

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines de 1600 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 1581 kcal ● 142g protéine (36%) ● 56g lipides (32%) ● 105g glucides (27%) ● 21g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

215 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 12g de lipides



[Framboises](#)  
3/4 tasse(s)- 54 kcal



[Œufs brouillés de base](#)  
2 œuf(s)- 159 kcal

## Collations

180 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



[Chocolat noir](#)  
1 carré(s)- 60 kcal



[Fromage en ficelle](#)  
1 bâton(s)- 83 kcal



[Clémentine](#)  
1 clémentine(s)- 39 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)  
3 dose- 327 kcal

## Déjeuner

440 kcal, 24g de protéines, 41g glucides nets, 18g de lipides



[Nuggets Chik'n](#)  
8 nuggets- 441 kcal

## Dîner

420 kcal, 23g de protéines, 43g glucides nets, 15g de lipides



[Lait](#)  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



[Raisins](#)  
58 kcal



[Philly cheesesteak au seitan](#)  
1/2 sub(s)- 285 kcal

## Day 2

1634 kcal ● 153g protéine (38%) ● 52g lipides (29%) ● 110g glucides (27%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 12g de lipides



Framboises  
3/4 tasse(s)- 54 kcal



Œufs brouillés de base  
2 œuf(s)- 159 kcal

### Collations

180 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



Chocolat noir  
1 carré(s)- 60 kcal



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal



Clémentine  
1 clémentine(s)- 39 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 36g de protéines, 46g glucides nets, 14g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)  
2 boîte(s)- 494 kcal

### Dîner

420 kcal, 23g de protéines, 43g glucides nets, 15g de lipides



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Raisins  
58 kcal



Philly cheesesteak au seitan  
1/2 sub(s)- 285 kcal

## Day 3

1654 kcal ● 152g protéine (37%) ● 55g lipides (30%) ● 111g glucides (27%) ● 25g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 11g de protéines, 21g glucides nets, 9g de lipides



Toast au houmous  
1 tranche(s)- 146 kcal



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Collations

180 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



Chocolat noir  
1 carré(s)- 60 kcal



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal



Clémentine  
1 clémentine(s)- 39 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 36g de protéines, 46g glucides nets, 14g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)  
2 boîte(s)- 494 kcal

### Dîner

430 kcal, 25g de protéines, 29g glucides nets, 22g de lipides



Lentilles  
174 kcal



Tofu nature  
6 oz- 257 kcal

## Day 4

1582 kcal ● 143g protéine (36%) ● 65g lipides (37%) ● 87g glucides (22%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 11g de protéines, 21g glucides nets, 9g de lipides



**Toast au houmous**  
1 tranche(s)- 146 kcal



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Collations

210 kcal, 6g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



**Petit bagel grillé au beurre**  
1/2 bagel(s)- 120 kcal



**Noix**  
1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 22g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Salade œuf & avocat**  
266 kcal

### Dîner

430 kcal, 25g de protéines, 29g glucides nets, 22g de lipides



**Lentilles**  
174 kcal



**Tofu nature**  
6 oz- 257 kcal

## Day 5

1661 kcal ● 150g protéine (36%) ● 66g lipides (36%) ● 85g glucides (20%) ● 31g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



**Œufs frits de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal



**Toast à l'avocat**  
1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

210 kcal, 6g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



**Petit bagel grillé au beurre**  
1/2 bagel(s)- 120 kcal



**Noix**  
1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 31g de protéines, 39g glucides nets, 15g de lipides



**Sandwich deli houmous & légumes**  
1 sandwich(s)- 370 kcal



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Dîner

435 kcal, 29g de protéines, 12g glucides nets, 24g de lipides



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
2 tasse(s)- 140 kcal



**Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal

## Day 6

1653 kcal ● 154g protéine (37%) ● 64g lipides (35%) ● 82g glucides (20%) ● 34g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

200 kcal, 9g de protéines, 16g glucides nets, 9g de lipides



Chocolat noir & framboises

138 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 31g de protéines, 39g glucides nets, 15g de lipides



Sandwich deli houmous & légumes

1 sandwich(s)- 370 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Dîner

435 kcal, 29g de protéines, 12g glucides nets, 24g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal

