

Meal Plan - Menu régime végétan de 1100 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

1057 kcal ● 90g protéine (34%) ● 54g lipides (46%) ● 41g glucides (15%) ● 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Déjeuner

355 kcal, 15g de protéines, 16g glucides nets, 25g de lipides



Tofu nature

6 oz- 257 kcal



Frites au four

97 kcal

Dîner

280 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 16g de lipides



Salade edamame et betterave

86 kcal



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

196 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 2

1106 kcal ● 94g protéine (34%) ● 50g lipides (41%) ● 55g glucides (20%) ● 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Déjeuner

355 kcal, 15g de protéines, 16g glucides nets, 25g de lipides



Tofu nature

6 oz- 257 kcal



Frites au four

97 kcal

Dîner

330 kcal, 21g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides



Tempeh nature

2 oz- 148 kcal



Lentilles

116 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 3

1136 kcal ● 99g protéine (35%) ● 39g lipides (31%) ● 70g glucides (25%) ● 29g fibres (10%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 6g de protéines, 14g glucides nets, 8g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

Dîner

330 kcal, 21g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides



Tempeh nature

2 oz- 148 kcal



Lentilles

116 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

Déjeuner

425 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 4

1061 kcal ● 91g protéine (34%) ● 35g lipides (29%) ● 69g glucides (26%) ● 28g fibres (10%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 6g de protéines, 14g glucides nets, 8g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

Dîner

255 kcal, 13g de protéines, 24g glucides nets, 9g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

38 kcal



Goulash haricots & tofu

219 kcal

Déjeuner

425 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 5

1062 kcal ● 100g protéine (38%) ● 20g lipides (17%) ● 94g glucides (35%) ● 27g fibres (10%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 11g de protéines, 17g glucides nets, 5g de lipides



Bubble & squeak anglais végétarien
1 galettes- 97 kcal



Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner
1 galettes- 83 kcal

Dîner

260 kcal, 21g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides



Riz brun
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



Émiettes végétaliens
1 tasse(s)- 146 kcal

Déjeuner

405 kcal, 19g de protéines, 49g glucides nets, 8g de lipides



Soupe toscane aux haricots blancs
403 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

1062 kcal ● 100g protéine (38%) ● 20g lipides (17%) ● 94g glucides (35%) ● 27g fibres (10%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 11g de protéines, 17g glucides nets, 5g de lipides



Bubble & squeak anglais végétarien
1 galettes- 97 kcal



Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner
1 galettes- 83 kcal

Dîner

260 kcal, 21g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides



Riz brun
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



Émiettes végétaliens
1 tasse(s)- 146 kcal

Déjeuner

405 kcal, 19g de protéines, 49g glucides nets, 8g de lipides



Soupe toscane aux haricots blancs
403 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

1144 kcal ● 108g protéine (38%) ● 35g lipides (28%) ● 75g glucides (26%) ● 23g fibres (8%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 11g de protéines, 17g glucides nets, 5g de lipides



Bubble & squeak anglais végétal

1 galettes- 97 kcal



Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galettes- 83 kcal

Dîner

385 kcal, 17g de protéines, 30g glucides nets, 16g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal

Déjeuner

360 kcal, 31g de protéines, 27g glucides nets, 13g de lipides



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



Maïs beurré végétal

94 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Collations

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

Graisses et huiles

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

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
13 3/4 oz (390g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ lentilles crues
1/3 tasse (64g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
1 1/4 boîte(s) (549g)
- ☐ miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ pommes de terre
1 lb (461g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
4 c. à s. (30g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
1 betterave(s) (50g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
6 oz (168g)
- ☐ tomates
2 c. à s. de tomates cerises (19g)
- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (98g)
- ☐ Ail
5 1/4 gousse(s) (16g)
- ☐ choux de Bruxelles
1 1/2 tasse, râpé (75g)
- ☐ carottes
1 grand (72g)
- ☐ céleri cru
1 tige, grande (28–30 cm de long) (64g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
1 c. à s. (mL)
- ☐ sauce piquante
3 c. à café (mL)
- ☐ bouillon de légumes
6 tasse(s) (mL)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
16 tasse(s) (3832mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
2 1/4 g (2g)
- ☐ paprika
3/4 c. à café (2g)
- ☐ Thym frais
1/8 c. à café (0g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
1/2 g (1g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
3/4 avocat(s) (151g)
- ☐ citron
3/4 petit (44g)
- ☐ nectarine
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)
- ☐ amandes
2 c. à s., entière (18g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
1/3 tasse (63g)

- ☐ épinards frais
2 tasse(s) (60g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
2/3 tasse (91g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
4 1/4 tasse (128g)
 - ☐ ranch végétalien
1 c. à s. (mL)
 - ☐ galette de burger végétale
4 galette (284g)
 - ☐ galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner
3 galettes (114g)
 - ☐ mélange d'épices italien
1 c. à soupe (11g)
 - ☐ saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)
 - ☐ beurre végane
1/4 c. à soupe (4g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

nectarine, dénoyauté
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 2 repas :

nectarine, dénoyauté
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bubble & squeak anglais végétarien

