

Meal Plan - Menu régime végétarien de 2300 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

2301 kcal ● 184g protéine (32%) ● 82g lipides (32%) ● 167g glucides (29%) ● 40g fibres (7%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 23g de protéines, 31g glucides nets, 11g de lipides



Saucisses vegan pour le petit-déjeuner
4 saucisses- 150 kcal



Bubble & squeak anglais végétarien
2 galettes- 194 kcal

Collations

155 kcal, 4g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



Pomme et beurre de cacahuète
1/2 pomme(s)- 155 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

780 kcal, 58g de protéines, 73g glucides nets, 25g de lipides



Nuggets de seitan panés
604 kcal



Lentilles
174 kcal

Dîner

750 kcal, 39g de protéines, 48g glucides nets, 37g de lipides



Tempeh nature
6 oz- 443 kcal



Médallions de patate douce
1 patate douce- 309 kcal

Day 2

2223 kcal ● 166g protéine (30%) ● 67g lipides (27%) ● 208g glucides (37%) ● 31g fibres (6%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 23g de protéines, 31g glucides nets, 11g de lipides



Saucisses vegan pour le petit-déjeuner
4 saucisses- 150 kcal



Bubble & squeak anglais végétarien
2 galettes- 194 kcal

Collations

155 kcal, 4g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



Pomme et beurre de cacahuète
1/2 pomme(s)- 155 kcal

Déjeuner

780 kcal, 58g de protéines, 73g glucides nets, 25g de lipides



Nuggets de seitan panés
604 kcal



Lentilles
174 kcal

Dîner

675 kcal, 21g de protéines, 89g glucides nets, 22g de lipides



Burger végétarien avec « fromage »
1 burger- 340 kcal



Champignons sautés
6 oz de champignons- 143 kcal



Riz brun
5/6 tasse de riz brun cuit- 191 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

2310 kcal ● 187g protéine (32%) ● 73g lipides (28%) ● 171g glucides (30%) ● 56g fibres (10%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 13g de protéines, 41g glucides nets, 7g de lipides



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



Yaourt au lait de soja
2 pot- 271 kcal

Collations

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



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal



Bâtonnets de carotte
2 carotte(s)- 54 kcal

Déjeuner

730 kcal, 63g de protéines, 49g glucides nets, 23g de lipides



Salade composée
303 kcal



Seitan simple
7 oz- 426 kcal

Dîner

755 kcal, 46g de protéines, 48g glucides nets, 32g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate
256 kcal



Sauté carotte & viande hachée
498 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

2331 kcal ● 167g protéine (29%) ● 61g lipides (24%) ● 230g glucides (39%) ● 48g fibres (8%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 13g de protéines, 41g glucides nets, 7g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal

Collations

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



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

730 kcal, 63g de protéines, 49g glucides nets, 23g de lipides



Salade composée

303 kcal



Seitan simple

7 oz- 426 kcal

Dîner

775 kcal, 25g de protéines, 108g glucides nets, 20g de lipides



Burger végétarien

2 burger- 550 kcal



Salade de tomates et concombre

71 kcal



Médallions de patate douce

1/2 patate douce- 155 kcal

Day 5

2315 kcal ● 150g protéine (26%) ● 90g lipides (35%) ● 186g glucides (32%) ● 40g fibres (7%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 13g de protéines, 41g glucides nets, 7g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal

Collations

260 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Gallettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

720 kcal, 43g de protéines, 20g glucides nets, 45g de lipides



Graines de tournesol

301 kcal



Crack slaw au tempeh

422 kcal

Dîner

775 kcal, 25g de protéines, 108g glucides nets, 20g de lipides



Burger végétarien

2 burger- 550 kcal



Salade de tomates et concombre

71 kcal



Médallions de patate douce

1/2 patate douce- 155 kcal

Day 6

2315 kcal ● 169g protéine (29%) ● 88g lipides (34%) ● 148g glucides (26%) ● 62g fibres (11%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 15g de protéines, 45g glucides nets, 10g de lipides



