

Meal Plan - Menu régime végétane de 50 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

1027 kcal ● 52g protéine (20%) ● 37g lipides (32%) ● 108g glucides (42%) ● 14g fibres (6%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 3g de protéines, 50g glucides nets, 1g de lipides



Jus de fruits

3/4 tasse(s)- 86 kcal



Raisins secs

1/4 tasse- 137 kcal

Dîner

390 kcal, 7g de protéines, 22g glucides nets, 27g de lipides



Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)

3 tomate(s) farcie(s)- 391 kcal

Déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 35g glucides nets, 8g de lipides



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Philly cheesesteak végétan au seitan

1/2 sub(s)- 261 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 2

1040 kcal ● 53g protéine (20%) ● 30g lipides (26%) ● 123g glucides (47%) ● 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 3g de protéines, 50g glucides nets, 1g de lipides



Jus de fruits

3/4 tasse(s)- 86 kcal



Raisins secs

1/4 tasse- 137 kcal

Dîner

405 kcal, 9g de protéines, 37g glucides nets, 21g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Quesadilla végétan avocat et légumes verts

1/2 quesadilla(s)- 328 kcal

Déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 35g glucides nets, 8g de lipides



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Philly cheesesteak végétan au seitan

1/2 sub(s)- 261 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 3

973 kcal ● 55g protéine (23%) ● 29g lipides (27%) ● 105g glucides (43%) ● 17g fibres (7%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 3g de protéines, 50g glucides nets, 1g de lipides



Jus de fruits

3/4 tasse(s)- 86 kcal



Raisins secs

1/4 tasse- 137 kcal

Dîner

355 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 24g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal



Tofu nature

6 oz- 257 kcal

Déjeuner

285 kcal, 11g de protéines, 44g glucides nets, 4g de lipides



Salade égyptienne au quinoa

285 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 4

1057 kcal ● 93g protéine (35%) ● 28g lipides (24%) ● 92g glucides (35%) ● 16g fibres (6%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 4g de protéines, 29g glucides nets, 3g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Bubble & squeak anglais végétarien

1 galette- 97 kcal

Dîner

355 kcal, 39g de protéines, 20g glucides nets, 11g de lipides



Seitan simple

5 oz- 305 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

49 kcal

Déjeuner

410 kcal, 25g de protéines, 42g glucides nets, 14g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Lentilles

116 kcal



Tenders de poulet croustillants

4 tender(s)- 229 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 5

990 kcal ● 70g protéine (28%) ● 28g lipides (26%) ● 90g glucides (36%) ● 24g fibres (10%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 4g de protéines, 29g glucides nets, 3g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Bubble & squeak anglais végétarien

1 galettes- 97 kcal

Dîner

285 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 11g de lipides



Sauté carotte & viande hachée

166 kcal



Salade composée

121 kcal

Déjeuner

410 kcal, 25g de protéines, 42g glucides nets, 14g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Lentilles

116 kcal



Tenders de poulet croustillants

4 tender(s)- 229 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 6

1011 kcal ● 75g protéine (30%) ● 21g lipides (19%) ● 110g glucides (44%) ● 19g fibres (8%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 17g de protéines, 25g glucides nets, 4g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal

Dîner

330 kcal, 23g de protéines, 29g glucides nets, 11g de lipides



Lentilles

174 kcal



Tofu cajun

157 kcal

Déjeuner

340 kcal, 12g de protéines, 56g glucides nets, 5g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal



Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 7

1011 kcal ● 75g protéine (30%) ● 21g lipides (19%) ● 110g glucides (44%) ● 19g fibres (8%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 17g de protéines, 25g glucides nets, 4g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal

Dîner

330 kcal, 23g de protéines, 29g glucides nets, 11g de lipides



Lentilles

174 kcal



Tofu cajun

157 kcal

Déjeuner

340 kcal, 12g de protéines, 56g glucides nets, 5g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal



Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de fruit
18 fl oz (mL)
- ☐ raisins secs
3/4 tasse (tassée) (124g)
- ☐ avocats
1/4 avocat(s) (50g)
- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)
- ☐ orange
4 orange (616g)
- ☐ jus de citron vert
1/2 c. à café (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
9 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1125g)
- ☐ poivron
1 1/2 petit (111g)
- ☐ oignon
1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (135g)
- ☐ épinards frais
1/4 paquet 285 g (59g)
- ☐ courgette
3/4 grand (242g)
- ☐ concombre
1 1/4 concombre (21 cm) (389g)
- ☐ carottes
4 1/2 moyen (279g)
- ☐ laitue romaine
1 1/4 cœurs (625g)
- ☐ pommes de terre
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)
- ☐ choux de Bruxelles
1 tasse, râpé (50g)
- ☐ ketchup
2 c. à soupe (34g)
- ☐ Ail
1/3 gousse(s) (1g)
- ☐ coriandre fraîche
1/2 c. à soupe, haché (2g)
- ☐ oignon rouge
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
- ☐ céleri cru
1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(53g)

Autre

Graisses et huiles

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

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1/2 livres (227g)
- ☐ quinoa, cru
1/3 tasse (56g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
8 boules (1/3 tasse chacun) (248g)
- ☐ eau
2/3 gallon (2496mL)
- ☐ lait d'amande non sucré
1 tasse (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
3/8 c. à café (2g)
- ☐ basilic frais
1 c. à soupe, haché (3g)
- ☐ curcuma moulu
1/4 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
- ☐ assaisonnement cajun
1 c. à café (2g)

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine
1/2 tortilla (env. 30 cm diam.) (59g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
1 c. à soupe (18g)

- ☐ **fromage végane, tranché**
1 tranche(s) (20g)
- ☐ **petit(s) pain(s) sub**
1 petit pain(s) (85g)
- ☐ **mélange d'épices italien**
1 1/2 c. à café (5g)
- ☐ **fromage végétalien râpé**
1 1/2 oz (42g)
- ☐ **mélange de jeunes pousses**
1 1/2 paquet (156 g) (238g)
- ☐ **tenders chik'n sans viande**
8 morceaux (204g)

- ☐ **sauce piquante**
2 c. à café (mL)
- ☐ **sauce pour pâtes**
1/4 pot (680 g) (168g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ **tofu ferme**
1 livres (454g)
 - ☐ **lentilles crues**
13 1/4 c. à s. (160g)
 - ☐ **miettes de burger végétarien**
2 oz (57g)
 - ☐ **sauce soja (tamari)**
1/2 c. à soupe (mL)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Jus de fruits

3/4 tasse(s) - 86 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
6 fl oz (mL)

Pour les 3 repas :

jus de fruit
18 fl oz (mL)

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

Raisins secs

1/4 tasse - 137 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

raisins secs
4 c. à s. (tassée) (41g)

Pour les 3 repas :

raisins secs
3/4 tasse (tassée) (124g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Bubble & squeak anglais végétarien

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



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à café (mL)

sauce piquante

1 c. à café (mL)

pommes de terre, épluché et coupé en morceaux

1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

choux de Bruxelles, râpé

1/2 tasse, râpé (25g)

Pour les 2 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)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

carottes

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

carottes

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

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.

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 2 repas :

lait d'amande non sucré

1 tasse (mL)

poudre de protéine

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

tomates

24 tomates cerises (408g)

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

Philly cheesesteak végétal au seitan

1/2 sub(s) - 261 kcal ● 16g protéine ● 8g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

fromage végétal, tranché

1/2 tranche(s) (10g)

petit(s) pain(s) sub

1/2 petit pain(s) (43g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

poivron, tranché

1/4 petit (19g)

oignon, haché

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

seitan, coupé en lanières

1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

fromage végétal, tranché

1 tranche(s) (20g)

petit(s) pain(s) sub

1 petit pain(s) (85g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

poivron, tranché

1/2 petit (37g)

oignon, haché

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

seitan, coupé en lanières

3 oz (85g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Salade égyptienne au quinoa

