

# Meal Plan - Menu régime végétarien de 1000 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

955 kcal ● 96g protéine (40%) ● 30g lipides (28%) ● 65g glucides (27%) ● 10g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

145 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 1g de lipides



**Bagel moyen toasté avec « beurre »**  
1/2 bagel(s)- 145 kcal

### Dîner

175 kcal, 6g de protéines, 8g glucides nets, 11g de lipides



**Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)**  
1 tomate(s) farcie(s)- 130 kcal



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

### Déjeuner

365 kcal, 24g de protéines, 28g glucides nets, 16g de lipides



**Nuggets de seitan panés**  
302 kcal



**Poivrons et oignons sautés**  
63 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 2

1035 kcal ● 107g protéine (41%) ● 29g lipides (25%) ● 73g glucides (28%) ● 14g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

145 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 1g de lipides



**Bagel moyen toasté avec « beurre »**  
1/2 bagel(s)- 145 kcal

### Dîner

290 kcal, 27g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides



**Seitan simple**  
3 oz- 183 kcal



**Hachis de chou-fleur aux épinards**  
1 1/2 tasse(s)- 107 kcal

### Déjeuner

330 kcal, 13g de protéines, 33g glucides nets, 14g de lipides



**Sandwich vegan à l'avocat écrasé**  
1/2 sandwich(s)- 193 kcal



**Crackers**  
8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 3

1043 kcal ● 96g protéine (37%) ● 40g lipides (35%) ● 54g glucides (21%) ● 20g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



**Lait de soja**

1/2 tasse(s)- 42 kcal



**Toast à l'avocat**

1 tranche(s)- 168 kcal

### Dîner

230 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



**Hachis de chou-fleur aux épinards**

1/2 tasse(s)- 36 kcal



**Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien**

196 kcal

### Déjeuner

330 kcal, 13g de protéines, 33g glucides nets, 14g de lipides



**Sandwich vegan à l'avocat écrasé**

1/2 sandwich(s)- 193 kcal



**Crackers**

8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 4

989 kcal ● 95g protéine (38%) ● 47g lipides (43%) ● 28g glucides (11%) ● 19g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



**Lait de soja**

1/2 tasse(s)- 42 kcal



**Toast à l'avocat**

1 tranche(s)- 168 kcal

### Dîner

230 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



**Hachis de chou-fleur aux épinards**

1/2 tasse(s)- 36 kcal



**Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien**

196 kcal

### Déjeuner

275 kcal, 13g de protéines, 7g glucides nets, 20g de lipides



**Salade tomate et avocat**

117 kcal



**Tofu cajun**

157 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 5

1034 kcal ● 99g protéine (38%) ● 34g lipides (30%) ● 57g glucides (22%) ● 27g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

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

### Dîner

290 kcal, 14g de protéines, 28g glucides nets, 9g de lipides



**Salade de chou kale simple**

1/2 tasse(s)- 28 kcal



**Poêlée végane pois chiches et pâtes de pois chiche**

262 kcal

### Déjeuner

285 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 16g de lipides



**Sauté carotte & viande hachée**

166 kcal



**Salade tomate et avocat**

117 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 6

1015 kcal ● 91g protéine (36%) ● 26g lipides (23%) ● 86g glucides (34%) ● 18g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

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

### Dîner

240 kcal, 9g de protéines, 31g glucides nets, 6g de lipides



**Soupe d'épinards**

108 kcal



**Pain naan**

1/2 morceau(x)- 131 kcal

### Déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 37g glucides nets, 11g de lipides



**Pain plat brocoli et houmous**

1/2 pain(s) plat(s)- 315 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 7

1015 kcal ● 91g protéine (36%) ● 26g lipides (23%) ● 86g glucides (34%) ● 18g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

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

### Dîner

240 kcal, 9g de protéines, 31g glucides nets, 6g de lipides



**Soupe d'épinards**

108 kcal



**Pain naan**

1/2 morceau(x)- 131 kcal

### Déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 37g glucides nets, 11g de lipides



**Pain plat brocoli et houmous**

1/2 pain(s) plat(s)- 315 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

## Produits de boulangerie

- ☐ bagel  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
- ☐ chapelure  
1 3/4 c. à s. (12g)
- ☐ pain  
1/2 livres (224g)
- ☐ crackers  
16 crackers (56g)
- ☐ pain naan  
1/2 livres (216g)