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal

Collations

260 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

720 kcal, 43g de protéines, 20g glucides nets, 45g de lipides



Graines de tournesol

301 kcal



Crack slaw au tempeh

422 kcal

Dîner

690 kcal, 42g de protéines, 66g glucides nets, 16g de lipides



Sauté tempeh & champignons

443 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

245 kcal

Day 7

2302 kcal ● 188g protéine (33%) ● 78g lipides (30%) ● 158g glucides (28%) ● 54g fibres (9%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 15g de protéines, 45g glucides nets, 10g de lipides



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal

Collations

260 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

710 kcal, 61g de protéines, 30g glucides nets, 34g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Choux de Bruxelles rôtis

174 kcal

Dîner

690 kcal, 42g de protéines, 66g glucides nets, 16g de lipides



Sauté tempeh & champignons

443 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

245 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau
1 1/4 gallon (4800mL)

Autre

- ☐ saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner
8 saucisses (180g)
- ☐ galette de burger végétale
5 galette (355g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 paquet (156 g) (297g)
- ☐ fromage végétane, tranché
1 tranche(s) (20g)
- ☐ yaourt au lait de soja
6 pot(s) (902g)
- ☐ mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

Graisses et huiles

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

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante
6 c. à café (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ pommes de terre
4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)
- ☐ choux de Bruxelles
9 1/2 oz (270g)
- ☐ ketchup
10 1/3 c. à soupe (176g)
- ☐ patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- ☐ champignons
2/3 livres (310g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ clémentines
4 fruit (296g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
8 c. à soupe (128g)
- ☐ sauce soja (tamari)
6 c. à soupe (mL)
- ☐ lentilles crues
1/2 tasse (96g)
- ☐ tempeh
22 oz (624g)
- ☐ miettes de burger végétarien
6 oz (170g)
- ☐ houmous
10 c. à soupe (150g)

Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail
2 1/3 c. à café (7g)
- ☐ poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ cumin moulu
2/3 c. à café (1g)
- ☐ coriandre moulue
2/3 c. à café (1g)
- ☐ sel
1/2 c. à café (3g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
- ☐ gingembre moulu
1/2 c. à café (1g)

Produits de boulangerie

- ☐ chapelure
1/2 tasse (48g)
- ☐ pains à hamburger
5 petit pain(s) (255g)
- ☐ pain
4 tranche (128g)

Céréales et pâtes

☐ **carottes**
9 2/3 moyen (589g)

☐ **laitue romaine**
5 cœurs (2500g)

☐ **tomates**
9 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1087g)

☐ **oignon rouge**
1 moyen (6,5 cm diam.) (104g)

☐ **concombre**
2 concombre (21 cm) (640g)

☐ **céleri cru**
8 tige, moyenne (19–20 cm de long) (320g)

☐ **Ail**
3 gousse(s) (9g)

☐ **oignon**
1/2 grand (75g)

☐ **coriandre fraîche**
1 1/2 c. à soupe, haché (5g)

☐ **poivron**
1 grand (164g)

☐ **seitan**
1 1/2 livres (699g)

☐ **riz brun**
3/4 tasse (148g)

Produits à base de noix et de graines

☐ **amandes**
4 c. à s., entière (36g)

☐ **graines de tournesol décortiquées**
4 oz (118g)

Collations

☐ **galettes de riz, toutes saveurs**
3 gâteaux (27g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

4 saucisses - 150 kcal ● 18g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner
4 saucisses (90g)

Pour les 2 repas :

saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner
8 saucisses (180g)

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

Bubble & squeak anglais végétan

2 galettes - 194 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 27g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (mL)
sauce piquante
2 c. à café (mL)
pommes de terre, épluché et coupé en morceaux
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)
choux de Bruxelles, râpé
1 tasse, râpé (50g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
sauce piquante
4 c. à café (mL)
pommes de terre, épluché et coupé en morceaux
4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)
choux de Bruxelles, râpé
2 tasse, râpé (100g)

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, 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 3 repas :

céleri cru

6 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(240g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Yaourt au lait de soja

2 pot - 271 kcal ● 12g protéine ● 7g lipides ● 39g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

yaourt au lait de soja

2 pot(s) (301g)

