

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines de 2000 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** 2029 kcal ● 195g protéine (38%) ● 64g lipides (28%) ● 134g glucides (26%) ● 35g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

315 kcal, 24g de protéines, 31g glucides nets, 9g de lipides



### Shake protéiné (lait)

129 kcal



### Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



### Banane

1 banane(s)- 117 kcal

## Collations

260 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 15g de lipides



### Avocat

176 kcal



### Orange

1 orange(s)- 85 kcal

## Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

## Déjeuner

530 kcal, 27g de protéines, 32g glucides nets, 27g de lipides



### Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal



### Pois chiches et pâtes de pois chiche

286 kcal

## Dîner

490 kcal, 44g de protéines, 50g glucides nets, 11g de lipides



### Seitan simple

5 oz- 305 kcal



### Farro

1/2 tasses, cuites- 185 kcal

## Day 2

2018 kcal ● 176g protéine (35%) ● 71g lipides (32%) ● 126g glucides (25%) ● 42g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 24g de protéines, 31g glucides nets, 9g de lipides



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Banane**  
1 banane(s)- 117 kcal

### Collations

260 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 15g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

550 kcal, 28g de protéines, 38g glucides nets, 28g de lipides



**Sandwich Caprese**  
1/2 sandwich(s)- 230 kcal



**Salade edamame et betterave**  
171 kcal



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal

### Dîner

455 kcal, 24g de protéines, 36g glucides nets, 17g de lipides



**Riz brun**  
3/8 tasse de riz brun cuit- 86 kcal



**Bowl taco au tempeh**  
370 kcal

## Day 3

1972 kcal ● 208g protéine (42%) ● 63g lipides (29%) ● 112g glucides (23%) ● 31g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 13g de protéines, 27g glucides nets, 11g de lipides



**Kéfir**  
150 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

195 kcal, 31g de protéines, 2g glucides nets, 6g de lipides



**Mug cake protéiné au chocolat**  
1 mug cake(s)- 195 kcal

### Déjeuner

550 kcal, 28g de protéines, 38g glucides nets, 28g de lipides



**Sandwich Caprese**  
1/2 sandwich(s)- 230 kcal



**Salade edamame et betterave**  
171 kcal



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal

### Dîner

525 kcal, 40g de protéines, 42g glucides nets, 16g de lipides



**Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal



**Lentilles**  
231 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

## Day 4

1992 kcal ● 205g protéine (41%) ● 79g lipides (36%) ● 89g glucides (18%) ● 27g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 13g de protéines, 27g glucides nets, 11g de lipides



**Kéfir**  
150 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

195 kcal, 31g de protéines, 2g glucides nets, 6g de lipides



**Mug cake protéiné au chocolat**  
1 mug cake(s)- 195 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

570 kcal, 25g de protéines, 15g glucides nets, 44g de lipides



**Salade coleslaw au tofu buffalo**  
570 kcal

## Day 5

2038 kcal ● 189g protéine (37%) ● 83g lipides (37%) ● 99g glucides (20%) ● 34g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 5g de lipides



**Salade de pois chiches facile**  
234 kcal

### Collations

250 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



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



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

490 kcal, 36g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides



**Salade caprese**  
178 kcal



**Tempeh façon buffalo avec tzatziki**  
314 kcal

### Dîner

625 kcal, 32g de protéines, 39g glucides nets, 37g de lipides



**Riz brun**  
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



**Tofu épice sriracha-cacahuète**  
512 kcal

## Day 6

1979 kcal ● 184g protéine (37%) ● 70g lipides (32%) ● 107g glucides (22%) ● 46g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 5g de lipides



#### Salade de pois chiches facile

234 kcal

### Collations

250 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



#### Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

520 kcal, 30g de protéines, 45g glucides nets, 20g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



#### Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

### Dîner

535 kcal, 33g de protéines, 18g glucides nets, 30g de lipides



#### Crack slaw au tempeh

422 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

## Day 7

1979 kcal ● 184g protéine (37%) ● 70g lipides (32%) ● 107g glucides (22%) ● 46g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 5g de lipides



#### Salade de pois chiches facile

234 kcal

### Collations

250 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



#### Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

520 kcal, 30g de protéines, 45g glucides nets, 20g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



#### Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

### Dîner

535 kcal, 33g de protéines, 18g glucides nets, 30g de lipides



#### Crack slaw au tempeh

422 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

# Liste de courses



## Graisses et huiles

- huile  
2 1/2 oz (mL)
- vinaigrette balsamique  
2 oz (mL)
- vinaigrette ranch  
3 c. à soupe (mL)
- vinaigrette  
6 c. à soupe (mL)

## Céréales et pâtes

- seitan  
5 oz (142g)
- riz brun  
1/4 tasse (55g)

## Boissons

- eau  
2 gallon (8026mL)
- poudre de protéine  
29 boules (1/3 tasse chacun) (899g)