## Day 7

1609 kcal ● 144g protéine (36%) ● 52g lipides (29%) ● 111g glucides (28%) ● 31g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

200 kcal, 9g de protéines, 16g glucides nets, 9g de lipides



Chocolat noir & framboises

138 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

410 kcal, 29g de protéines, 27g glucides nets, 18g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1/2 sandwich(s)- 281 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Dîner

425 kcal, 22g de protéines, 52g glucides nets, 8g de lipides



Lentilles

116 kcal



Pilaf de riz avec boulettes végétales

186 kcal



Salade composée

121 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises  
2 tasse (246g)
- ☐ clémentines  
3 fruit (222g)
- ☐ raisins  
2 tasse (184g)
- ☐ avocats  
1 1/3 avocat(s) (268g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
10 1/2 grand (525g)
- ☐ fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- ☐ lait entier  
3 tasse(s) (720mL)
- ☐ fromage  
1 tranche (28 g chacune) (28g)
- ☐ beurre  
1/2 c. à soupe (7g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1/2 tasse (113g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
4 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette  
1 c. à s. (mL)

## Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %  
7 carré(s) (70g)
- ☐ miel  
2 c. à café (14g)

## Boissons

- ☐ eau  
23 2/3 tasse(s) (5669mL)
- ☐ poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

## Légumes et produits à base de légumes

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
3 oz (85g)

## Autre

- ☐ petit(s) pain(s) sub  
1 petit pain(s) (85g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
8 nuggets (172g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
2 conteneur (340g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
2/3 tasse (20g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
12 tranches (125g)
- ☐ pois mange-tout  
1/8 tasse (5g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
1 1/2 boulette(s) (45g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
4 boîte (~539 g) (2104g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/8 oz (2g)
- ☐ poudre d'ail  
5/8 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir  
2 trait (0g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
2/3 tasse (128g)
- ☐ tofu ferme  
3/4 livres (340g)
- ☐ houmous  
11 c. à soupe (165g)
- ☐ tempeh  
1/2 livres (227g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
2/3 livres (320g)

- ☐ poivron  
1/2 petit (37g)
- ☐ oignon  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- ☐ ketchup  
2 c. à soupe (34g)
- ☐ concombre  
1/3 concombre (21 cm) (90g)
- ☐ Brocoli surgelé  
4 tasse (364g)
- ☐ tomates  
5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (99g)
- ☐ carottes  
1/2 petit (14 cm de long) (25g)
- ☐ oignon rouge  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
- ☐ laitue romaine  
1/2 cœurs (250g)

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

### **Produits à base de noix et de graines**

- ☐ noix (anglaises)  
4 c. à s., décortiqué (25g)

### **Repas, plats principaux et accompagnements**

- ☐ mélange de riz aromatisé  
1/8 boîte (227 g) (28g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Framboises

3/4 tasse(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### framboises

3/4 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

#### framboises

1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

2 grand (100g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### œufs

4 grand (200g)

#### huile

1 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**houmous**  
2 1/2 c. à soupe (38g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**houmous**  
5 c. à soupe (75g)  
**pain**  
2 tranche (64g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

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



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œufs frites de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

1/4 c. à café (mL)

#### œufs

1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

#### huile

3/4 c. à café (mL)

#### œufs

3 grand (150g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### avocats, mûr, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

#### pain

1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

#### avocats, mûr, tranché

3/4 avocat(s) (151g)

#### pain

3 tranche (96g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Nuggets Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protéine ● 18g lipides ● 41g glucides ● 4g fibres



Donne 8 nuggets portions

#### Nuggets végétaliens « chik'n »

8 nuggets (172g)

#### ketchup

2 c. à soupe (34g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
4 boîte (~539 g) (2104g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

### Salade œuf & avocat

266 kcal ● 15g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



**œufs, cuits durs et refroidis**  
2 grand (100g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2/3 tasse (20g)  
**avocats**  
1/3 avocat(s) (67g)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Sandwich deli houmous & légumes

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 27g protéine ● 11g lipides ● 33g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### concombre

4 c. à s., tranches (26g)

#### houmous

3 c. à soupe (45g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

6 tranches (62g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

#### concombre

1/2 tasse, tranches (52g)

#### houmous

6 c. à soupe (90g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

12 tranches (125g)

#### pain

4 tranche(s) (128g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez le houmous sur le pain.
3. Assemblez le reste des ingrédients pour former le sandwich. Servez.

