

Meal Plan - Menu régime végan de 1 500 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

1542 kcal ● 99g protéine (26%) ● 75g lipides (44%) ● 96g glucides (25%) ● 24g fibres (6%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 4g de protéines, 36g glucides nets, 8g de lipides



Bol pomme, banane et beurre d'amande
264 kcal

Déjeuner

510 kcal, 16g de protéines, 36g glucides nets, 30g de lipides



Lentilles au curry
362 kcal



Tomates rôties
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Collations

205 kcal, 10g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Dîner

400 kcal, 33g de protéines, 17g glucides nets, 20g de lipides



Seitan simple
4 oz- 244 kcal



Asperges
157 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 2

1556 kcal ● 96g protéine (25%) ● 71g lipides (41%) ● 101g glucides (26%) ● 31g fibres (8%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 4g de protéines, 36g glucides nets, 8g de lipides



Bol pomme, banane et beurre d'amande
264 kcal

Déjeuner

480 kcal, 22g de protéines, 23g glucides nets, 30g de lipides



Crème de champignons végane
301 kcal



Graines de tournesol
180 kcal

Collations

205 kcal, 10g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Dîner

445 kcal, 24g de protéines, 35g glucides nets, 18g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal



Galette de burger végétarien
2 galette- 254 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 3

1551 kcal ● 103g protéine (27%) ● 54g lipides (31%) ● 137g glucides (35%) ● 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 7g de protéines, 50g glucides nets, 2g de lipides



Petit bagel toasté à la confiture

1 bagel(s)- 248 kcal

Déjeuner

480 kcal, 22g de protéines, 23g glucides nets, 30g de lipides



Crème de champignons végane

301 kcal



Graines de tournesol

180 kcal

Dîner

445 kcal, 24g de protéines, 35g glucides nets, 18g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal

Collations

215 kcal, 13g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides



Myrtilles

1/2 tasse(s)- 47 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

168 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Day 4

1481 kcal ● 110g protéine (30%) ● 34g lipides (21%) ● 159g glucides (43%) ● 24g fibres (6%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 7g de protéines, 50g glucides nets, 2g de lipides



Petit bagel toasté à la confiture

1 bagel(s)- 248 kcal

Déjeuner

440 kcal, 29g de protéines, 42g glucides nets, 12g de lipides



Tempeh nature

2 oz- 148 kcal



Poivrons et oignons sautés

63 kcal



Lentilles

231 kcal

Collations

215 kcal, 13g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides



Myrtilles

1/2 tasse(s)- 47 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

168 kcal

Dîner

415 kcal, 25g de protéines, 39g glucides nets, 16g de lipides



Tenders de poulet croustillants

5 tender(s)- 286 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Day 5

1533 kcal ● 103g protéine (27%) ● 54g lipides (32%) ● 138g glucides (36%) ● 22g fibres (6%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 7g de protéines, 50g glucides nets, 2g de lipides



Petit bagel toasté à la confiture
1 bagel(s)- 248 kcal

Déjeuner

485 kcal, 33g de protéines, 37g glucides nets, 19g de lipides



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal



Wedges de patate douce
130 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate
85 kcal

Collations

165 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 4g de lipides



Tranches de concombre
1 concombre- 60 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal

Dîner

475 kcal, 10g de protéines, 37g glucides nets, 28g de lipides



Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)
2 tomate(s) farcie(s)- 261 kcal



Salade de tomates et concombre
212 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 6

1497 kcal ● 100g protéine (27%) ● 54g lipides (33%) ● 126g glucides (34%) ● 25g fibres (7%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 4g de protéines, 38g glucides nets, 2g de lipides



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal

Déjeuner

485 kcal, 33g de protéines, 37g glucides nets, 19g de lipides



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal



Wedges de patate douce
130 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate
85 kcal

Collations

165 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 4g de lipides



Tranches de concombre
1 concombre- 60 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal

Dîner

475 kcal, 10g de protéines, 37g glucides nets, 28g de lipides



Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)
2 tomate(s) farcie(s)- 261 kcal



Salade de tomates et concombre
212 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 7

1534 kcal ● 126g protéine (33%) ● 28g lipides (16%) ● 161g glucides (42%) ● 34g fibres (9%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 4g de protéines, 38g glucides nets, 2g de lipides