## Autre

- ☐ beurre végétane  
3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ fromage végétalien râpé  
4 c. à c. (9g)
- ☐ lait de soja non sucré  
3 tasse(s) (mL)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé  
2 1/2 tasse, surgelé (265g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
5 tranches (52g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1/4 paquet (156 g) (43g)
- ☐ ranch végétalien  
2 c. à s. (mL)
- ☐ levure nutritionnelle  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ pâtes de pois chiches  
1 oz (28g)

## Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail  
5/8 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir  
1/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ cumin moulu  
2/3 c. à café (1g)
- ☐ coriandre moulue  
1/6 c. à café (0g)
- ☐ sel  
1/3 c. à café (2g)
- ☐ assaisonnement cajun  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ flocons de piment rouge  
1/3 c. à café (1g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ ketchup  
1 1/3 c. à soupe (23g)
- ☐ oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (178g)
- ☐ poivron  
1/2 grand (82g)
- ☐ épinards frais  
5/8 paquet 285 g (166g)
- ☐ tomates  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)
- ☐ courgette  
1/4 grand (81g)
- ☐ Ail  
5 gousse(s) (14g)
- ☐ carottes  
2/3 grand (48g)
- ☐ coriandre fraîche  
1/2 c. à soupe, haché (2g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1/2 tasse, haché (20g)
- ☐ brocoli  
1 1/2 tasse, haché (137g)
- ☐ gingembre frais  
1 pouce (2,5 cm) cube (5g)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
5 2/3 oz (161g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau  
17 1/2 tasse (4186mL)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante  
1 c. à café (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
2 c. à s. (mL)
- ☐ bouillon de légumes  
5/8 tasse(s) (mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
1 1/3 avocat(s) (268g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
1/2 c. à soupe (mL)

- ☐ jus de citron vert  
1/2 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron  
1/2 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)  
1 1/6 c. à soupe (mL)
  - ☐ tempeh  
4 oz (113g)
  - ☐ tofu ferme  
5 oz (142g)
  - ☐ houmous  
6 oz (174g)
  - ☐ miettes de burger végétarien  
2 oz (57g)
  - ☐ pois chiches en conserve  
1/2 boîte(s) (224g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bagel moyen toasté avec « beurre »

1/2 bagel(s) - 145 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### bagel

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)

#### beurre végétane

1/4 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

#### bagel

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(105g)

#### beurre végétane

1/2 c. à soupe (7g)

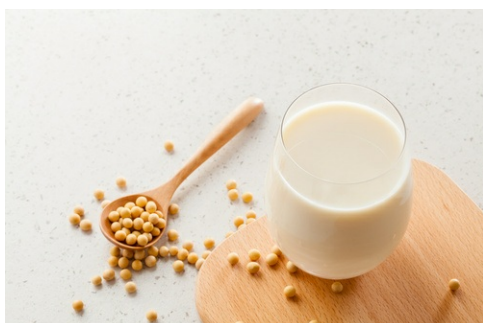
1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le beurre.
3. Déguster.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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 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.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, 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 3 repas :

**lait de soja non sucré**  
1 1/2 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 3 repas :

**pain**  
3 tranche (96g)  
**houmous**  
7 1/2 c. à soupe (113g)

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



## Déjeuner 1

Consommer les jour 1

### Nuggets de seitan panés

302 kcal ● 23g protéine ● 12g lipides ● 24g glucides ● 1g fibres



#### **poudre d'ail**

1/3 c. à café (1g)

#### **huile**

2/3 c. à soupe (mL)

#### **sauce soja (tamari)**

2/3 c. à soupe (mL)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **cumin moulu**

1/6 c. à café (0g)

#### **coriandre moulue**

1/6 c. à café (0g)

#### **chapelure**

1 3/4 c. à s. (12g)

#### **ketchup**

1 1/3 c. à soupe (23g)

#### **seitan, découpé en morceaux de la taille d'une bouchée**

2 2/3 oz (76g)

1. Dans un petit bol, mélangez la chapelure, la poudre d'ail, la coriandre, le cumin et le poivre noir. Dans un autre bol, versez la sauce soja.
2. Trempez les nuggets de seitan dans la sauce soja, puis dans le mélange de chapelure jusqu'à ce qu'ils soient entièrement enrobés. Réservez.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le seitan jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés.
4. Servez avec du ketchup.