## Autre

- farro  
4 c. à s. (52g)
- levure nutritionnelle  
1/2 c. à café (1g)
- pâtes de pois chiches  
1 oz (28g)
- mélange de jeunes pousses  
2 paquet (156 g) (315g)
- édulcorant sans calories  
4 c. à café (14g)
- poudre protéinée, chocolat  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- mélange pour coleslaw  
5 1/2 tasse (495g)
- tzatziki  
1/8 tasse(s) (28g)
- sauce sriracha  
1 c. à soupe (17g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
5 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (653g)

## Épices et herbes

- basilic frais  
1/4 oz (8g)
- poivre noir  
1/4 c. à café, moulu (1g)
- sel  
3/8 c. à café (2g)
- mélange d'assaisonnement pour tacos  
2/3 c. à soupe (6g)
- vinaigre balsamique  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
1 3/4 boîte (784g)
- haricots frits (refried beans)  
1/3 tasse (81g)
- tempeh  
1 1/2 livres (643g)
- lentilles crues  
2/3 tasse (128g)
- cacahuètes rôties  
1/2 tasse (73g)
- tofu ferme  
1 1/3 livres (595g)
- sauce soja (tamari)  
1 1/2 c. à café (mL)
- beurre de cacahuète  
1 1/2 c. à soupe (24g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
1 c. à café (mL)
- avocats  
2 avocat(s) (419g)
- orange  
2 orange (308g)
- banane  
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

## Soupes, sauces et jus

- salsa  
2 c. à soupe (36g)
- sauce pesto  
2 c. à soupe (32g)
- sauce Frank's RedHot  
5 c. à s. (mL)

- Ail  
4 1/2 gousse(s) (14g)
- oignon  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (80g)
- edamame surgelé, décortiqué  
1 tasse (118g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)
- persil frais  
4 1/2 brins (5g)

## Produits laitiers et œufs

- mozzarella fraîche  
1/3 livres (149g)
- beurre  
1/4 c. à soupe (4g)
- lait entier  
3 tasse(s) (720mL)
- œufs  
4 grand (200g)
- kéfir aromatisé  
2 tasse (mL)
- fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)

- vinaigre de cidre de pomme  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crèmeuses)  
3 boîte (~539 g) (1578g)
- sauce piquante  
2 c. à café (mL)

## Produits de boulangerie

- pain  
1/3 livres (160g)
- levure chimique  
1 c. à café (5g)

## Confiseries

- poudre de cacao  
4 c. à café (7g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
2 c. à soupe (24g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre de protéine**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**poudre de protéine**

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

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**banane**  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :  
**banane**  
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

---

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Kéfir

150 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**kéfir aromatisé**  
1 tasse (mL)

Pour les 2 repas :  
**kéfir aromatisé**  
2 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

---

## Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :  
**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**

1 1/2 brins (2g)

**tomates, coupé en deux**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**oignon, coupé en fines tranches**

1/4 petit (18g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/2 boîte (224g)

**vinaigre de cidre de pomme**

1/2 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 3 repas :

**persil frais, haché**

4 1/2 brins (5g)

**tomates, coupé en deux**

1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)

**oignon, coupé en fines tranches**

3/4 petit (53g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1 1/2 boîte (672g)

**vinaigre de cidre de pomme**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



**tomates, tranché**

3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (137g)

**mozzarella fraîche, tranché**

2 oz (57g)

**basilic frais**

1 c. à soupe, haché (3g)

**vinaigrette balsamique**

1 c. à s. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

### Pois chiches et pâtes de pois chiche

286 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/4 boîte (112g)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 c. à café (1g)  
**beurre**  
1/4 c. à soupe (4g)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)  
**pâtes de pois chiches**  
1 oz (28g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Sandwich Caprese

1/2 sandwich(s) - 230 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce pesto**  
1 c. à soupe (16g)  
**mozzarella fraîche**  
1 tranches (28g)  
**tomates**  
1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)  
**pain**  
1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

**sauce pesto**  
2 c. à soupe (32g)  
**mozzarella fraîche**  
2 tranches (57g)  
**tomates**  
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)  
**pain**  
2 tranche(s) (64g)

1. Griller le pain, si désiré.
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

### Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**edamame surgelé, décortiqué**

1/2 tasse (59g)

**vinaigrette balsamique**

1 c. à soupe (mL)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

2 betterave(s) (100g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

Pour les 2 repas :

**edamame surgelé, décortiqué**

1 tasse (118g)

**vinaigrette balsamique**

2 c. à soupe (mL)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

4 betterave(s) (200g)

**mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

## Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Salade coleslaw au tofu buffalo

570 kcal ● 25g protéine ● 44g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



**tofu ferme, essuyé avec du papier absorbant et coupé en dés**

2/3 livres (298g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**tomates, coupé en deux**

3 c. à s. de tomates cerises (28g)

**vinaigrette ranch**

3 c. à soupe (mL)

**sauce Frank's RedHot**

3 c. à s. (mL)

**mélange pour coleslaw**

1 1/2 tasse (135g)

1. Assaisonner les cubes de tofu de sel et de poivre.

2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-grill à feu moyen. Ajouter le tofu et cuire 4–6 minutes, en tournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Retirer du feu, laisser refroidir légèrement, puis mélanger avec la sauce piquante.

