

# Meal Plan - Menu régime végétarien à 1300 calories

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur <https://www.strongrfastr.com>

## Day 1

1314 kcal ● 103g protéine (31%) ● 42g lipides (29%) ● 106g glucides (32%) ● 26g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



**Toast beurre d'amande & framboises écrasées**  
1 tartine(s)- 203 kcal

### Collations

180 kcal, 4g de protéines, 29g glucides nets, 2g de lipides



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Bretzels**  
110 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

410 kcal, 12g de protéines, 46g glucides nets, 16g de lipides



**Fraises**  
1 1/2 tasse(s)- 78 kcal



**Grilled cheese végétarien**  
1 sandwich(s)- 331 kcal

### Dîner

305 kcal, 31g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



**Seitan simple**  
4 oz- 244 kcal



**Tomates rôties**  
1 tomate(s)- 60 kcal

## Day 2

1324 kcal ● 102g protéine (31%) ● 40g lipides (27%) ● 115g glucides (35%) ● 24g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



**Toast beurre d'amande & framboises écrasées**  
1 tartine(s)- 203 kcal

### Collations

180 kcal, 4g de protéines, 29g glucides nets, 2g de lipides



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Bretzels**  
110 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

420 kcal, 11g de protéines, 55g glucides nets, 15g de lipides



**Riz blanc**  
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



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



**Pois chiches à la crème citronnée**  
233 kcal

### Dîner

305 kcal, 31g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



**Seitan simple**  
4 oz- 244 kcal



**Tomates rôties**  
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 3

1339 kcal ● 111g protéine (33%) ● 47g lipides (31%) ● 98g glucides (29%) ● 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



**Toast beurre d'amande & framboises écrasées**  
1 tartine(s)- 203 kcal

Déjeuner

380 kcal, 17g de protéines, 30g glucides nets, 16g de lipides



**Mélange de noix**  
1/8 tasse(s)- 109 kcal



**Soupe pois chiches & chou kale**  
273 kcal

Collations

105 kcal, 14g de protéines, 3g glucides nets, 4g de lipides



**Shake protéiné (lait d'amande)**  
105 kcal

Dîner

430 kcal, 24g de protéines, 49g glucides nets, 15g de lipides



**Seitan à l'ail et au poivre**  
228 kcal



**Riz au citron**  
203 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

Day 4

1361 kcal ● 108g protéine (32%) ● 42g lipides (28%) ● 118g glucides (35%) ● 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 4g de protéines, 34g glucides nets, 6g de lipides



**Flocons d'avoine chocolat-banane**  
225 kcal

Déjeuner

380 kcal, 17g de protéines, 30g glucides nets, 16g de lipides



**Mélange de noix**  
1/8 tasse(s)- 109 kcal



**Soupe pois chiches & chou kale**  
273 kcal

Collations

105 kcal, 14g de protéines, 3g glucides nets, 4g de lipides



**Shake protéiné (lait d'amande)**  
105 kcal

Dîner

430 kcal, 24g de protéines, 49g glucides nets, 15g de lipides



**Seitan à l'ail et au poivre**  
228 kcal



**Riz au citron**  
203 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

Day 5

1260 kcal ● 95g protéine (30%) ● 27g lipides (19%) ● 132g glucides (42%) ● 27g fibres (9%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 4g de protéines, 34g glucides nets, 6g de lipides



Flocons d'avoine chocolat-banane  
225 kcal

Collations

105 kcal, 14g de protéines, 3g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)  
105 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

390 kcal, 10g de protéines, 64g glucides nets, 6g de lipides



Patate douce farcie aux pois chiches  
1/2 patate(s) douce(s)- 244 kcal



Jus de fruits  
1 1/4 tasse(s)- 143 kcal

Dîner

325 kcal, 18g de protéines, 30g glucides nets, 10g de lipides



Framboises  
1 1/3 tasse(s)- 96 kcal



Tenders de poulet croustillants  
4 tender(s)- 229 kcal

Day 6

1292 kcal ● 108g protéine (33%) ● 35g lipides (25%) ● 109g glucides (34%) ● 27g fibres (8%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 16g de protéines, 30g glucides nets, 3g de lipides



Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille (sans produits laitiers)  
163 kcal



Jus de fruits  
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Collations

135 kcal, 6g de protéines, 2g glucides nets, 10g de lipides



Boules protéinées aux amandes  
1 boule(s)- 135 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

395 kcal, 19g de protéines, 46g glucides nets, 11g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate  
85 kcal



Soupe quinoa-lentilles aux champignons (végane)  
310 kcal

Dîner

325 kcal, 18g de protéines, 30g glucides nets, 10g de lipides



Framboises  
1 1/3 tasse(s)- 96 kcal



Tenders de poulet croustillants  
4 tender(s)- 229 kcal

Day 7

1262 kcal ● 102g protéine (32%) ● 44g lipides (31%) ● 93g glucides (29%) ● 22g fibres (7%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 16g de protéines, 30g glucides nets, 3g de lipides



Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille (sans produits laitiers)  
163 kcal



Jus de fruits  
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Collations

135 kcal, 6g de protéines, 2g glucides nets, 10g de lipides



Boules protéinées aux amandes  
1 boule(s)- 135 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

395 kcal, 19g de protéines, 46g glucides nets, 11g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate  
85 kcal



Soupe quinoa-lentilles aux champignons (végane)  
310 kcal

Dîner

295 kcal, 13g de protéines, 13g glucides nets, 19g de lipides



Zoodles au sésame et cacahuète  
294 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises  
22 1/4 oz (631g)
- ☐ fraises  
1 1/2 tasse, entière (216g)
- ☐ jus de fruit  
23 1/3 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ banane  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
- ☐ jus de citron vert  
1/2 c. à soupe (mL)

## Collations

- ☐ bretzels durs salés  
2 oz (57g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
1/3 livres (160g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ beurre d'amande  
3 oz (79g)
- ☐ graines de lin  
3 pincée (3g)
- ☐ lait de coco en conserve  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ mélange de noix  
4 c. à s. (34g)
- ☐ graines de sésame  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ graines de chia  
1/2 c. à café (2g)

## Graisses et huiles

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

## Autre

- ☐ fromage végétal, tranché  
2 tranche(s) (40g)
- ☐ pépites de chocolat  
2 c. à soupe (28g)
- ☐ Glaçage balsamique  
1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
8 morceaux (204g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
2/3 paquet (156 g) (103g)
- ☐ mélange d'épices italien  
3/8 c. à café (2g)
- ☐ farine d'amande  
1 c. à soupe (7g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
1/2 tasse (45g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (264g)
- ☐ épinards frais  
1/2 oz (14g)
- ☐ Ail  
6 2/3 gousse(s) (20g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2 tasse, haché (80g)
- ☐ oignon  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (85g)
- ☐ poivron vert  
4 c. à c., haché (12g)
- ☐ échalotes  
1/4 gousse(s) (14g)
- ☐ patates douces  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
- ☐ ketchup  
2 c. à soupe (34g)
- ☐ céleri cru  
1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)
- ☐ concombre  
2/3 concombre (21 cm) (201g)
- ☐ champignons  
3 1/3 tasse, morceaux ou tranches (233g)
- ☐ oignons verts  
1 c. à s., tranché (8g)
- ☐ courgette  
1 moyen (196g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
8 tasse(s) (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
1 1/2 boîte(s) (680g)
- ☐ lentilles crues  
1/4 tasse (53g)
- ☐ beurre de cacahuète  
2 c. à soupe (32g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1/6 c. à café, moulu (0g)
- ☐ sel  
1/8 c. à café (1g)
- ☐ poivre citronné  
5/8 c. à café (1g)
- ☐ paprika  
1/4 c. à café (0g)
- ☐ romarin séché  
1/4 c. à café (0g)

## Confiseries

- ☐ sirop d'érable  
3 c. à café (mL)

## Céréales pour le petit-déjeuner

**Boissons**

- ☐ poudre de protéine  
1 lb (517g)
- ☐ eau  
16 tasse (3802mL)
- ☐ lait d'amande non sucré  
2 tasse (mL)
- ☐ café, infusé  
3 c. à soupe (44g)

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
3 oz (81g)