### Poivrons et oignons sautés

63 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



#### **huile**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **oignon, tranché**

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

#### **poivron, coupé en lanières**

1/2 grand (82g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1/2 sandwich(s) - 193 kcal ● 11g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**Tranches de charcuterie d'origine végétale**

2 1/2 tranches (26g)

**pain**

1 tranche(s) (32g)

**sauce piquante**

1/2 c. à café (mL)

**mélange de jeunes pousses**

4 c. à s. (8g)

**avocats, épluché & épépiné**

1/6 avocat(s) (34g)

Pour les 2 repas :

**Tranches de charcuterie d'origine végétale**

5 tranches (52g)

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**sauce piquante**

1 c. à café (mL)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

**avocats, épluché & épépiné**

1/3 avocat(s) (67g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

### Crackers

8 biscuit(s) salé(s) - 135 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**crackers**

8 crackers (28g)

Pour les 2 repas :

**crackers**

16 crackers (56g)

1. Dégustez.

## Déjeuner 3

Consommer les jour 4

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



#### **oignon**

1/2 c. à s., haché (8g)

#### **jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

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

1/8 c. à soupe (mL)

#### **poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **avocats, coupé en dés**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **tomates, coupé en dés**

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Tofu cajun

157 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



#### **assaisonnement cajun**

1/2 c. à café (1g)

#### **huile**

1 c. à café (mL)

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

5 oz (142g)

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. Enfournerez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

## Déjeuner 4

Consommer les jour 5

### Sauté carotte & viande hachée

166 kcal ● 12g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



#### carottes

2/3 grand (48g)

#### miettes de burger végétarien

2 oz (57g)

#### sauce soja (tamari)

1/2 c. à soupe (mL)

#### eau

1/3 c. à soupe (5mL)

#### flocons de piment rouge

1/8 c. à café (0g)

#### jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

#### huile

1/3 c. à soupe (mL)

#### Ail, haché finement

1/3 gousse(s) (1g)

#### oignon, haché

1/6 grand (25g)

#### coriandre fraîche, haché

1/2 c. à soupe, haché (2g)

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.

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



#### oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

#### jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

#### huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

#### poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

#### tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.



## Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pain plat brocoli et houmous

1/2 pain(s) plat(s) - 315 kcal  11g protéine  11g lipides  37g glucides  5g fibres



Pour un seul repas :

**pain naan**  
1/2 large (63g)  
**houmous**  
2 c. à s. (31g)  
**flocons de piment rouge**  
1/8 c. à café (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 oz (14g)  
**jus de citron**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**brocoli, tranché**  
3/4 tasse, haché (68g)  
**Ail, haché finement**  
1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
1 large (126g)  
**houmous**  
4 c. à s. (62g)  
**flocons de piment rouge**  
1/4 c. à café (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 oz (28g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**brocoli, tranché**  
1 1/2 tasse, haché (137g)  
**Ail, haché finement**  
1 gousse (3g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Mélanger le brocoli haché, l'ail, la moitié de l'huile et un peu de sel et de poivre sur une plaque de cuisson. Mélanger. Rôtir 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
3. Placer le naan directement sur la grille du four et cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 4 à 5 minutes.
4. Mélanger les feuilles avec le jus de citron, le reste de l'huile et un peu de sel et de poivre.
5. Étaler le houmous sur le naan. Garnir de brocoli, de feuilles, et d'une pincée de piment rouge écrasé. Trancher le pain plat et servir.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)

1 tomate(s) farcie(s) - 130 kcal  2g protéine  9g lipides  7g glucides  2g fibres



Donne 1 tomate(s) farcie(s) portions

**épinards frais**

1/2 tasse(s) (15g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**mélange d'épices italien**

1/2 c. à café (2g)

**tomates**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

**fromage végétalien râpé**

4 c. à c. (9g)

