

# Meal Plan - Menu régime vegan à 1200 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

1211 kcal ● 94g protéine (31%) ● 19g lipides (14%) ● 136g glucides (45%) ● 30g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 7g de protéines, 35g glucides nets, 2g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Bagel moyen toasté avec « beurre »

1/2 bagel(s)- 145 kcal

### Dîner

360 kcal, 18g de protéines, 50g glucides nets, 7g de lipides



Lait de soja

1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 22g de protéines, 50g glucides nets, 9g de lipides



Salade de pois chiches facile

234 kcal



Soupe toscane aux haricots blancs

202 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 2

1211 kcal ● 94g protéine (31%) ● 19g lipides (14%) ● 136g glucides (45%) ● 30g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 7g de protéines, 35g glucides nets, 2g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Bagel moyen toasté avec « beurre »

1/2 bagel(s)- 145 kcal

### Dîner

360 kcal, 18g de protéines, 50g glucides nets, 7g de lipides



Lait de soja

1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 22g de protéines, 50g glucides nets, 9g de lipides



Salade de pois chiches facile

234 kcal



Soupe toscane aux haricots blancs

202 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 3

1169 kcal ● 113g protéine (39%) ● 14g lipides (11%) ● 118g glucides (40%) ● 31g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 7g de protéines, 35g glucides nets, 2g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Bagel moyen toasté avec « beurre »

1/2 bagel(s)- 145 kcal

### Dîner

410 kcal, 19g de protéines, 63g glucides nets, 3g de lipides



Chili végétalien épais

268 kcal



Jus de fruits

1 1/4 tasse(s)- 143 kcal

### Déjeuner

340 kcal, 38g de protéines, 18g glucides nets, 8g de lipides



Émiettés végétaliens

1 3/4 tasse(s)- 256 kcal



Lentilles

87 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 4

1142 kcal ● 114g protéine (40%) ● 50g lipides (39%) ● 35g glucides (12%) ● 25g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 9g de protéines, 4g glucides nets, 15g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

### Dîner

385 kcal, 18g de protéines, 12g glucides nets, 26g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal



Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal



Tofu cajun

157 kcal

### Déjeuner

340 kcal, 38g de protéines, 18g glucides nets, 8g de lipides



Émiettés végétaliens

1 3/4 tasse(s)- 256 kcal



Lentilles

87 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal


Day 5

1170 kcal ● 96g protéine (33%) ● 58g lipides (45%) ● 45g glucides (15%) ● 21g fibres (7%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 9g de protéines, 4g glucides nets, 15g de lipides

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

 **Graines de citrouille**  
183 kcal

Dîner


365 kcal, 11g de protéines, 29g glucides nets, 20g de lipides


 **Lentilles au curry**  
241 kcal

 **Poivrons et oignons sautés**  
125 kcal

Déjeuner


390 kcal, 28g de protéines, 11g glucides nets, 22g de lipides

 **Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal

 **Champignons sautés**  
4 oz de champignons- 95 kcal

Supplément(s) de protéines

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


 **Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

Day 6

1178 kcal ● 97g protéine (33%) ● 55g lipides (42%) ● 53g glucides (18%) ● 20g fibres (7%)

Petit-déjeuner

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

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

Dîner


365 kcal, 11g de protéines, 29g glucides nets, 20g de lipides


 **Lentilles au curry**  
241 kcal

 **Poivrons et oignons sautés**  
125 kcal

Déjeuner


390 kcal, 28g de protéines, 11g glucides nets, 22g de lipides

 **Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal

 **Champignons sautés**  
4 oz de champignons- 95 kcal

Supplément(s) de protéines

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

 **Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 7

1152 kcal ● 93g protéine (32%) ● 33g lipides (26%) ● 99g glucides (34%) ● 22g fibres (8%)

### 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

305 kcal, 7g de protéines, 56g glucides nets, 2g de lipides



**Soupe de tomate**

1 boîte(s)- 211 kcal



**Bâtonnets de carotte**

3 1/2 carotte(s)- 95 kcal

### Dîner

425 kcal, 28g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides



**Pêche**

1 pêche(s)- 66 kcal



**Salade de seitan**

359 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises  
3 tasse, entière (432g)
- ☐ jus de fruit  
10 fl oz (mL)
- ☐ pêche  
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)
- ☐ avocats  
1/4 avocat(s) (50g)