**Céréales et pâtes**

- ☐ seitan  
13 1/3 oz (378g)
  - ☐ riz blanc à grain long  
2/3 tasse (123g)
  - ☐ quinoa, cru  
1/4 tasse (47g)
-

## Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s) - 203 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche(s) (32g)  
**beurre d'amande**  
1 c. à soupe (16g)  
**graines de lin**  
1 pincée (1g)  
**framboises**  
10 framboises (19g)

Pour les 3 repas :

**pain**  
3 tranche(s) (96g)  
**beurre d'amande**  
3 c. à soupe (48g)  
**graines de lin**  
3 pincée (3g)  
**framboises**  
30 framboises (57g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
2. Étaler le beurre d'amande sur le pain. Disposer les framboises sur le beurre d'amande et les écraser délicatement avec le dos d'une fourchette. Saupoudrer de graines de lin et servir.

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Flocons d'avoine chocolat-banane

225 kcal ● 4g protéine ● 6g lipides ● 34g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**sirop d'érable**  
1/2 c. à café (mL)  
**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
1/4 tasse(s) (20g)  
**pépites de chocolat**  
1 c. à soupe (14g)  
**banane, tranché**  
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**sirop d'érable**  
1 c. à café (mL)  
**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
1/2 tasse(s) (41g)  
**pépites de chocolat**  
2 c. à soupe (28g)  
**banane, tranché**  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

1. Ajouter tous les ingrédients, mais seulement la moitié des tranches de banane, et cuire au micro-ondes environ 2 minutes. Garnir avec les tranches de banane restantes et servir.
2. Remarque : vous pouvez mélanger les flocons d'avoine, les pépites de chocolat et le sirop d'érable et conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours. Quand vous êtes prêt à manger, ajouter de l'eau, la moitié des tranches de banane et réchauffer au micro-ondes. Garnir avec le reste de la banane.

### Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

#### Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille (sans produits laitiers)

163 kcal 15g protéine 3g lipides 17g glucides 3g fibres



Pour un seul repas :

- lait d'amande non sucré  
2 c. à s. (mL)
- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
4 c. à s. (20g)
- café, infusé  
1 1/2 c. à soupe (22g)
- sirop d'érable  
1 c. à café (mL)
- poudre de protéine  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

- lait d'amande non sucré  
4 c. à s. (mL)
- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
1/2 tasse (41g)
- café, infusé  
3 c. à soupe (44g)
- sirop d'érable  
2 c. à café (mL)
- poudre de protéine  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Dans un petit contenant hermétique, mélangez tous les ingrédients.
2. Placez au réfrigérateur pour la nuit ou au moins 4 heures. Servez.

#### Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal 1g protéine 0g lipides 13g glucides 0g fibres



Pour un seul repas :

- jus de fruit  
4 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

- jus de fruit  
8 fl oz (mL)

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

### Déjeuner 1

Consommer les jour 1

#### Fraises

1 1/2 tasse(s) - 78 kcal 2g protéine 1g lipides 12g glucides 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

- fraises  
1 1/2 tasse, entière (216g)

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

#### Grilled cheese végétan

1 sandwich(s) - 331 kcal 10g protéine 16g lipides 34g glucides 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

- pain  
2 tranche (64g)
- huile  
1 c. à café (mL)
- fromage végétan, tranché  
2 tranche(s) (40g)

1. Préchauffer une poêle à feu moyen-doux avec la moitié de l'huile.
2. Placer une tranche de pain dans la poêle, ajouter le fromage et recouvrir avec l'autre tranche de pain.
3. Griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré - retirer de la poêle et ajouter le reste de l'huile. Retourner le sandwich et griller l'autre côté. Continuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



## Déjeuner 2

Consommer les jour 2

### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal  2g protéine  0g lipides  24g glucides  0g fibres



Donne 1/2 tasse de riz cuit portions

**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**riz blanc à grain long**  
2 2/3 c. à s. (31g)

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.

