

# Meal Plan - Menu régime végétarien de 30 g de protéines

[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

994 kcal ● 50g protéine (20%) ● 31g lipides (28%) ● 103g glucides (42%) ● 26g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 5g de protéines, 43g glucides nets, 1g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Bretzels

138 kcal

### Dîner

340 kcal, 17g de protéines, 38g glucides nets, 12g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Nuggets Chik'n

5 nuggets- 276 kcal

### Déjeuner

430 kcal, 28g de protéines, 22g glucides nets, 18g de lipides



Sauté carotte & viande hachée

332 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

## Day 2

952 kcal ● 55g protéine (23%) ● 31g lipides (30%) ● 99g glucides (42%) ● 14g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 5g de protéines, 43g glucides nets, 1g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Bretzels

138 kcal

### Dîner

305 kcal, 22g de protéines, 27g glucides nets, 12g de lipides



Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s)- 305 kcal

### Déjeuner

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



Salade de seitan

359 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

Day 3

974 kcal ● 53g protéine (22%) ● 51g lipides (47%) ● 56g glucides (23%) ● 20g fibres (8%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 7g de protéines, 32g glucides nets, 4g de lipides



Pêche  
1 pêche(s)- 66 kcal



Yaourt au lait de soja  
1 pot- 136 kcal

Déjeuner

380 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 25g de lipides



Salade composée  
121 kcal



Tofu nature  
6 oz- 257 kcal

Dîner

395 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 22g de lipides



Tempeh nature  
4 oz- 295 kcal



Épinards sautés simples  
100 kcal

Day 4

974 kcal ● 53g protéine (22%) ● 51g lipides (47%) ● 56g glucides (23%) ● 20g fibres (8%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 7g de protéines, 32g glucides nets, 4g de lipides



Pêche  
1 pêche(s)- 66 kcal



Yaourt au lait de soja  
1 pot- 136 kcal

Déjeuner

380 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 25g de lipides



Salade composée  
121 kcal



Tofu nature  
6 oz- 257 kcal

Dîner

395 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 22g de lipides



Tempeh nature  
4 oz- 295 kcal



Épinards sautés simples  
100 kcal

## Day 5

1028 kcal ● 36g protéine (14%) ● 46g lipides (40%) ● 93g glucides (36%) ● 25g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

155 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal

### Dîner

435 kcal, 17g de protéines, 54g glucides nets, 11g de lipides



Salade tomate et avocat

117 kcal



Pâtes lentilles & tomate

316 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 16g de protéines, 21g glucides nets, 29g de lipides



Salade d'épinards au tofu

370 kcal



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal

## Day 6

1028 kcal ● 36g protéine (14%) ● 46g lipides (40%) ● 93g glucides (36%) ● 25g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

155 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal

### Dîner

435 kcal, 17g de protéines, 54g glucides nets, 11g de lipides



Salade tomate et avocat

117 kcal



Pâtes lentilles & tomate

316 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 16g de protéines, 21g glucides nets, 29g de lipides



Salade d'épinards au tofu

370 kcal



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal

## Day 7

987 kcal ● 32g protéine (13%) ● 26g lipides (24%) ● 128g glucides (52%) ● 27g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

155 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal

### Dîner

440 kcal, 15g de protéines, 70g glucides nets, 6g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce

340 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 14g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



Soupe marocaine aux pois chiches

394 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pêche  
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)
- ☐ jus de citron vert  
2/3 fl oz (mL)
- ☐ orange  
2 orange (308g)
- ☐ avocats  
1 1/4 avocat(s) (251g)
- ☐ jus de citron  
2 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ nectarine  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ framboises  
1 1/2 tasse (185g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ ketchup  
2 1/2 c. à soupe (44g)
- ☐ carottes  
3 1/2 moyen (207g)
- ☐ Ail  
4 gousse(s) (12g)
- ☐ oignon  
1 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (185g)
- ☐ coriandre fraîche  
1 c. à soupe, haché (3g)
- ☐ laitue romaine  
2 cœurs (1000g)
- ☐ tomates  
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (480g)
- ☐ épinards frais  
13 tasse(s) (390g)
- ☐ oignon rouge  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- ☐ concombre  
1/4 concombre (21 cm) (75g)
- ☐ tomates concassées en conserve  
1/2 boîte (203g)
- ☐ concentré de tomate  
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ céleri cru  
1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(60g)

