

# Meal Plan - Menu régime vegan de 100 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

1164 kcal ● 103g protéine (35%) ● 29g lipides (23%) ● 90g glucides (31%) ● 32g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 6g de protéines, 32g glucides nets, 10g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Petite barre de granola**

2 barre(s)- 238 kcal

### Déjeuner

380 kcal, 21g de protéines, 25g glucides nets, 16g de lipides



**Tempeh nature**

2 oz- 148 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**

159 kcal



**Riz blanc**

1/3 tasse de riz cuit- 73 kcal

### Dîner

250 kcal, 16g de protéines, 30g glucides nets, 2g de lipides



**Pâtes de lentilles**

252 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 2

1182 kcal ● 117g protéine (40%) ● 42g lipides (32%) ● 66g glucides (22%) ● 20g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 6g de protéines, 32g glucides nets, 10g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Petite barre de granola**

2 barre(s)- 238 kcal

### Déjeuner

365 kcal, 22g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



**Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes**

2 brochette(s)- 233 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

76 kcal



**Riz blanc**

1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal

### Dîner

285 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 11g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**

68 kcal



**Émiettes végétaliens**

1 1/2 tasse(s)- 219 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

1221 kcal ● 105g protéine (35%) ● 40g lipides (30%) ● 86g glucides (28%) ● 24g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 6g de protéines, 32g glucides nets, 10g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Petite barre de granola**

2 barre(s)- 238 kcal

### Dîner

330 kcal, 17g de protéines, 26g glucides nets, 13g de lipides



**Chili végétarien con « viande »**

218 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

113 kcal

### Déjeuner

360 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 16g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**

1 boîte(s)- 247 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

1187 kcal ● 110g protéine (37%) ● 42g lipides (32%) ● 68g glucides (23%) ● 23g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 11g de protéines, 15g glucides nets, 12g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal

### Dîner

330 kcal, 17g de protéines, 26g glucides nets, 13g de lipides



**Chili végétarien con « viande »**

218 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

113 kcal

### Déjeuner

360 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 16g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**

1 boîte(s)- 247 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 5

1219 kcal ● 114g protéine (37%) ● 44g lipides (32%) ● 77g glucides (25%) ● 15g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 11g de protéines, 15g glucides nets, 12g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal

### Dîner

325 kcal, 10g de protéines, 36g glucides nets, 14g de lipides



**Jus de fruits**

3/4 tasse(s)- 86 kcal



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Bol tofu BBQ et ananas**

130 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 32g de protéines, 24g glucides nets, 16g de lipides



**Tofu cuit au four**

10 2/3 oz- 302 kcal



**Maïs beurré végétal**

94 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 6

1230 kcal ● 111g protéine (36%) ● 33g lipides (24%) ● 104g glucides (34%) ● 17g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 8g de protéines, 42g glucides nets, 2g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Nectarine**

1 nectarine(s)- 70 kcal



**Bagel moyen toasté avec « beurre »**

1/2 bagel(s)- 145 kcal

### Dîner

325 kcal, 10g de protéines, 36g glucides nets, 14g de lipides



**Jus de fruits**

3/4 tasse(s)- 86 kcal



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Bol tofu BBQ et ananas**

130 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 32g de protéines, 24g glucides nets, 16g de lipides



**Tofu cuit au four**

10 2/3 oz- 302 kcal



**Maïs beurré végétal**

94 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 7

1196 kcal ● 101g protéine (34%) ● 25g lipides (19%) ● 125g glucides (42%) ● 17g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 8g de protéines, 42g glucides nets, 2g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Nectarine**

1 nectarine(s)- 70 kcal



**Bagel moyen toasté avec « beurre »**

1/2 bagel(s)- 145 kcal

### Dîner

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



**Lentilles**

174 kcal



**Tofu cajun**

157 kcal

### Déjeuner

355 kcal, 10g de protéines, 52g glucides nets, 10g de lipides



**Jus de fruits**

1 tasse(s)- 115 kcal



**Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète**

1/2 sandwich(s)- 243 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
7 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (863g)
- ☐ blettes  
1/2 lb (227g)
- ☐ Ail  
2 1/4 gousse(s) (7g)
- ☐ gingembre frais  
4 1/2 g (5g)
- ☐ oignon  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- ☐ tomates mijotées en conserve  
1/4 boîte (~410 g) (101g)
- ☐ poivron  
1/2 moyen (60g)
- ☐ brocoli  
1/2 tasse, haché (46g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
1 1/3 tasse (181g)