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal

Collations

165 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 4g de lipides



Tranches de concombre
1 concombre- 60 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal

Déjeuner

555 kcal, 35g de protéines, 64g glucides nets, 12g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate
128 kcal



Sauté de "chik'n"
427 kcal

Dîner

440 kcal, 33g de protéines, 44g glucides nets, 9g de lipides



Lentilles
260 kcal



Émiettés végétaliens
3/4 tasse(s)- 110 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Liste de courses



Boissons

- poudre de protéine**
12 3/4 boules (1/3 tasse chacun) (395g)
- eau**
16 tasse(s) (3808mL)
- lait d'amande non sucré**
1/3 gallon (mL)

Produits à base de noix et de graines

- flocons de noix de coco**
1 1/2 c. à soupe (8g)
- beurre d'amande**
1 1/2 c. à soupe (24g)
- lait de coco en conserve**
6 c. à s. (mL)
- graines de citrouille grillées, non salées**
1/2 tasse (59g)
- graines de tournesol décortiquées**
2 oz (57g)

Fruits et jus de fruits

- banane**
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)
- pommes**
1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)
- jus de citron**
1 c. à soupe (mL)
- myrtilles**
2 tasse (296g)

Céréales et pâtes

- seitan**
4 oz (113g)
- riz brun**
1/4 tasse (53g)

Graisses et huiles

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

Légumes et produits à base de légumes

- asperges**
1/3 lb (142g)
- tomates**
13 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1684g)

Épices et herbes

- sel**
2 c. à café (12g)
- poivre noir**
2 c. à café, moulu (5g)
- poudre d'oignon**
3 c. à café (7g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues**
1 tasse (184g)
- tempeh**
2 oz (57g)
- sauce soja (tamari)**
1 1/4 c. à soupe (mL)
- miettes de burger végétarien**
3/4 tasse (75g)

Autre

- pâte de curry**
1/2 c. à soupe (8g)
- mélange de jeunes pousses**
3 1/2 paquet (156 g) (528g)
- galette de burger végétale**
4 galette (284g)
- tenders chik'n sans viande**
5 morceaux (128g)
- mélange d'épices italien**
2 c. à café (7g)
- fromage végétalien râpé**
1/3 tasse (37g)
- saucisse végétalienne**
2 saucisse (200g)
- Lanières végétaliennes 'chik'n'**
1/4 livres (106g)

Produits de boulangerie

- bagel**
3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)

Confiseries

- confiture**
3 c. à soupe (63g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- céréales du petit-déjeuner**
1 1/2 portion (45g)
- flocons d'avoine instantanés aromatisés**
2 sachet (86g)

- chou-fleur**
3 tasse, haché (321g)
 - champignons**
2 1/4 tasse, morceaux ou tranches (158g)
 - oignon**
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (190g)
 - Ail**
1 1/2 gousse (5g)
 - poivron**
1 grand (171g)
 - ketchup**
1 1/4 c. à soupe (21g)
 - céleri cru**
3 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(133g)
 - concombre**
6 concombre (21 cm) (1856g)
 - épinards frais**
2 tasse(s) (60g)
 - courgette**
1 grand (323g)
 - oignon rouge**
1 1/2 petit (105g)
 - patates douces**
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
 - carottes**
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)
-

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Bol pomme, banane et beurre d'amande

264 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 36g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

flocons de noix de coco
3/4 c. à soupe (4g)
beurre d'amande
3/4 c. à soupe (12g)
banane, tranché
3/4 moyen (18 à 20 cm) (89g)
pommes, haché
3/4 moyen (7,5 cm diam.) (137g)

Pour les 2 repas :

flocons de noix de coco
1 1/2 c. à soupe (8g)
beurre d'amande
1 1/2 c. à soupe (24g)
banane, tranché
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)
pommes, haché
1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)

1. Mettez des morceaux de banane et de pomme dans un bol. Mélangez.
2. Garnissez de copeaux de noix de coco et arrosez de beurre d'amande.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Petit bagel toasté à la confiture

1 bagel(s) - 248 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 50g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bagel
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)
confiture
1 c. à soupe (21g)

Pour les 3 repas :

bagel
3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)
confiture
3 c. à soupe (63g)

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

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

myrtilles
1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

myrtilles
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
1 sachet (43g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Lentilles au curry

362 kcal ● 14g protéine ● 19g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres



lentilles crues

4 c. à s. (48g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lait de coco en conserve

6 c. à s. (mL)

pâte de curry

1/2 c. à soupe (8g)

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.

Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 2 1/2 tomate(s) portions

huile

2 1/2 c. à café (mL)

tomates

2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)

(228g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Crème de champignons végane

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

Tempeh nature

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



Donne 2 oz portions

tempeh
2 oz (57g)
huile
1 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. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faire 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.

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.

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.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Saucisse végétalienne

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



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

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

Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/8 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
patates douces, coupé en quartiers
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

Pour les 2 repas :

huile
3/4 c. à soupe (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

céleri cru, haché

2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(27g)

mélange de jeunes pousses

1/3 paquet (156 g) (52g)

concombre, tranché

1/3 concombre (21 cm) (100g)

tomates, coupé en dés

1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(41g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

céleri cru, haché

1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(53g)

mélange de jeunes pousses

2/3 paquet (156 g) (103g)

concombre, tranché

2/3 concombre (21 cm) (201g)

tomates, coupé en dés

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(82g)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

céleri cru, haché

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

mélange de jeunes pousses

1/2 paquet (156 g) (78g)

concombre, tranché

1/2 concombre (21 cm) (151g)

tomates, coupé en dés

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

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.

2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

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

Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

tomates
6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

tomates
12 tomates cerises (204g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

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.

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

myrtilles
1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

myrtilles
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

168 kcal ● 13g protéine ● 4g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

céréales du petit-déjeuner
3/4 portion (23g)
lait d'amande non sucré
6 c. à s. (mL)
poudre de protéine
3/8 boules (1/3 tasse chacun) (12g)

Pour les 2 repas :

céréales du petit-déjeuner
1 1/2 portion (45g)
lait d'amande non sucré
3/4 tasse (mL)
poudre de protéine
3/4 boules (1/3 tasse chacun) (23g)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait d'amande dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Tranches de concombre

1 concombre - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 3 repas :

concombre

3 concombre (21 cm) (903g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal ● 14g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

lait d'amande non sucré

1/2 tasse (mL)

poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 3 repas :

lait d'amande non sucré

1 1/2 tasse (mL)

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Seitan simple

4 oz - 244 kcal ● 30g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Donne 4 oz portions

seitan

4 oz (113g)

huile

1 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.

Asperges

157 kcal ● 3g protéine ● 13g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



asperges
1/3 lb (142g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez les asperges et faites cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajoutez le jus de citron et l'assaisonnement ; remuez.
4. Retirez du feu et servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
3 3/4 tasse (113g)
tomates
10 c. à s. de tomates cerises (93g)
vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)
tomates
1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)
vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)

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

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

Tenders de poulet croustillants

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 5 tender(s) portions

tenders chik'n sans viande

5 morceaux (128g)

ketchup

1 1/4 c. à soupe (21g)

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

Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

céleri cru, haché

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

mélange de jeunes pousses

1/2 paquet (156 g) (78g)

concombre, tranché

1/2 concombre (21 cm) (151g)

tomates, coupé en dés

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

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)

2 tomate(s) farcie(s) - 261 kcal ● 5g protéine ● 18g lipides ● 15g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais
1 tasse(s) (30g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
mélange d'épices italien
1 c. à café (4g)
tomates
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (246g)
fromage végétalien râpé
2 1/2 c. à s. (18g)
oignon, coupé en dés
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
courgette, coupé en dés
1/2 grand (162g)

Pour les 2 repas :

épinards frais
2 tasse(s) (60g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
mélange d'épices italien
2 c. à café (7g)
tomates
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (492g)
fromage végétalien râpé
1/3 tasse (37g)
oignon, coupé en dés
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)
courgette, coupé en dés
1 grand (323g)

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.

Salade de tomates et concombre

212 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette
3 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché finement
3/4 petit (53g)
concombre, tranché finement
3/4 concombre (21 cm) (226g)
tomates, tranché finement
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
6 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché finement
1 1/2 petit (105g)
concombre, tranché finement
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)
tomates, tranché finement
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (369g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
6 c. à s. (72g)

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.

Émiettés végétaliens

3/4 tasse(s) - 110 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions
miettes de burger végétarien
3/4 tasse (75g)

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

Salade simple de jeunes pousses

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



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

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

Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)

(326g)

eau

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

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