## Autre

- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
5 nuggets (108g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ miettes de burger végétarien  
4 oz (113g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ tempeh  
1/2 livres (227g)
- ☐ tofu ferme  
1 1/4 livres (567g)
- ☐ lentilles crues  
6 c. à s. (72g)
- ☐ pois chiches en conserve  
3/8 boîte(s) (168g)

## Boissons

- ☐ eau  
1/2 tasse (115mL)

## Épices et herbes

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

## Graisses et huiles

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

## Collations

- ☐ bretzels durs salés  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ petite barre de granola  
3 barre (75g)

## Céréales et pâtes

- ☐ levure nutritionnelle  
1 c. à café (1g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
5 1/3 morceaux (136g)
- ☐ yaourt au lait de soja  
2 pot(s) (301g)
- ☐ tomates en dés  
3/8 boîte 795 g (298g)

- ☐ seitan  
3 oz (85g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
5 oz (140g)

### Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1/2 c. à soupe (6g)

### Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
1/6 pot (680 g) (112g)
  - ☐ bouillon de légumes  
1 1/2 tasse(s) (mL)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**orange**

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**

2 orange (308g)

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

### Bretzels

138 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**bretzels durs salés**

1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**

2 1/2 oz (71g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Pêche

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



Pour un seul repas :

#### **pêche**

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

Pour les 2 repas :

#### **pêche**

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

---

### Yaourt au lait de soja

1 pot - 136 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### **yaourt au lait de soja**

1 pot(s) (150g)

Pour les 2 repas :

#### **yaourt au lait de soja**

2 pot(s) (301g)

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

---



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
1/2 tasse (62g)

Pour les 3 repas :

**framboises**  
1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**petite barre de granola**  
1 barre (25g)

Pour les 3 repas :

**petite barre de granola**  
3 barre (75g)

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

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1

### Sauté carotte & viande hachée

332 kcal ● 25g protéine ● 15g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



#### carottes

1 1/3 grand (96g)

#### miettes de burger végétarien

4 oz (113g)

#### sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

#### eau

2/3 c. à soupe (10mL)

#### flocons de piment rouge

1/6 c. à café (0g)

#### jus de citron vert

1 c. à café (mL)

#### huile

2/3 c. à soupe (mL)

#### Ail, haché finement

2/3 gousse(s) (2g)

#### oignon, haché

1/3 grand (50g)

#### coriandre fraîche, haché

1 c. à soupe, haché (3g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.

### Salade 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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### 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.

### 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.

## Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**laitue romaine, râpé**  
1/2 cœurs (250g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)  
**vinaigrette**  
1 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/8 concombre (21 cm) (38g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1/2 petit (14 cm de long) (25g)

Pour les 2 repas :

**laitue romaine, râpé**  
1 cœurs (500g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)  
**vinaigrette**  
2 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1 petit (14 cm de long) (50g)

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.

### 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.

## Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade d'épinards au tofu

370 kcal  15g protéine  28g lipides  9g glucides  6g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**

1/4 c. à soupe (3g)

**sauce soja (tamari)**

1 c. à soupe (mL)

**cumin moulu**

1/4 c. à café (1g)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**tomates**

3 tomates cerises (51g)

**épinards frais, haché**

1 1/2 tasse(s) (45g)

**huile, divisé**

1 c. à soupe (mL)

**tofu ferme, égoutté, pressé et**

**coupé en cubes**

1/4 paquet (454 g) (113g)

**avocats, coupé en cubes**

1/4 avocat(s) (50g)

**Ail, finement haché**

1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**

1/2 c. à soupe (6g)

**sauce soja (tamari)**

2 c. à soupe (mL)

**cumin moulu**

1/2 c. à café (1g)

**jus de citron**

2 c. à soupe (mL)

**tomates**

6 tomates cerises (102g)

**épinards frais, haché**

3 tasse(s) (90g)

**huile, divisé**

2 c. à soupe (mL)

**tofu ferme, égoutté, pressé et**

**coupé en cubes**

1/2 paquet (454 g) (227g)

**avocats, coupé en cubes**

1/2 avocat(s) (101g)

**Ail, finement haché**

2 gousse(s) (6g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Dans un petit bol, mélanger la sauce soja, l'ail, le cumin et la moitié de l'huile.
3. Ajouter le tofu en cubes et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
4. Optionnel : envelopper dans du film plastique et faire mariner au réfrigérateur pendant quelques heures ou toute la nuit.
5. Placer du papier parchemin graissé sur une plaque de cuisson. Ajouter le tofu.
6. Cuire au four 30 minutes en retournant à mi-cuisson.
7. Assembler la salade en disposant le tofu, les tomates et l'avocat sur un lit d'épinards.
8. Ajouter le jus de citron, les graines de tournesol, le reste de l'huile et du sel/poivre selon le goût.
9. Mélanger et servir.
10. Remarque stockage : si vous préparez les repas à l'avance, conserver le tofu supplémentaire dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Préparer la vinaigrette et la conserver séparément, également dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Mélanger tous les éléments juste avant de manger.