## Collations

- ☐ petite barre de granola  
6 barre (150g)
- ☐ barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau  
19 tasse(s) (4524mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
2 oz (57g)
- ☐ miettes de burger végétarien  
2/3 paquet (340 g) (235g)
- ☐ beurre de cacahuète  
1 2/3 c. à soupe (27g)
- ☐ lentilles crues  
6 c. à s. (72g)
- ☐ haricots rouges  
1/4 boîte (112g)
- ☐ tofu ferme  
1/2 livres (255g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
2/3 tasse (mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
3 c. à s. (36g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
1/8 pot (680 g) (84g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
2 boîte (~539 g) (1052g)
- ☐ bouillon de légumes  
1/4 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce barbecue  
2 c. à s. (35g)

## Autre

- ☐ Pâtes de lentilles  
2 oz (57g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
7 1/2 tasse (225g)
- ☐ huile de sésame  
1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ broche(s)  
2 brochette(s) (2g)
- ☐ beurre végétane  
1 c. à soupe (14g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de fruit  
20 fl oz (mL)
- ☐ ananas en conserve  
1/2 tasse, morceaux (91g)
- ☐ nectarine  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ banane  
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
1/2 tasse, entière (72g)
- ☐ graines de sésame  
1 1/3 c. à soupe (12g)

- ☐ **tofu extra-ferme**  
1 1/3 livres (605g)

## Graisses et huiles

- ☐ **huile**  
1 oz (mL)
- ☐ **vinaigrette**  
7 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ **spray de cuisson**  
1/2 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde  
chacune (0g)

## Épices et herbes

- ☐ **sel**  
1 1/2 g (2g)
- ☐ **cumin moulu**  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ **poudre de chili**  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ **poivre noir**  
1 trait (0g)
- ☐ **assaisonnement cajun**  
1/2 c. à café (1g)

## Produits de boulangerie

- ☐ **bagel**  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
  - ☐ **pain**  
1 tranche (32g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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.

### Petite barre de granola

2 barre(s) - 238 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

#### petite barre de granola

2 barre (50g)

Pour les 3 repas :

#### petite barre de granola

6 barre (150g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**barre de granola riche en protéines**  
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

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

### Tomates cerises

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



Pour un seul repas :

**tomates**  
6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)

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

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les 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 2 repas :

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)

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

## 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.

## Bagel moyen toasté avec « beurre »

1/2 bagel(s) - 145 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**  
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)  
**beurre végétane**  
1/4 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

**bagel**  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(105g)  
**beurre végétane**  
1/2 c. à soupe (7g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
  2. Étaler le beurre.
  3. Déguster.
-

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Tempeh nature

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



Donne 2 oz portions

#### tempeh

2 oz (57g)

#### huile

1 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \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.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 9g fibres



#### blettes

1/2 lb (227g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

### Riz blanc

1/3 tasse de riz cuit - 73 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres

Donne 1/3 tasse de riz cuit portions



**eau**

1/4 tasse(s) (53mL)

**riz blanc à grain long**

1 3/4 c. à s. (21g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

---

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

---

### 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.  
Frottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les.  
Faites 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.  
Pendant 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.  
Servez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

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.

Riz blanc

1/4 tasse de riz cuit - 55 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres

Donne 1/4 tasse de riz cuit portions



**eau**  
1/6 tasse(s) (40mL)  
**riz blanc à grain long**  
4 c. à c. (15g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

---

## Déjeuner 3 [🔗](#)

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.

---

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
1 boîte (~539 g) (526g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tofu cuit au four

10 2/3 oz - 302 kcal ● 29g protéine ● 16g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**sauce soja (tamari)**  
1/3 tasse (mL)  
**graines de sésame**  
2/3 c. à soupe (6g)  
**tofu extra-ferme**  
2/3 livres (302g)  
**gingembre frais, épluché et râpé**  
2/3 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

Pour les 2 repas :

**sauce soja (tamari)**  
2/3 tasse (mL)  
**graines de sésame**  
1 1/3 c. à soupe (12g)  
**tofu extra-ferme**  
1 1/3 livres (605g)  
**gingembre frais, épluché et râpé**  
1 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