## Produits de boulangerie

- ☐ bagel  
1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (158g)

## Autre

- ☐ beurre végétane  
3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/2 c. à soupe (5g)
- ☐ lait de soja non sucré  
2 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ pâte de curry  
2/3 c. à soupe (10g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1 c. à café (1g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau  
16 2/3 tasse(s) (3992mL)

## Épices et herbes

- ☐ vinaigre balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ flocons de piment rouge  
1/4 c. à café (0g)
- ☐ sel  
1/4 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir  
1/8 c. à café, moulu (0g)
- ☐ poudre d'oignon  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ poudre de chili  
1/2 c. à soupe (4g)
- ☐ poudre d'ail  
1/8 c. à café (0g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon  
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (189g)
- ☐ tomates  
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (492g)
- ☐ persil frais  
3 brins (3g)
- ☐ carottes  
4 1/3 moyen (265g)
- ☐ céleri cru  
3/8 botte (200g)
- ☐ épinards frais  
3 tasse(s) (90g)
- ☐ Ail  
2 gousse(s) (6g)
- ☐ champignons  
1/2 livres (238g)
- ☐ haricots verts frais  
4 c. à c., morceaux de 1,25 cm (8g)
- ☐ poivron rouge  
4 c. à c., haché (12g)
- ☐ poivron vert  
4 c. à c., haché (12g)
- ☐ laitue romaine  
1/2 cœurs (250g)
- ☐ poivron  
2 grand (328g)

## Graisses et huiles

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

## Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites  
4 oz (114g)
- ☐ seitan  
3 oz (85g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- ☐ noix (anglaises)  
3 c. à s., décortiqué (19g)
- ☐ lait de coco en conserve  
1/2 tasse (mL)

- ☐ assaisonnement cajun  
1/2 c. à café (1g)

## Collations

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

## Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ bouillon de légumes  
2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pour pâtes  
1/4 pot (680 g) (168g)
- ☐ soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)  
1 boîte (300 g) (298g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
1 boîte(s) (448g)
  - ☐ haricots blancs (en conserve)  
1/2 boîte(s) (220g)
  - ☐ miettes de burger végétarien  
3 1/2 tasse (350g)
  - ☐ lentilles crues  
2/3 tasse (128g)
  - ☐ haricots rouges secs  
4 c. à c. (15g)
  - ☐ tofu extra-ferme  
2 c. à s. (31g)
  - ☐ haricots blancs secs  
4 c. à c. (17g)
  - ☐ tofu ferme  
5 oz (142g)
  - ☐ tempeh  
1/2 livres (227g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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.

### 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 3 repas :

#### bagel

1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (158g)

#### beurre végétane

3/4 c. à soupe (11g)

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

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### **graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

#### **graines de citrouille grillées, non salées**

1/2 tasse (59g)

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



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les 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 2 repas :

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

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

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigre balsamique**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (224g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/4 petit (18g)  
**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**persil frais, haché**  
1 1/2 brins (2g)

Pour les 2 repas :

**vinaigre balsamique**  
1 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 boîte(s) (448g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/2 petit (35g)  
**tomates, coupé en deux**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**persil frais, haché**  
3 brins (3g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

### Soupe toscane aux haricots blancs

202 kcal ● 10g protéine ● 4g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**carottes, haché**  
1/4 grand (18g)  
**céleri cru, haché**  
1/4 tige, grande (28–30 cm de long) (16g)  
**mélange d'épices italien**  
1/4 c. à soupe (3g)  
**flocons de piment rouge**  
1/8 c. à café (0g)  
**bouillon de légumes**  
1 tasse(s) (mL)  
**épinards frais**  
1/2 tasse(s) (15g)  
**haricots blancs (en conserve), rincé et égoutté**  
1/4 boîte(s) (110g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/4 petit (18g)  
**Ail, haché finement**  
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 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)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Émiettes végétaliens

1 3/4 tasse(s) - 256 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**miettes de burger végétarien**  
1 3/4 tasse (175g)

Pour les 2 repas :

**miettes de burger végétarien**  
3 1/2 tasse (350g)

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

## 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.

---

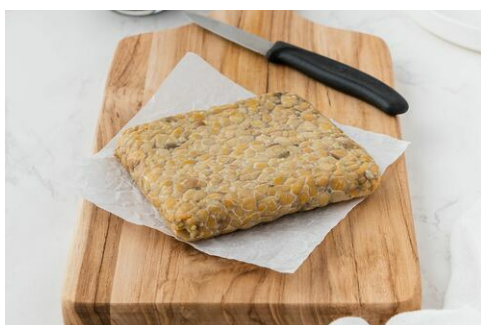
## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### Tempeh nature

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



Pour un seul repas :

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
4 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.