### Jus de fruits

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



Donne 2/3 tasse(s) portions

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

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

### Pois chiches à la crème citronnée

233 kcal  7g protéine  14g lipides  13g glucides  6g fibres



**lait de coco en conserve**  
1 1/2 oz (mL)  
**bouillon de légumes**  
1/8 tasse(s) (mL)  
**épinards frais**  
1/2 oz (14g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse(s) (2g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/2 tasse(s) (120g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
2. Ajoutez le bouillon de légumes, le lait de coco, les pois chiches, les épinards et un peu de sel.
3. Portez à frémissement, puis réduisez à feu moyen. Faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient fané et que la sauce ait épaissi, environ 5-7 minutes.
4. Coupez le feu, ajoutez le jus de citron et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal 3g protéine 9g lipides 2g glucides 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix  
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix  
4 c. à s. (34g)

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

Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal 13g protéine 7g lipides 28g glucides 11g fibres



Pour un seul repas :

bouillon de légumes  
2 tasse(s) (mL)  
huile  
1/2 c. à café (mL)  
feuilles de chou frisé (kale), coupé  
1 tasse, haché (40g)  
Ail, haché  
1 gousse(s) (3g)  
pois chiches en conserve, égoutté  
1/2 boîte(s) (224g)

Pour les 2 repas :

bouillon de légumes  
4 tasse(s) (mL)  
huile  
1 c. à café (mL)  
feuilles de chou frisé (kale), coupé  
2 tasse, haché (80g)  
Ail, haché  
2 gousse(s) (6g)  
pois chiches en conserve, égoutté  
1 boîte(s) (448g)

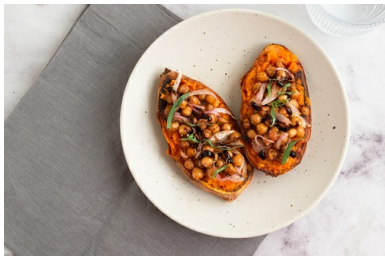
- 1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
- 2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
- 3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5

Patate douce farcie aux pois chiches

1/2 patate(s) douce(s) - 244 kcal 8g protéine 6g lipides 32g glucides 9g fibres



Donne 1/2 patate(s) douce(s) portions

huile  
1/4 c. à soupe (mL)  
Glaçage balsamique  
1/4 c. à soupe (mL)  
échalotes, haché  
1/4 gousse(s) (14g)  
patates douces, coupé en deux dans le sens de la longueur  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)  
pois chiches en conserve, égoutté et rincé  
1/4 boîte(s) (112g)

- 1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
- 2. Frottez quelques gouttes d'huile sur les moitiés de patate douce et assaisonnez de sel et de poivre. Placez la patate douce, côté coupé vers le bas, sur une moitié de la plaque de cuisson. Faites rôtir au four pendant 20 minutes.
- 3. Dans un petit bol, mélangez les pois chiches et l'échalote avec le reste de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
- 4. Retirez la plaque du four et ajoutez le mélange de pois chiches sur l'autre moitié de la plaque. Faites rôtir encore 18-20 minutes, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et que les échalotes commencent à roussir.
- 5. Transférez la patate douce sur une assiette et écrasez doucement la chair à l'intérieur de la peau. Creusez un puits dans la purée de patate douce et farcissez-le avec le mélange de pois chiches.
- 6. Arrosez de glaçage balsamique et servez.

## Jus de fruits

1 1/4 tasse(s) - 143 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

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

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

## Déjeuner 5 [🔗](#)

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.

### Soupe quinoa-lentilles aux champignons (végane)

310 kcal ● 16g protéine ● 8g lipides ● 38g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
5/6 c. à café (mL)  
**bouillon de légumes**  
1 2/3 tasse(s) (mL)  
**lait d'amande non sucré**  
1/4 tasse (mL)  
**quinoa, cru**  
2 c. à s. (23g)  
**lentilles crues**  
2 c. à s. (26g)  
**paprika**  
1/8 c. à café (0g)  
**mélange d'épices italien**  
1/4 c. à café (1g)  
**romarin séché**  
1/8 c. à café (0g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/4 gousse(s) (4g)  
**oignon, coupé en dés**  
3/8 petit (29g)  
**champignons, haché grossièrement**  
1 2/3 tasse, morceaux ou tranches (117g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 2/3 c. à café (mL)  
**bouillon de légumes**  
3 1/3 tasse(s) (mL)  
**lait d'amande non sucré**  
6 2/3 c. à s. (mL)  
**quinoa, cru**  
1/4 tasse (47g)  
**lentilles crues**  
1/4 tasse (53g)  
**paprika**  
1/4 c. à café (0g)  
**mélange d'épices italien**  
3/8 c. à café (2g)  
**romarin séché**  
1/4 c. à café (0g)  
**Ail, coupé en dés**  
2 1/2 gousse(s) (8g)  
**oignon, coupé en dés**  
5/6 petit (58g)  
**champignons, haché grossièrement**  
3 1/3 tasse, morceaux ou tranches (233g)