### Maïs beurré végétal

94 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**beurre végétal**  
1/4 c. à soupe (4g)  
**Grains de maïs surgelés**  
2/3 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**beurre végétal**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**Grains de maïs surgelés**  
1 1/3 tasse (181g)

1. Préparer le maïs selon les instructions du paquet.
2. Ajouter du beurre végétal et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**jus de fruit**  
8 fl oz (mL)

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

### Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1/2 sandwich(s) - 243 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 27g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**pain**  
1 tranche (32g)  
**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)  
**spray de cuisson**  
1/2 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)  
**banane, tranché**  
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

1. Faites chauffer une poêle ou une plaque à feu moyen et vaporisez d'un spray de cuisson. Étalez 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète sur une face de chaque tranche de pain. Disposez des rondelles de banane sur la face beurrée d'une tranche, couvrez avec l'autre tranche et pressez fermement. Faites griller le sandwich jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté, environ 2 minutes par côté.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Pâtes de lentilles

252 kcal ● 16g protéine ● 2g lipides ● 30g glucides ● 12g fibres



**sauce pour pâtes**  
1/8 pot (680 g) (84g)  
**Pâtes de lentilles**  
2 oz (57g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Salade simple de jeunes pousses

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



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

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

## Émiettés végétaliens

1 1/2 tasse(s) - 219 kcal ● 28g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions  
**miettes de burger végétarien**  
1 1/2 tasse (150g)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Chili végan con « carne »

218 kcal ● 15g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
1 c. à s. (12g)  
**miettes de burger végétarien**  
1/8 paquet (340 g) (43g)  
**cumin moulu**  
1/8 c. à café (0g)  
**poudre de chili**  
1/8 c. à café (0g)  
**bouillon de légumes**  
1/8 tasse(s) (mL)  
**oignon, haché**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)  
**tomates mijotées en conserve**  
1/8 boîte (~410 g) (51g)  
**Ail, haché finement**  
3/8 gousse(s) (1g)  
**haricots rouges, égoutté et rincé**  
1/8 boîte (56g)  
**poivron, haché**  
1/4 moyen (30g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
2 c. à s. (24g)  
**miettes de burger végétarien**  
1/4 paquet (340 g) (85g)  
**cumin moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**poudre de chili**  
1/4 c. à café (1g)  
**bouillon de légumes**  
1/4 tasse(s) (mL)  
**oignon, haché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**tomates mijotées en conserve**  
1/4 boîte (~410 g) (101g)  
**Ail, haché finement**  
3/4 gousse(s) (2g)  
**haricots rouges, égoutté et rincé**  
1/4 boîte (112g)  
**poivron, haché**  
1/2 moyen (60g)

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail, l'oignon haché et les poivrons. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter le cumin, la poudre de chili, du sel et du poivre selon le goût. Remuer.
4. Ajouter les haricots rouges, les lentilles, les tomates, les miettes végétales et le bouillon de légumes.
5. Porter à frémissement et cuire pendant 25 minutes.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**tomates**  
6 c. à s. de tomates cerises (56g)  
**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**tomates**  
3/4 tasse de tomates cerises (112g)  
**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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 2 repas :

**jus de fruit**  
12 fl oz (mL)

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

### 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.

### Bol tofu BBQ et ananas

130 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**brocoli**  
4 c. à s., haché (23g)  
**tofu ferme**  
2 oz (57g)  
**ananas en conserve**  
4 c. à s., morceaux (45g)  
**sauce barbecue**  
1 c. à s. (17g)  
**huile**  
1/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**brocoli**  
1/2 tasse, haché (46g)  
**tofu ferme**  
4 oz (113g)  
**ananas en conserve**  
1/2 tasse, morceaux (91g)  
**sauce barbecue**  
2 c. à s. (35g)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)

1. Égouttez le tofu. Séchez-le avec un torchon et pressez légèrement pour enlever l'excès d'eau. Coupez en bandes et enduisez d'huile.
2. Chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le tofu et ne le retournez pas tant que le dessous n'est pas doré, environ 5 minutes. Retournez et faites cuire 3 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit croustillant. Retirez et réservez.
3. Ajoutez le brocoli dans la poêle avec un peu d'eau et faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit cuit à la vapeur et tendre, environ 5 minutes.
4. Versez la sauce barbecue sur le tofu pour l'enrober. Servez le tofu avec le brocoli et l'ananas.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Lentilles

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



**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

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



#### 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)

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

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.
-