**oignon, coupé en dés**

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

**courgette, coupé en dés**

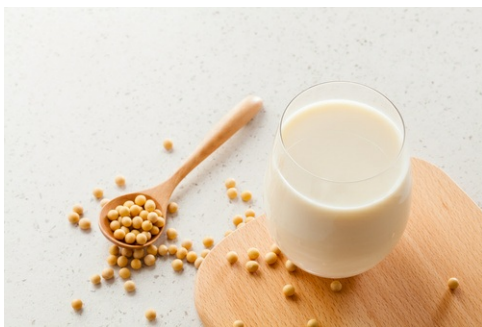
1/4 grand (81g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C).
2. Coupez le chapeau de chaque tomate et jetez-le.
3. Prenez une cuillère et évidez chaque tomate en prenant soin de ne pas percer les parois. Jetez la pulpe et les graines.
4. Séchez l'intérieur des tomates avec un essuie-tout. Salez l'intérieur et retournez-les sur un essuie-tout pour laisser s'écouler davantage ; réservez.
5. Coupez la courgette et l'oignon en dés.
6. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la courgette, l'oignon, les herbes italiennes et le sel/poivre (au goût). Faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient ramollis, environ 4 minutes.
7. Ajoutez les épinards et cuisez encore 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Retirez du feu.
8. Placez les tomates, côté droit vers le haut, dans un plat à four. Prenez environ la moitié du fromage et saupoudrez le fond des tomates.
9. Farcissez les tomates avec le mélange de légumes et couvrez avec le reste du fromage.
10. Enfournez environ 20-25 minutes jusqu'à ce que les tomates soient bien chaudes.
11. Optionnel : passez sous le gril environ une minute pour dorer le fromage.

---

**Lait de soja**

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



Donne 1/2 tasse(s) portions

**lait de soja non sucré**

1/2 tasse(s) (mL)

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

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Seitan simple

3 oz - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

**seitan**

3 oz (85g)

**huile**

3/4 c. à café (mL)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. \r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

### Hachis de chou-fleur aux épinards

1 1/2 tasse(s) - 107 kcal ● 5g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

**riz de chou-fleur surgelé**

1 1/2 tasse, surgelé (159g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**Ail, coupé en dés**

1 1/2 gousse(s) (5g)

**épinards frais, haché**

3/4 tasse(s) (23g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. Servez.

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Hachis de chou-fleur aux épinards

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**riz de chou-fleur surgelé**

1/2 tasse, surgelé (53g)

**huile**

1/6 c. à soupe (mL)

**Ail, coupé en dés**

1/2 gousse(s) (2g)

**épinards frais, haché**

1/4 tasse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

**riz de chou-fleur surgelé**

16 c. à s., surgelé (106g)

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

**Ail, coupé en dés**

1 gousse(s) (3g)

**épinards frais, haché**

1/2 tasse(s) (15g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. Servez.

### Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

196 kcal ● 12g protéine ● 13g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**sauce Frank's RedHot**

1 c. à s. (mL)

**tempeh, grossièrement haché**

2 oz (57g)

**ranch végétalien**

1 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**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.



## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

**feuilles de chou frisé (kale)**

1/2 tasse, haché (20g)

**vinaigrette**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

### Poêlée végétane pois chiches et pâtes de pois chiche

262 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



**levure nutritionnelle**

1/2 c. à café (1g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**pâtes de pois chiches**

1 oz (28g)

**beurre végétane**

1/4 c. à soupe (4g)

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

**oignon, finement tranché**

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

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/4 boîte(s) (112g)

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Soupe d'épinards

108 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
2 oz (57g)  
**bouillon de légumes**  
1/3 tasse(s) (mL)  
**cumin moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**oignon, coupé en morceaux**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**gingembre frais, haché**  
1/2 pouce (2,5 cm) cube (3g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/8 boîte(s) (56g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
4 oz (113g)  
**bouillon de légumes**  
5/8 tasse(s) (mL)  
**cumin moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**oignon, coupé en morceaux**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**gingembre frais, haché**  
1 pouce (2,5 cm) cube (5g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/4 boîte(s) (112g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Faites frire l'oignon et le gingembre jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 à 5 minutes. Ajoutez les pois chiches, les épinards, le bouillon, le cumin et du sel.
2. Portez à ébullition, réduisez le feu et faites cuire jusqu'à ce que les feuilles soient flétries, environ 4 à 5 minutes.
3. Transférez délicatement la soupe dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez.

### Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**pain naan**  
1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
1 morceau(x) (90g)

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

# Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

## Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**  
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(78g)  
**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(543g)  
**eau**  
17 1/2 tasse(s) (4191mL)

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