

Meal Plan - Menu régime végétan riche en protéines de 1800 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

1830 kcal ● 163g protéine (36%) ● 57g lipides (28%) ● 132g glucides (29%) ● 36g fibres (8%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 7g de protéines, 18g glucides nets, 14g de lipides



Compote de pommes

57 kcal



Pistaches

188 kcal

Collations

210 kcal, 4g de protéines, 22g glucides nets, 11g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Chips cuites au four

12 chips- 122 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

455 kcal, 19g de protéines, 33g glucides nets, 23g de lipides



Chili végétan con « carne »

218 kcal



Salade simple de jeunes pousses

237 kcal

Dîner

485 kcal, 36g de protéines, 56g glucides nets, 7g de lipides



Lentilles

231 kcal



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal

Day 2

1813 kcal ● 163g protéine (36%) ● 65g lipides (32%) ● 110g glucides (24%) ● 34g fibres (8%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 7g de protéines, 18g glucides nets, 14g de lipides



Compote de pommes
57 kcal



Pistaches
188 kcal

Collations

210 kcal, 4g de protéines, 22g glucides nets, 11g de lipides



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal



Chips cuites au four
12 chips- 122 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

455 kcal, 19g de protéines, 33g glucides nets, 23g de lipides



Chili végétarien con « viande »
218 kcal



Salade simple de jeunes pousses
237 kcal

Dîner

470 kcal, 36g de protéines, 33g glucides nets, 16g de lipides



Tempeh nature
4 oz- 295 kcal



Lentilles
174 kcal

Day 3

1800 kcal ● 190g protéine (42%) ● 68g lipides (34%) ● 77g glucides (17%) ● 30g fibres (7%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 9g de protéines, 35g glucides nets, 9g de lipides



Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal



Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Collations

220 kcal, 10g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides



Pastèque
4 oz- 41 kcal



Graines de tournesol
180 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

435 kcal, 42g de protéines, 11g glucides nets, 19g de lipides



Émiettes végétales
2 tasse(s)- 292 kcal



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle
1 1/3 tasse(s)- 143 kcal

Dîner

455 kcal, 33g de protéines, 18g glucides nets, 25g de lipides



Tofu cuit au four
10 2/3 oz- 302 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Day 4

1800 kcal ● 190g protéine (42%) ● 68g lipides (34%) ● 77g glucides (17%) ● 30g fibres (7%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 9g de protéines, 35g glucides nets, 9g de lipides



Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal

Collations

220 kcal, 10g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides



Pastèque

4 oz- 41 kcal



Graines de tournesol

180 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

435 kcal, 42g de protéines, 11g glucides nets, 19g de lipides



Émiettes végétaliens

2 tasse(s)- 292 kcal



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

1 1/3 tasse(s)- 143 kcal

Dîner

455 kcal, 33g de protéines, 18g glucides nets, 25g de lipides



Tofu cuit au four

10 2/3 oz- 302 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal

Day 5

1795 kcal ● 166g protéine (37%) ● 60g lipides (30%) ● 124g glucides (28%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal

Collations

185 kcal, 7g de protéines, 19g glucides nets, 6g de lipides



Pamplmousse

1/2 pamplmousse- 59 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous

128 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

405 kcal, 24g de protéines, 34g glucides nets, 19g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s)- 305 kcal

Dîner

510 kcal, 28g de protéines, 48g glucides nets, 20g de lipides



Nuggets Chik'n

9 nuggets- 496 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Day 6

1795 kcal ● 166g protéine (37%) ● 60g lipides (30%) ● 124g glucides (28%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



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



Fraises
1 tasse(s)- 52 kcal

Collations

185 kcal, 7g de protéines, 19g glucides nets, 6g de lipides



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous
128 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

405 kcal, 24g de protéines, 34g glucides nets, 19g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal



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

Dîner

510 kcal, 28g de protéines, 48g glucides nets, 20g de lipides



Nuggets Chik'n
9 nuggets- 496 kcal



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

Day 7

1784 kcal ● 174g protéine (39%) ● 57g lipides (29%) ● 110g glucides (25%) ● 35g fibres (8%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