Pour les 3 repas :

yaourt au lait de soja

6 pot(s) (902g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

clémentines
4 fruit (296g)

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

Toast au houmous

2 tranche(s) - 293 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche (64g)
houmous
5 c. à soupe (75g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche (128g)
houmous
10 c. à soupe (150g)

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Nuggets de seitan panés

604 kcal ● 46g protéine ● 24g lipides ● 47g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail

2/3 c. à café (2g)

huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

1 1/3 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

cumin moulu

1/3 c. à café (1g)

coriandre moulue

1/3 c. à café (1g)

chapelure

1/4 tasse (24g)

ketchup

2 2/3 c. à soupe (45g)

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

1/3 livres (151g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail

1 1/3 c. à café (4g)

huile

2 2/3 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

2 2/3 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

cumin moulu

2/3 c. à café (1g)

coriandre moulue

2/3 c. à café (1g)

chapelure

1/2 tasse (48g)

ketchup

5 1/3 c. à soupe (91g)

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

2/3 livres (302g)

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.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

eau

1 tasse(s) (239mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

eau

2 tasse(s) (479mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

lentilles crues, rincé

1/2 tasse (96g)

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 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade composée

303 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 25g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

laitue romaine, râpé
1 1/4 cœurs (625g)
tomates, coupé en dés
1 1/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (114g)
vinaigrette
2 1/2 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (34g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/3 concombre (21 cm) (94g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
1 1/4 petit (14 cm de long) (63g)

Pour les 2 repas :

laitue romaine, râpé
2 1/2 cœurs (1250g)
tomates, coupé en dés
2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (228g)
vinaigrette
5 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (69g)
concombre, tranché ou coupé en dés
5/8 concombre (21 cm) (188g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
2 1/2 petit (14 cm de long) (125g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Seitan simple

7 oz - 426 kcal ● 53g protéine ● 13g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

seitan
1/2 livres (198g)
huile
1 3/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

seitan
14 oz (397g)
huile
3 1/2 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. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Graines de tournesol

301 kcal ● 14g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 2/3 oz (47g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (94g)

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

Crack slaw au tempeh

422 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 16g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)
sauce piquante
1 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
1 c. à soupe (12g)
huile
2 c. à café (mL)
Ail, haché
1 gousse (3g)
tempeh, coupé en dés
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)
sauce piquante
2 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
2 c. à soupe (24g)
huile
4 c. à café (mL)
Ail, haché
2 gousse (6g)
tempeh, coupé en dés
1/2 livres (227g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Donne 2 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

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

Choux de Bruxelles rôtis

174 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 9g glucides ● 7g fibres



sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
choux de Bruxelles
3/8 lb (170g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s) - 155 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pommes

1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

pommes

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

carottes

2 moyen (122g)

Pour les 2 repas :

carottes

4 moyen (244g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

tomates

18 tomates cerises (306g)

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

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

galettes de riz, toutes saveurs

1 gâteaux (9g)

Pour les 3 repas :

beurre de cacahuète

6 c. à soupe (96g)

galettes de riz, toutes saveurs

3 gâteaux (27g)

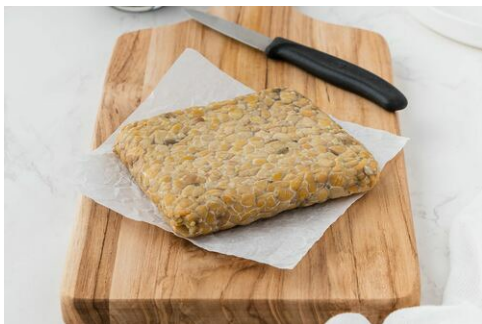
1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Donne 6 oz portions

tempeh

6 oz (170g)

huile

3 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.