### 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.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Soupe marocaine aux pois chiches

394 kcal ● 14g protéine ● 15g lipides ● 40g glucides ● 11g fibres



**jus de citron**

3/4 c. à soupe (mL)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

1 1/2 tasse(s) (mL)

**cumin moulu**

1 1/2 c. à café (3g)

**tomates en dés**

3/8 boîte 795 g (298g)

**paprika**

3/4 c. à café (2g)

**céleri cru, haché**

1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)

**oignon, haché**

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

**pois chiches en conserve, égoutté**

3/8 boîte(s) (168g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu doux. Ajoutez les oignons et le céleri et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, en remuant fréquemment, environ 10 minutes.  
Ajoutez le cumin et le paprika. Remuez et faites cuire 1–2 minutes jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum.  
Ajoutez les pois chiches, les tomates et le bouillon de légumes. Portez à légère ébullition à feu moyen et couvrez. Laissez mijoter environ 10 minutes.  
Ajoutez le jus de citron et sel/poivre selon votre goût. Ajoutez plus d'eau ou de bouillon si trop épais. Servir.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### 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.

### Nuggets Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres



Donne 5 nuggets portions

#### ketchup

1 1/4 c. à soupe (21g)

#### Nuggets végétaliens « chik'n »

5 nuggets (108g)

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

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s) - 305 kcal ● 22g protéine ● 12g lipides ● 27g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 tender(s) portions

#### tenders chik'n sans viande

5 1/3 morceaux (136g)

#### ketchup

1 1/3 c. à soupe (23g)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
4 tasse(s) (120g)  
**Ail, coupé en dés**  
1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
8 tasse(s) (240g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 gousse (3g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.



## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade tomate et avocat

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



Pour un seul repas :

**oignon**

1/2 c. à s., haché (8g)

**jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**avocats, coupé en dés**

1/4 avocat(s) (50g)

**tomates, coupé en dés**

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

Pour les 2 repas :

**oignon**

1 c. à s., haché (15g)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**avocats, coupé en dés**

1/2 avocat(s) (101g)

**tomates, coupé en dés**

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

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

### Pâtes lentilles & tomate

316 kcal ● 15g protéine ● 2g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pâtes sèches non cuites**

1 oz (32g)

**lentilles crues**

3 c. à s. (36g)

**tomates concassées en conserve**

1/4 boîte (101g)

**eau**

1/4 tasse(s) (52mL)

**paprika**

1/8 c. à café (0g)

**cumin moulu**

1/8 c. à café (0g)

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

**concentré de tomate**

1/4 c. à soupe (4g)

**carottes, coupé**

1/4 moyen (15g)

**Ail, haché**

1/4 gousse(s) (1g)

**oignon, coupé en dés**

1/8 grand (19g)

Pour les 2 repas :

**pâtes sèches non cuites**

2 1/4 oz (64g)

**lentilles crues**

6 c. à s. (72g)

**tomates concassées en conserve**

1/2 boîte (203g)

**eau**

1/2 tasse(s) (105mL)

**paprika**

1/4 c. à café (1g)

**cumin moulu**

1/4 c. à café (1g)

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

**concentré de tomate**

1/2 c. à soupe (8g)

**carottes, coupé**

1/2 moyen (31g)

**Ail, haché**

1/2 gousse(s) (2g)

**oignon, coupé en dés**

1/4 grand (38g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole sur feu moyen. Ajoutez les oignons, l'ail et les carottes. Faites sauter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporez le cumin et le paprika et faites-les torréfier environ 1 minute, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum.
3. Ajoutez la pâte de tomate, les tomates concassées, l'eau et les lentilles.
4. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire environ 30-35 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
5. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon l'emballage et mettez-les de côté.
6. Mélangez les pâtes et la sauce ensemble et servez.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Pâtes avec sauce du commerce

340 kcal ● 12g protéine ● 2g lipides ● 63g glucides ● 5g fibres



**pâtes sèches non cuites**

2 2/3 oz (76g)

**sauce pour pâtes**

1/6 pot (680 g) (112g)

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

### 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.
-