

Meal Plan - Menu régime vegan de 60 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

1031 kcal ● 76g protéine (30%) ● 46g lipides (40%) ● 53g glucides (20%) ● 25g fibres (10%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 3g de protéines, 16g glucides nets, 9g de lipides



Pastèque

4 oz- 41 kcal



Chocolat noir

2 carré(s)- 120 kcal

Dîner

355 kcal, 23g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



Salade composée

121 kcal



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

2 brochette(s)- 233 kcal

Déjeuner

410 kcal, 26g de protéines, 21g glucides nets, 19g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Sauté carotte & viande hachée

332 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 2

951 kcal ● 78g protéine (33%) ● 38g lipides (36%) ● 60g glucides (25%) ● 14g fibres (6%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 3g de protéines, 16g glucides nets, 9g de lipides



Pastèque

4 oz- 41 kcal



Chocolat noir

2 carré(s)- 120 kcal

Dîner

360 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides



Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 saucisse(s)- 361 kcal

Déjeuner

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



Émiétés végétaliens

1 tasse(s)- 146 kcal



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 3

951 kcal ● 78g protéine (33%) ● 38g lipides (36%) ● 60g glucides (25%) ● 14g fibres (6%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 3g de protéines, 16g glucides nets, 9g de lipides



Pastèque

4 oz- 41 kcal



Chocolat noir

2 carré(s)- 120 kcal

Dîner

360 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides



Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 saucisse(s)- 361 kcal

Déjeuner

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



Émiettes végétaliens

1 tasse(s)- 146 kcal



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 4

1000 kcal ● 74g protéine (30%) ● 36g lipides (32%) ● 71g glucides (28%) ● 24g fibres (10%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galettes- 83 kcal



Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan

1/2 bagel(s)- 130 kcal

Dîner

400 kcal, 25g de protéines, 18g glucides nets, 20g de lipides



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal



Carottes rôties

2 carotte(s)- 106 kcal

Déjeuner

275 kcal, 11g de protéines, 30g glucides nets, 9g de lipides



Soupe toscane aux haricots blancs

202 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 5

1061 kcal ● 74g protéine (28%) ● 43g lipides (36%) ● 68g glucides (26%) ● 26g fibres (10%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner
1 galettes- 83 kcal



Petit bagel toasté avec fromage à la crème vegan
1/2 bagel(s)- 130 kcal

Dîner

400 kcal, 25g de protéines, 18g glucides nets, 20g de lipides



Tempé nature
4 oz- 295 kcal



Carottes rôties
2 carotte(s)- 106 kcal

Déjeuner

340 kcal, 11g de protéines, 27g glucides nets, 16g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal



Pois chiches à l'espagnole
187 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 6

1021 kcal ● 79g protéine (31%) ● 32g lipides (29%) ● 84g glucides (33%) ● 19g fibres (7%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 13g de protéines, 39g glucides nets, 5g de lipides



Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner
1 galettes- 83 kcal



Jus de fruits
2/3 tasse(s)- 76 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau
108 kcal

Dîner

305 kcal, 31g de protéines, 18g glucides nets, 11g de lipides



Seitan simple
4 oz- 244 kcal



Poivrons et oignons sautés
63 kcal

Déjeuner

340 kcal, 11g de protéines, 27g glucides nets, 16g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal



Pois chiches à l'espagnole
187 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 7

1023 kcal ● 80g protéine (31%) ● 19g lipides (17%) ● 120g glucides (47%) ● 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 13g de protéines, 39g glucides nets, 5g de lipides



Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner
1 galettes- 83 kcal



Jus de fruits
2/3 tasse(s)- 76 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau
108 kcal

Dîner

305 kcal, 31g de protéines, 18g glucides nets, 11g de lipides



Seitan simple
4 oz- 244 kcal



Poivrons et oignons sautés
63 kcal

Déjeuner

340 kcal, 12g de protéines, 63g glucides nets, 2g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce
340 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

- ☐ pastèque
12 oz (340g)
- ☐ jus de citron vert
3/8 fl oz (mL)
- ☐ jus de fruit
10 2/3 fl oz (mL)

Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %
6 carré(s) (60g)
- ☐ sucre
1 c. à soupe (13g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)
- ☐ eau
1/2 gallon (2150mL)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
9 tasse (270g)
- ☐ huile de sésame
1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
2 2/3 oz (76g)
- ☐ broche(s)
2 brochette(s) (2g)
- ☐ chou-fleur surgelé
1 1/2 tasse (170g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- ☐ galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner
4 galettes (152g)
- ☐ fromage à la crème sans produits laitiers
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ mélange d'épices italien
1/4 c. à soupe (3g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
3 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (451g)
- ☐ carottes
7 moyen (427g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
5 oz (mL)
- ☐ huile
3 oz (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ miettes de burger végétarien
1 paquet (340 g) (313g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 c. à soupe (mL)
- ☐ beurre de cacahuète
2/3 c. à soupe (11g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
1/4 boîte(s) (110g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)

Épices et herbes

- ☐ flocons de piment rouge
1/4 c. à café (1g)
- ☐ sel
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ paprika
1 c. à café (2g)
- ☐ cumin moulu
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ cannelle
1 c. à café (3g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
1/3 tasse (63g)
- ☐ seitan
1/2 livres (227g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
2 2/3 oz (76g)

Produits de boulangerie

- ☐ bagel
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

- ☐ **Ail**
1 2/3 gousse(s) (5g)
 - ☐ **oignon**
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (267g)
 - ☐ **coriandre fraîche**
1 c. à soupe, haché (3g)
 - ☐ **laitue romaine**
1/2 cœurs (250g)
 - ☐ **oignon rouge**
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
 - ☐ **concombre**
1/8 concombre (21 cm) (38g)
 - ☐ **gingembre frais**
1/3 pouce (2,5 cm) cube (2g)
 - ☐ **céleri cru**
1/4 tige, grande (28–30 cm de long) (16g)
 - ☐ **épinards frais**
1/4 paquet 285 g (72g)
 - ☐ **concentré de tomate**
1 c. à soupe (16g)
 - ☐ **poivron**
1 1/2 grand (246g)
-

Soupes, sauces et jus

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

Céréales pour le petit-déjeuner

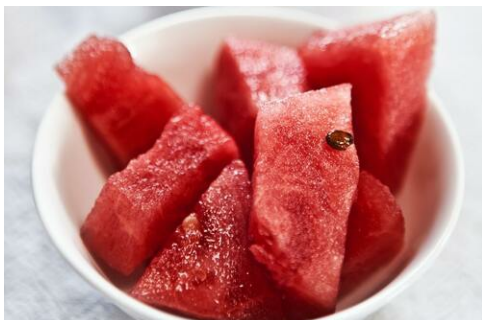
- ☐ **quick oats**
1/2 tasse (40g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Pastèque

4 oz - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

pastèque
4 oz (113g)

Pour les 3 repas :

pastèque
12 oz (340g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

chocolat noir 70-85 %
2 carré(s) (20g)

Pour les 3 repas :

chocolat noir 70-85 %
6 carré(s) (60g)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galettes - 83 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner
1 galettes (38g)

Pour les 2 repas :

galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner
2 galettes (76g)

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

Petit bagel toasté avec fromage à la crème vegan

1/2 bagel(s) - 130 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bagel
1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)
fromage à la crème sans produits laitiers
3/4 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

bagel
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)
fromage à la crème sans produits laitiers
1 1/2 c. à soupe (23g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le fromage à la crème.
3. Déguster.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galettes - 83 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner
1 galettes (38g)

Pour les 2 repas :

galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner
2 galettes (76g)

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

Jus de fruits

2/3 tasse(s) - 76 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
5 1/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
10 2/3 fl oz (mL)

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

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

quick oats
4 c. à s. (20g)
sucre
1/2 c. à soupe (7g)
cannelle
1/2 c. à café (1g)
eau
3/8 tasse(s) (90mL)

Pour les 2 repas :

quick oats
1/2 tasse (40g)
sucre
1 c. à soupe (13g)
cannelle
1 c. à café (3g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez l'eau dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

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.

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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Émiettés végétaliens

1 tasse(s) - 146 kcal ● 19g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien
1 tasse (100g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)

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

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (mL)
tomates
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
tomates
2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

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.

Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1/3 tasse(s) (80mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
riz brun
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (1g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
riz brun
1/3 tasse (63g)

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Soupe toscane aux haricots blancs

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



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

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajoutez les carottes et le céleri et cuisez encore 8-10 minutes en remuant de temps en temps.
2. Ajoutez le bouillon, les haricots blancs, l'assaisonnement italien, le flocon de piment rouge, et du sel/poivre selon votre goût dans la casserole et portez à frémissement. Réduisez le feu à doux et laissez mijoter, couvert, pendant 15 minutes.
3. Incorporez les épinards et cuisez jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2 minutes.
4. Servez.

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
tomates
1 tasse de tomates cerises (149g)
vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

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

Pois chiches à l'espagnole

187 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 17g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

concentré de tomate

1/2 c. à soupe (8g)

épinards frais

1 oz (28g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

paprika

1/2 c. à café (1g)

cumin moulu

1/4 c. à soupe (2g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/4 boîte(s) (112g)

oignon, tranché

1/4 grand (38g)

poivron, épépiné et tranché

1/4 grand (41g)

Pour les 2 repas :

concentré de tomate

1 c. à soupe (16g)

épinards frais

2 oz (57g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

paprika

1 c. à café (2g)

cumin moulu

1/2 c. à soupe (3g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

oignon, tranché

1/2 grand (75g)

poivron, épépiné et tranché

1/2 grand (82g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron et un peu de sel et de poivre. Faire sauter 8–10 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporer la pâte de tomate, le paprika et le cumin. Cuire 1–2 minutes.
3. Ajouter les pois chiches et l'eau. Réduire le feu et porter à frémissement, cuire jusqu'à réduction du liquide, environ 8–10 minutes.
4. Ajouter les épinards et cuire 1–2 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre. Servir.

Déjeuner 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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

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)

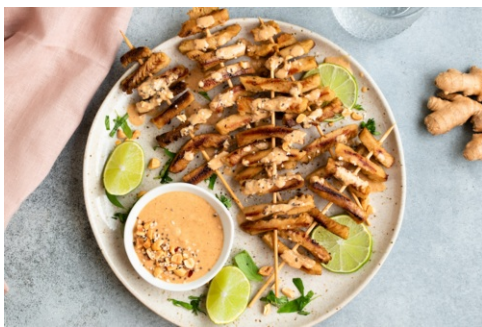
carottes, épluché et râpé ou tranché

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.

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

2 brochette(s) - 233 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 2 brochette(s) portions

beurre de cacahuète

2/3 c. à soupe (11g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

huile de sésame

1/3 c. à soupe (mL)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

2 2/3 oz (76g)

broche(s)

2 brochette(s) (2g)

gingembre frais, râpé ou haché

1/3 pouce (2,5 cm) cube (2g)

1. Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites.\r\nFrottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les.\r\nFaites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur.\r\nPendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré.\r\nServez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 saucisse(s) - 361 kcal ● 29g protéine ● 19g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

chou-fleur surgelé

3/4 tasse (85g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

oignon, tranché finement

1/2 petit (35g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé

1 1/2 tasse (170g)

huile

1 c. à soupe (mL)

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

oignon, tranché finement

1 petit (70g)

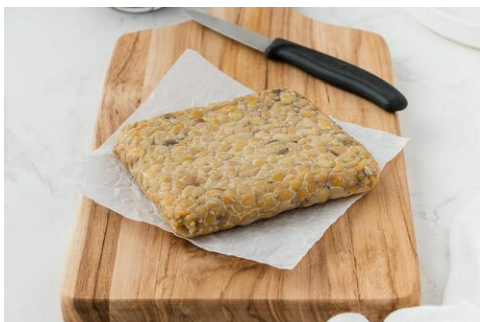
1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/3 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
2 grand (144g)

Pour les 2 repas :

huile
2/3 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
4 grand (288g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Seitan simple

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



Pour un seul repas :

seitan
4 oz (113g)
huile
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

seitan
1/2 livres (227g)
huile
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.

Poivrons et oignons sautés

63 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

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

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.

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.
-