Médallions de patate douce

1 patate douce - 309 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Donne 1 patate douce portions

huile

1 c. à soupe (mL)

patates douces, tranché

1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Coupez la patate douce en médaillons fins, environ 1/4 de pouce d'épaisseur. Enrobez-les d'huile et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Burger végétarien avec « fromage »

1 burger - 340 kcal ● 12g protéine ● 9g lipides ● 46g glucides ● 6g fibres



Donne 1 burger portions

galette de burger végétale

1 galette (71g)

mélange de jeunes pousses

1 oz (28g)

ketchup

1 c. à soupe (17g)

pains à hamburger

1 petit pain(s) (51g)

fromage végane, tranché

1 tranche(s) (20g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de fromage végan, de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

Champignons sautés

6 oz de champignons - 143 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 6 oz de champignons portions

huile

3/4 c. à soupe (mL)

champignons, coupé en tranches

6 oz (170g)

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.

Riz brun

5/6 tasse de riz brun cuit - 191 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 39g glucides ● 2g fibres



Donne 5/6 tasse de riz brun cuit portions

sel

1/4 c. à café (1g)

eau

1/2 tasse(s) (133mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (0g)

riz brun

1/4 tasse (53g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 3

Salade simple au céleri, concombre et tomate

256 kcal ● 9g protéine ● 10g lipides ● 26g glucides ● 8g fibres



vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

céleri cru, haché

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

mélange de jeunes pousses

1 paquet (156 g) (155g)

concombre, tranché

1 concombre (21 cm) (301g)

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

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

Sauté carotte & viande hachée

498 kcal ● 37g protéine ● 22g lipides ● 23g glucides ● 15g fibres



carottes

2 grand (144g)

miettes de burger végétarien

6 oz (170g)

sauce soja (tamari)

1 1/2 c. à soupe (mL)

eau

1 c. à soupe (15mL)

flocons de piment rouge

1/4 c. à café (0g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à café (mL)

huile

1 c. à soupe (mL)

Ail, haché finement

1 gousse(s) (3g)

oignon, haché

1/2 grand (75g)

coriandre fraîche, haché

1 1/2 c. à soupe, haché (5g)

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.

Dîner 4

Consommer les jour 4 et jour 5

Burger végétarien

2 burger - 550 kcal ● 22g protéine ● 10g lipides ● 82g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
ketchup
2 c. à soupe (34g)
mélange de jeunes pousses
2 oz (57g)
galette de burger végétale
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)
ketchup
4 c. à soupe (68g)
mélange de jeunes pousses
4 oz (113g)
galette de burger végétale
4 galette (284g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette
1 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché finement
1/4 petit (18g)
concombre, tranché finement
1/4 concombre (21 cm) (75g)
tomates, tranché finement
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
2 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché finement
1/2 petit (35g)
concombre, tranché finement
1/2 concombre (21 cm) (151g)
tomates, tranché finement
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Médallions de patate douce

1/2 patate douce - 155 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à soupe (mL)

patates douces, tranché

1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(105g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à soupe (mL)

patates douces, tranché

1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Coupez la patate douce en médaillons fins, environ 1/4 de pouce d'épaisseur. Enrobez-les d'huile et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Sauté tempeh & champignons

443 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

riz brun

4 c. à s. (48g)

sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

gingembre moulu

1/4 c. à café (0g)

champignons, coupé

1 tasse, haché (70g)

tempeh, tranché

4 oz (113g)

poivron, tranché

1/2 grand (82g)

Pour les 2 repas :

riz brun

1/2 tasse (95g)

sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1 c. à café (3g)

gingembre moulu

1/2 c. à café (1g)

champignons, coupé

2 tasse, haché (140g)

tempeh, tranché

1/2 livres (227g)

poivron, tranché

1 grand (164g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter le tempeh, les champignons et le poivron, en remuant fréquemment sur feu moyen-vif.
3. Quand le tempeh est doré et que les légumes ont ramolli, ajoutez les épices, la sauce soja et un peu de sel/poivre. Remuez.
4. Mélangez le riz avec le mélange de tempeh et de légumes. Servez.

Salade simple aux tomates et carottes

245 kcal ● 10g protéine ● 8g lipides ● 18g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

5/8 moyen (38g)

laitue romaine, grossièrement haché

1 1/4 cœurs (625g)

tomates, coupé en dés

1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (154g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

1 1/4 moyen (76g)

laitue romaine, grossièrement haché

2 1/2 cœurs (1250g)

tomates, coupé en dés

2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (308g)

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

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.
-