. (mL)

#### légumes mélangés surgelés

1/4 paquet (285 g chacun) (72g)

#### riz blanc à grain long

2 c. à s. (23g)

#### seitan, coupé en lanières

3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### sauce teriyaki

2 2/3 c. à s. (mL)

#### légumes mélangés surgelés

1/2 paquet (285 g chacun) (144g)

#### riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

#### seitan, coupé en lanières

6 oz (170g)

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.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

4 brochette(s) - 466 kcal ● 38g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

#### beurre de cacahuète

1 1/3 c. à soupe (21g)

#### jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

#### huile de sésame

2/3 c. à soupe (mL)

#### Lanières végétaliennes 'chik'n'

1/3 livres (151g)

#### broche(s)

4 brochette(s) (4g)

#### gingembre frais, râpé ou haché

2/3 pouce (2,5 cm) cube (3g)

Pour les 2 repas :

#### beurre de cacahuète

2 2/3 c. à soupe (43g)

#### jus de citron vert

2 c. à soupe (mL)

#### huile de sésame

1 1/3 c. à soupe (mL)

#### Lanières végétaliennes 'chik'n'

2/3 livres (302g)

#### broche(s)

8 brochette(s) (8g)

#### gingembre frais, râpé ou haché

1 1/3 pouce (2,5 cm) cube (7g)

1. Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites.\r\nFrottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les.\r\nFaites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur.\r\nPendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré.\r\nServez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Tofu cajun

314 kcal ● 22g protéine ● 22g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**assaisonnement cajun**  
1 c. à café (2g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**  
10 oz (284g)

Pour les 2 repas :

**assaisonnement cajun**  
2 c. à café (5g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**  
1 1/4 livres (567g)

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.

# 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.