1. Dans une casserole à feu moyen, faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres, quelques minutes.
2. Ajoutez les champignons et les épices et remuez, en cuisant une à deux minutes.
3. Ajoutez tous les ingrédients restants et portez à frémissement. Faites cuire à découvert environ 20-25 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa et les lentilles soient tendres. Servez.

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**bretzels durs salés**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**  
2 oz (57g)

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

## Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

**lait d'amande non sucré**  
1 1/2 tasse (mL)  
**poudre de protéine**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

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

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Boules protéinées aux amandes

1 boule(s) - 135 kcal 6g protéine 10g lipides 2g glucides 2g fibres



Pour un seul repas :

- beurre d'amande  
1 c. à s. (16g)
- farine d'amande  
1/2 c. à soupe (4g)
- poudre de protéine  
1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

- beurre d'amande  
2 c. à s. (31g)
- farine d'amande  
1 c. à soupe (7g)
- poudre de protéine  
1 c. à soupe (6g)

- Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Formez des boules.
- Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

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)

- 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.

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)

- Préchauffez le four à 450°F (230°C).
- 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.
- Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.



## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Seitan à l'ail et au poivre

228 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
2 c. à c. (mL)  
**oignon**  
4 c. à c., haché (13g)  
**poivron vert**  
2 c. à c., haché (6g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
1/3 c. à soupe (5mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**seitan, façon poulet**  
2 2/3 oz (76g)  
**Ail, haché finement**  
5/6 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
4 c. à c. (mL)  
**oignon**  
2 2/3 c. à s., haché (27g)  
**poivron vert**  
4 c. à c., haché (12g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
2/3 c. à soupe (10mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**seitan, façon poulet**  
1/3 livres (151g)  
**Ail, haché finement**  
1 2/3 gousse(s) (5g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

### Riz au citron

203 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**riz blanc à grain long**  
4 c. à s. (46g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
1/3 c. à café (1g)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
1/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/2 tasse (93g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
5/8 c. à café (1g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
1/2 tasse(s) (mL)

1. Combinez tous les ingrédients SAUF le poivre au citron dans une casserole.
2. Portez à ébullition, puis réduisez le feu.
3. Couvrez la casserole et laissez mijoter doucement pendant 20 minutes, ou jusqu'à absorption du liquide.
4. Saupoudrez de poivre au citron avant de servir.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Framboises

1 1/3 tasse(s) - 96 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

#### framboises

1 1/3 tasse (164g)

Pour les 2 repas :

#### framboises

2 2/3 tasse (328g)

1. Rincez les framboises et 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.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Zoodles au sésame et cacahuète

294 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



#### mélange pour coleslaw

1/2 tasse (45g)

#### beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

#### sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

#### graines de sésame

1/2 c. à café (2g)

#### oignons verts

1 c. à s., tranché (8g)

#### jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

#### graines de chia

1/2 c. à café (2g)

#### courgette, coupé en spirale

1 moyen (196g)

1. Mélanger les zoodles et le mélange pour coleslaw dans un bol.
2. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, la sauce soja et le jus de citron vert. Ajouter lentement de l'eau, juste assez pour obtenir une consistance de sauce.
3. Verser la sauce de beurre de cacahuète sur les zoodles et bien mélanger.
4. Garnir d'oignons verts, de graines de sésame et de graines de chia (optionnel).
5. Servir.

# Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

## Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

- poudre de protéine**
- 2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- eau**
- 2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

- poudre de protéine**
- 14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- eau**
- 14 tasse(s) (3353mL)

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