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1/2 sandwich(s) - 281 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

#### œufs, cuits durs et refroidis

1 1/2 grand (75g)

#### tomates, coupé en deux

3 c. à s. de tomates cerises (28g)

#### pain

1 tranche (32g)

#### avocats

1/4 avocat(s) (50g)

#### poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.



## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chocolat noir 70–85 %**  
1 carré(s) (10g)

Pour les 3 repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
3 carré(s) (30g)

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

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

Pour les 3 repas :

**fromage en ficelle**  
3 bâtonnet (84g)

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

### Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**  
1 fruit (74g)

Pour les 3 repas :

**clémentines**  
3 fruit (222g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **bagel**

1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

#### **beurre**

1/4 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

#### **bagel**

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

#### **beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

### Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **noix (anglaises)**

2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

#### **noix (anglaises)**

4 c. à s., décortiqué (25g)

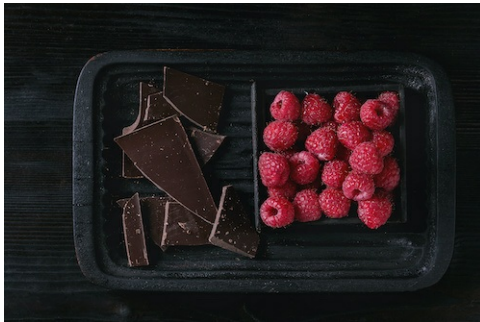
1. La recette n'a pas d'instructions.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Chocolat noir & framboises

138 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **chocolat noir 70–85 %**

2 carré(s) (20g)

#### **framboises**

4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

#### **chocolat noir 70–85 %**

4 carré(s) (40g)

#### **framboises**

1/2 tasse (62g)

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

### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **miel**

1 c. à café (7g)

#### **cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

4 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

#### **miel**

2 c. à café (14g)

#### **cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1/2 tasse (113g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

#### **lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

## Raisins



58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**  
1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
2 tasse (184g)

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

## Philly cheesesteak au seitan

1/2 sub(s) - 285 kcal ● 19g protéine ● 10g lipides ● 28g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)  
**fromage**  
1/2 tranche (28 g chacune) (14g)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**petit(s) pain(s) sub**  
1/2 petit pain(s) (43g)

Pour les 2 repas :

**poivron, tranché**  
1/2 petit (37g)  
**oignon, haché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**seitan, coupé en lanières**  
3 oz (85g)  
**fromage**  
1 tranche (28 g chacune) (28g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**petit(s) pain(s) sub**  
1 petit pain(s) (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 !
-

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lentilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**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 nature

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
6 c. à café (mL)

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile d'olive

2 c. à café (mL)

#### Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

#### sel

1 trait (0g)

#### poivre noir

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### huile d'olive

4 c. à café (mL)

#### Brocoli surgelé

4 tasse (364g)

#### sel

2 trait (1g)

#### poivre noir

2 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

### Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

2 c. à café (mL)

#### tempeh

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

#### huile

4 c. à café (mL)

#### tempeh

1/2 livres (227g)

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.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Lentilles

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



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

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.

### Pilaf de riz avec boulettes végétales

186 kcal ● 10g protéine ● 4g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



**pois mange-tout, extrémités coupées**  
1/8 tasse (5g)  
**tomates**  
1 1/2 tomates cerises (26g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
1 1/2 boulette(s) (45g)  
**mélange de riz aromatisé**  
1/8 boîte (227 g) (28g)

1. Préparez le mélange pour riz selon les indications pour la cuisson sur la cuisinière, mais à mi-cuisson, incorporez les tomates et les pois mange-tout, et laissez cuire le reste du temps. Réservez.
2. Pendant ce temps, préparez les boulettes véganes selon les instructions du paquet.
3. Dressez le riz et garnissez de boulettes véganes. Servez.

### Salade composée

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



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

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.

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**poudre de protéine**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
21 tasse(s) (5029mL)  
**poudre de protéine**  
21 boules (1/3 tasse chacun)  
(651g)

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