---

### Champignons sautés

4 oz de champignons - 95 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**champignons, coupé en tranches**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**champignons, coupé en tranches**

1/2 livres (227g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Soupe de tomate

1 boîte(s) - 211 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 3g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

**soupe de tomates condensée  
(CAMPBELL'S)**

1 boîte (300 g) (298g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Bâtonnets de carotte

3 1/2 carotte(s) - 95 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Donne 3 1/2 carotte(s) portions

**carottes**

3 1/2 moyen (214g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Lait de soja

1 1/4 tasse(s) - 106 kcal ● 9g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**lait de soja non sucré**  
1 1/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
2 1/2 tasse(s) (mL)

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

### Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 47g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pâtes sèches non cuites**  
2 oz (57g)  
**sauce pour pâtes**  
1/8 pot (680 g) (84g)

Pour les 2 repas :

**pâtes sèches non cuites**  
4 oz (114g)  
**sauce pour pâtes**  
1/4 pot (680 g) (168g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
  2. Nappez de sauce et dégustez.
-



## Dîner 2

Consommer les jour 3

### Chili végétalien épais

268 kcal ● 17g protéine ● 3g lipides ● 32g glucides ● 12g fibres



#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### poudre d'oignon

1/8 c. à café (0g)

#### haricots rouges secs, trempé toute la nuit

4 c. à c. (15g)

#### oignon, haché

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (9g)

#### tofu extra-ferme

2 c. à s. (31g)

#### poudre de chili

1/2 c. à soupe (4g)

#### poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

#### champignons

2 2/3 c. à s., haché (12g)

#### céleri cru

4 c. à c., haché (8g)

#### haricots verts frais

4 c. à c., morceaux de 1,25 cm (8g)

#### poivron rouge

4 c. à c., haché (12g)

#### poivron vert

4 c. à c., haché (12g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### eau

1 tasse(s) (239mL)

#### tomates

16 c. à s., haché (180g)

#### haricots blancs secs, trempé toute la nuit

4 c. à c. (17g)

#### lentilles crues, trempé toute la nuit

4 c. à c. (16g)

1. Égouttez et rincez les haricots rouges, les haricots blancs et les lentilles. Combinez-les dans une grande casserole et couvrez d'eau ; portez à ébullition à feu moyen-vif à vif pendant 1 heure, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Pendant ce temps, dans une grande casserole à feu vif, combinez les tomates et l'eau ; portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum et laissez mijoter à découvert pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que les tomates soient réduites.
3. Incorporez les tomates aux haricots puis ajoutez les champignons, le poivron vert, le poivron rouge, les haricots verts, le céleri, les oignons et le tofu. Assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'oignon, de l'ail en poudre et du chili en poudre selon votre goût. Laissez mijoter 2 à 3 heures, ou jusqu'à obtenir la consistance désirée.

### Jus de fruits

1 1/4 tasse(s) - 143 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

#### jus de fruit

10 fl oz (mL)

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

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



#### **vinaigrette**

3/4 c. à soupe (mL)

#### **carottes, tranché**

1/4 moyen (15g)

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

1/2 cœurs (250g)

#### **tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

### Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

#### **noix (anglaises)**

3 c. à s., décortiqué (19g)



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

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

## Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Lentilles au curry

241 kcal ● 9g protéine ● 12g lipides ● 20g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**lentilles crues**  
2 2/3 c. à s. (32g)  
**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lait de coco en conserve**  
4 c. à s. (mL)  
**pâte de curry**  
1/3 c. à soupe (5g)

Pour les 2 repas :

**lentilles crues**  
1/3 tasse (64g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lait de coco en conserve**  
1/2 tasse (mL)  
**pâte de curry**  
2/3 c. à soupe (10g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

### Poivrons et oignons sautés

125 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**oignon, tranché**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**poivron, coupé en lanières**  
1 grand (164g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**oignon, tranché**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)  
**poivron, coupé en lanières**  
2 grand (328g)

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.



## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1 pêche(s) portions

**pêche**

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

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.

## 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.