1 galettes - 97 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à café (mL)
sauce piquante
1 c. à café (mL)
pommes de terre, épluché et coupé en morceaux
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)
choux de Bruxelles, râpé
1/2 tasse, râpé (25g)

Pour les 3 repas :

huile
1 1/2 c. à café (mL)
sauce piquante
3 c. à café (mL)
pommes de terre, épluché et coupé en morceaux
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)
choux de Bruxelles, râpé
1 1/2 tasse, râpé (75g)

1. Ajouter les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau et faire bouillir 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette. Égoutter et écraser les pommes de terre à la fourchette. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans un grand bol, mélanger la purée de pommes de terre et les choux de Bruxelles. Assaisonner généreusement de sel et de poivre.
3. Former des galettes (utiliser le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Presser les galettes dans l'huile et laisser sans bouger jusqu'à ce qu'elles soient dorées d'un côté, environ 2 à 3 minutes. Retourner et cuire l'autre côté.
5. Servir avec de la sauce piquante.

Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galettes - 83 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**galettes de saucisse végétaliennes
pour le petit-déjeuner**
1 galettes (38g)

Pour les 3 repas :

**galettes de saucisse végétaliennes
pour le petit-déjeuner**
3 galettes (114g)

1. Faites cuire les galettes selon les instructions sur l'emballage.
Servez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tofu nature

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

huile
6 c. à café (mL)
tofu ferme
3/4 livres (340g)

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.

Frites au four

97 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pommes de terre

1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (92g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

pommes de terre

1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

3/8 botte (64g)

avocats, haché

3/8 avocat(s) (75g)

citron, pressé

3/8 petit (22g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

3/4 botte (128g)

avocats, haché

3/4 avocat(s) (151g)

citron, pressé

3/4 petit (44g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Galette de burger végétarien

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



Pour un seul repas :

galette de burger végétale
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

galette de burger végétale
4 galette (284g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Soupe toscane aux haricots blancs

403 kcal ● 19g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
carottes, haché
1/2 grand (36g)
céleri cru, haché
1/2 tige, grande (28–30 cm de long) (32g)
mélange d'épices italien
1/2 c. à soupe (5g)
flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)
haricots blancs (en conserve), rincé et égoutté
1/2 boîte(s) (220g)
oignon, coupé en dés
1/2 petit (35g)
Ail, haché finement
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
carottes, haché
1 grand (72g)
céleri cru, haché
1 tige, grande (28–30 cm de long) (64g)
mélange d'épices italien
1 c. à soupe (11g)
flocons de piment rouge
1/2 c. à café (1g)
bouillon de légumes
4 tasse(s) (mL)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
haricots blancs (en conserve), rincé et égoutté
1 boîte(s) (439g)
oignon, coupé en dés
1 petit (70g)
Ail, haché finement
4 gousse(s) (12g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajoutez les carottes et le céleri et cuisez encore 8-10 minutes en remuant de temps en temps.
2. Ajoutez le bouillon, les haricots blancs, l'assaisonnement italien, le flocon de piment rouge, et du sel/poivre selon votre goût dans la casserole et portez à frémissement. Réduisez le feu à doux et laissez mijoter, couvert, pendant 15 minutes.
3. Incorporez les épinards et cuisez jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2 minutes.
4. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Donne 1 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Maïs beurré végétan

94 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



poivre noir

1/2 trait (0g)

sel

1/2 trait (0g)

beurre végétane

1/4 c. à soupe (4g)

Grains de maïs surgelés

2/3 tasse (91g)

1. Préparer le maïs selon les instructions du paquet.
2. Ajouter du beurre végétal et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

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

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



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)

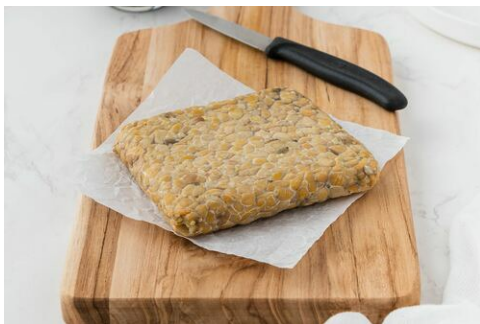
1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Tempeh nature

2 oz - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
2 oz (57g)
huile
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

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

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau
2/3 tasse(s) (160mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
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.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple de jeunes pousses et tomates

38 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
tomates
2 c. à s. de tomates cerises (19g)
vinaigrette
3/4 c. à soupe (mL)

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

Goulash haricots & tofu

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



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

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1/3 tasse(s) (80mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
riz brun
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (1g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
riz brun
1/3 tasse (63g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

Émiettes végétaliens

1 tasse(s) - 146 kcal ● 19g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien

1 tasse (100g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien

2 tasse (200g)

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

amandes

2 c. à s., entière (18g)

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

Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



bouillon de légumes

2 tasse(s) (mL)

huile

1/2 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale), coupé

1 tasse, haché (40g)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

pois chiches en conserve, égoutté

1/2 boîte(s) (224g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
 2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
 3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.
-

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

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

eau

2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

14 boules (1/3 tasse chacun)
(434g)

eau

14 tasse(s) (3353mL)

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