285 kcal ● 11g protéine ● 4g lipides ● 44g glucides ● 7g fibres



jus de citron

1 c. à soupe (mL)

basilic frais

1 c. à soupe, haché (3g)

curcuma moulu

1/4 c. à café (1g)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

quinoa, cru

1/3 tasse (56g)

tomates, finement haché

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

poivron, sans pépins

1 petit (74g)

concombre, finement haché

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

1. Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet, en ajoutant le cumin et le curcuma à l'eau pendant la cuisson.
2. Pendant que le quinoa cuit, préparez les autres ingrédients. (Optionnel : vous pouvez couper le poivron en deux et le faire rôtir sous le gril environ 10 minutes, en le retournant une fois, jusqu'à ce que la peau cloques. Retirez la peau et hachez finement. C'est optionnel, vous pouvez aussi utiliser le poivron cru finement haché.)
3. Lorsque le quinoa est cuit, laissez-le refroidir 5 minutes puis mélangez tous les ingrédients restants.
4. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade simple de jeunes pousses

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



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

Lentilles

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Tenders de poulet croustillants

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protéine ● 9g lipides ● 21g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande
4 morceaux (102g)
ketchup
1 c. à soupe (17g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande
8 morceaux (204g)
ketchup
2 c. à soupe (34g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)

3 tomate(s) farcie(s) - 391 kcal ● 7g protéine ● 27g lipides ● 22g glucides ● 7g fibres



Donne 3 tomate(s) farcie(s) portions

épinards frais

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

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

mélange d'épices italien

1 1/2 c. à café (5g)

tomates

3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (369g)

fromage végétalien râpé

4 c. à s. (28g)

oignon, coupé en dés

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

courgette, coupé en dés

3/4 grand (242g)

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. Enfournes 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.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Quesadilla végane avocat et légumes verts

1/2 quesadilla(s) - 328 kcal ● 7g protéine ● 16g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Donne 1/2 quesadilla(s) portions

tortillas de farine

1/2 tortilla (env. 30 cm diam.) (59g)

épinards frais

1/2 oz (14g)

fromage végétalien râpé

1/2 oz (14g)

huile

1/4 c. à café (mL)

salsa

1 c. à soupe (18g)

avocats, finement tranché

1/4 avocat(s) (50g)

1. Ajoutez le fromage, les épinards et les tranches d'avocat sur une moitié de la tortilla. Pliez la tortilla en deux et pressez légèrement.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la quesadilla et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, environ 2 à 3 minutes de chaque côté.
3. Coupez en parts et servez avec de la salsa.

Dîner 3

Consommer les jour 3

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.

Tofu nature

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



Donne 6 oz portions

huile

3 c. à café (mL)

tofu ferme

6 oz (170g)

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Seitan simple

5 oz - 305 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Donne 5 oz portions

seitan

5 oz (142g)

huile

1 1/4 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.

Salade simple aux tomates et carottes

49 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



vinaigrette

3/8 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

1/8 moyen (8g)

laitue romaine, grossièrement haché

1/4 cœurs (125g)

tomates, coupé en dés

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

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

Dîner 5

Consommer les jour 5

Sauté carotte & viande hachée

166 kcal ● 12g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



carottes

2/3 grand (48g)

miettes de burger végétarien

2 oz (57g)

sauce soja (tamari)

1/2 c. à soupe (mL)

eau

1/3 c. à soupe (5mL)

flocons de piment rouge

1/8 c. à café (0g)

jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

Ail, haché finement

1/3 gousse(s) (1g)

oignon, haché

1/6 grand (25g)

coriandre fraîche, haché

1/2 c. à soupe, haché (2g)

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 composée

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



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)

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.

Dîner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Tofu cajun

157 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

assaisonnement cajun
1 c. à café (2g)
huile
2 c. à café (mL)
tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes
10 oz (284g)

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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 dose - 109 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)

eau

7 tasse(s) (1676mL)

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