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



Fraises
1 tasse(s)- 52 kcal

Collations

185 kcal, 7g de protéines, 19g glucides nets, 6g de lipides



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous
128 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

425 kcal, 31g de protéines, 51g glucides nets, 7g de lipides



Sauté de "chik'n"
427 kcal

Dîner

480 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 29g de lipides



Salade edamame et betterave
86 kcal



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien
393 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)
- ☐ eau
31 tasse(s) (7400mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- ☐ pastèque
8 oz (227g)
- ☐ fraises
3 tasse, entière (432g)
- ☐ pamplemousse
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)
- ☐ graines de sésame
1 1/3 c. à soupe (12g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/6 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poudre de chili
1/4 c. à café (1g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
3/4 tasse (136g)
- ☐ miettes de burger végétarien
1 1/2 paquet (340 g) (485g)
- ☐ haricots rouges
1/4 boîte (112g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1/2 livres (mL)

Graisses et huiles

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

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- ☐ tomates mijotées en conserve
1/4 boîte (~410 g) (101g)
- ☐ Ail
3/4 gousse(s) (2g)
- ☐ poivron
3 1/2 moyen (417g)
- ☐ gingembre frais
1 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (3g)
- ☐ tomates
1 tasse de tomates cerises (149g)
- ☐ brocoli
2 2/3 tasse, haché (243g)
- ☐ ketchup
7 c. à soupe (122g)
- ☐ céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ carottes
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
4 c. à s. (30g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
1 betterave(s) (50g)

Collations

- ☐ petite barre de granola
2 barre (50g)
- ☐ barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

Céréales et pâtes

☐ **tofu extra-ferme**
1 1/3 livres (605g)

☐ **houmous**
3/4 tasse (183g)

☐ **riz brun**
1/4 tasse (53g)

Autre

☐ **galette de burger végétale**
2 galette (142g)

☐ **mélange de jeunes pousses**
21 1/2 tasse (645g)

☐ **Chips cuits au four, toutes saveurs**
24 crisps (56g)

☐ **levure nutritionnelle**
1 1/3 c. à soupe (5g)

☐ **yaourt au lait de soja**
2 pot(s) (301g)

☐ **Nuggets végétaliens « chik'n »**
18 nuggets (387g)

☐ **tenders chik'n sans viande**
10 2/3 morceaux (272g)

☐ **Lanières végétaliennes 'chik'n'**
1/4 livres (106g)

☐ **ranch végétalien**
2 c. à s. (mL)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

compote de pommes

1 barquette à emporter (~115 g)
(122g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes

2 barquette à emporter (~115 g)
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

petite barre de granola
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
2 barre (50g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

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

Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

fraises
1 tasse, entière (144g)

Pour les 3 repas :

fraises
3 tasse, entière (432g)

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Chili végan con « carne »

218 kcal ● 15g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/4 c. à soupe (mL)
lentilles crues
1 c. à s. (12g)
miettes de burger végétarien
1/8 paquet (340 g) (43g)
cumin moulu
1/8 c. à café (0g)
poudre de chili
1/8 c. à café (0g)
bouillon de légumes
1/8 tasse(s) (mL)
oignon, haché
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
tomates mijotées en conserve
1/8 boîte (~410 g) (51g)
Ail, haché finement
3/8 gousse(s) (1g)
haricots rouges, égoutté et rincé
1/8 boîte (56g)
poivron, haché
1/4 moyen (30g)

Pour les 2 repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
lentilles crues
2 c. à s. (24g)
miettes de burger végétarien
1/4 paquet (340 g) (85g)
cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
poudre de chili
1/4 c. à café (1g)
bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
oignon, haché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
tomates mijotées en conserve
1/4 boîte (~410 g) (101g)
Ail, haché finement
3/4 gousse(s) (2g)
haricots rouges, égoutté et rincé
1/4 boîte (112g)
poivron, haché
1/2 moyen (60g)

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail, l'oignon haché et les poivrons. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter le cumin, la poudre de chili, du sel et du poivre selon le goût. Remuer.
4. Ajouter les haricots rouges, les lentilles, les tomates, les miettes végétales et le bouillon de légumes.
5. Porter à frémissement et cuire pendant 25 minutes.

Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
5 1/4 tasse (158g)
vinaigrette
5 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
10 1/2 tasse (315g)
vinaigrette
10 1/2 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Émiettes végétaliens

2 tasse(s) - 292 kcal ● 37g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

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

Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

1 1/3 tasse(s) - 143 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

brocoli
1 1/3 tasse, haché (121g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
2/3 c. à soupe (2g)

Pour les 2 repas :

brocoli
2 2/3 tasse, haché (243g)
huile
1 1/3 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
1 1/3 c. à soupe (5g)

1. Préchauffez le four à 425F (220C).
 2. Enrobez le brocoli d'huile et faites-le rôtir au four 20-25 minutes.
 3. Retirez et assaisonnez de levure nutritionnelle et de sel/poivre selon votre goût. Servez.
-

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

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

Tenders de poulet croustillants

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



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande

5 1/3 morceaux (136g)

ketchup

1 1/3 c. à soupe (23g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande

10 2/3 morceaux (272g)

ketchup

2 2/3 c. à soupe (45g)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Sauté de "chik'n"

427 kcal ● 31g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



riz brun

1/4 tasse (53g)

eau

1/2 tasse(s) (135mL)

sauce soja (tamari)

1 1/4 c. à soupe (mL)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

1/4 livres (106g)

poivron, épépiné et coupé en fines lanières

3/4 moyen (89g)

carottes, coupé en fines lanières

1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Chips cuites au four

12 chips - 122 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

Chips cuites au four, toutes saveurs
12 crisps (28g)

Pour les 2 repas :

Chips cuites au four, toutes saveurs
24 crisps (56g)

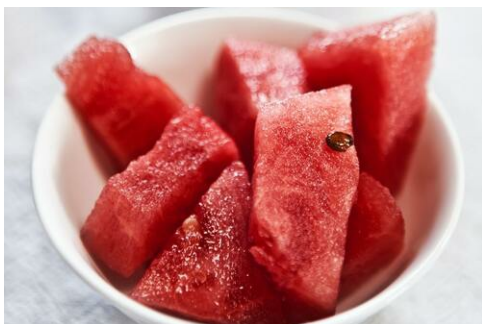
1. Dégustez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pastèque

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



Pour un seul repas :

pastèque
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

pastèque
8 oz (227g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pamplemousse

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 3 repas :

pamplemousse

1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(498g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Bâtonnets de poivron et houmous

128 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

houmous

4 c. à s. (61g)

poivron

3/4 moyen (89g)

Pour les 3 repas :

houmous

3/4 tasse (183g)

poivron

2 1/4 moyen (268g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Donne 2 galette portions
galette de burger végétale
2 galette (142g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2

Tempeh nature

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



Donne 4 oz portions

tempeh

4 oz (113g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Lentilles

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.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Tofu cuit au four

10 2/3 oz - 302 kcal ● 29g protéine ● 16g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sauce soja (tamari)

1/3 tasse (mL)

graines de sésame

2/3 c. à soupe (6g)

tofu extra-ferme

2/3 livres (302g)

gingembre frais, épluché et râpé

2/3 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

Pour les 2 repas :

sauce soja (tamari)

2/3 tasse (mL)

graines de sésame

1 1/3 c. à soupe (12g)

tofu extra-ferme

1 1/3 livres (605g)

gingembre frais, épluché et râpé

1 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

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

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Nuggets Chik'n

9 nuggets - 496 kcal ● 27g protéine ● 20g lipides ● 46g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

ketchup

2 1/4 c. à soupe (38g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

9 nuggets (194g)

Pour les 2 repas :

ketchup

4 1/2 c. à soupe (77g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

18 nuggets (387g)

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

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.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Salade edamame et betterave

86 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

vinaigrette balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

edamame surgelé, décortiqué

4 c. à s. (30g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

1 betterave(s) (50g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

393 kcal ● 24g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



huile

1/2 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

tempeh, grossièrement haché

4 oz (113g)

ranch végétalien

2 c. à s. (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du ranch végétalien.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

eau

4 tasse(s) (958mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

28 boules (1/3 tasse chacun)
(868g)

eau

28 tasse(s) (6706mL)

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