3. Servir le tofu sur un lit de coleslaw et de tomates cerises. Arroser de sauce ranch et servir.

4. Conseil de préparation : Conserver le tofu et la sauce ranch séparément du coleslaw. Mélanger juste avant de servir pour garder le coleslaw frais et croquant.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Salade caprese

178 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



**tomates, coupé en deux**

6 2/3 c. à s. de tomates cerises (62g)

**vinaigrette balsamique**

5/6 c. à soupe (mL)

**basilic frais**

1/4 tasse de feuilles, entières (5g)

**mélange de jeunes pousses**

3/8 paquet (156 g) (65g)

**mozzarella fraîche**

1 1/4 oz (35g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.

2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal ● 26g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



### tempeh, grossièrement haché

4 oz (113g)

### huile

1/2 c. à soupe (mL)

### tzatziki

1/8 tasse(s) (28g)

### sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.

2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.

3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

### tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

### mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

### vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

### tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

### mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

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

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Pour les 2 repas :

### soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### jus de citron

1/2 c. à café (mL)

#### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

#### jus de citron

1 c. à café (mL)

#### avocats

1 avocat(s) (201g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

#### orange

2 orange (308g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Mug cake protéiné au chocolat

1 mug cake(s) - 195 kcal ● 31g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **édulcorant sans calories**

2 c. à café (7g)

#### **eau**

2 c. à thé (10mL)

#### **œufs**

1 grand (50g)

#### **poudre de cacao**

2 c. à café (4g)

#### **levure chimique**

1/2 c. à café (3g)

#### **poudre protéinée, chocolat**

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

Pour les 2 repas :

#### **édulcorant sans calories**

4 c. à café (14g)

#### **eau**

4 c. à thé (20mL)

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **poudre de cacao**

4 c. à café (7g)

#### **levure chimique**

1 c. à café (5g)

#### **poudre protéinée, chocolat**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans une grande tasse. Veillez à laisser de l'espace en haut de la tasse car le gâteau va gonfler en cuisant.
2. Faites cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant environ 45-80 secondes, en vérifiant toutes les quelques secondes quand le gâteau approche de la cuisson. Le temps varie selon le micro-ondes. Attention à ne pas trop cuire, la texture deviendrait spongieuse. Servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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.

### 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.

---

## Dîner 1

Consommer les jour 1

---

### Seitan simple

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



Donne 5 oz portions

**huile**

1 1/4 c. à café (mL)

**seitan**

5 oz (142g)

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.

---

### Farro

1/2 tasses, cuites - 185 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 33g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasses, cuites portions

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

**farro**

4 c. à s. (52g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.

## Dîner 2

Consommer les jour 2

### Riz brun

3/8 tasse de riz brun cuit - 86 kcal  2g protéine  1g lipides  17g glucides  1g fibres



Donne 3/8 tasse de riz brun cuit  
portions

**riz brun**

2 c. à s. (24g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

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.

### Bowl taco au tempeh

370 kcal  23g protéine  16g lipides  18g glucides  15g fibres



**avocats, coupé en cubes**  
 1/3 avocat(s) (67g)  
**huile**  
 1/3 c. à café (mL)  
**haricots frits (refried beans)**  
 1/3 tasse (81g)  
**salsa**  
 2 c. à soupe (36g)  
**mélange de jeunes pousses**  
 1/3 tasse (10g)  
**mélange d'assaisonnement pour tacos**  
 2/3 c. à soupe (6g)  
**tempeh**  
 2 2/3 oz (76g)

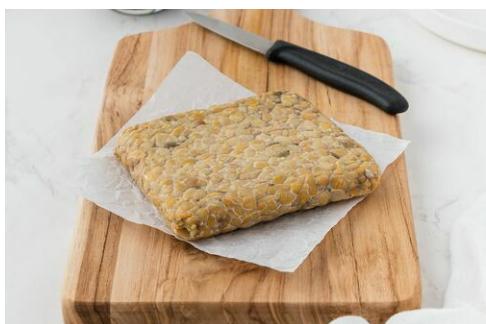
1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frits au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frits, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frits dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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. Faites 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.

## Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1 1/3 tasse(s) (319mL)

**lentilles crues, rincé**

1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**eau**

2 2/3 tasse(s) (638mL)

**lentilles crues, rincé**

2/3 tasse (128g)

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.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Riz brun

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



Donne 1/2 tasse de riz brun cuit  
portions

**riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

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. Égouttez à la fourchette.

### Tofu épice sriracha-cacahuète

512 kcal ● 30g protéine ● 36g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**beurre de cacahuète**  
1 1/2 c. à soupe (24g)  
**sauce sriracha**  
1 c. à soupe (17g)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse (5g)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
2/3 livres (298g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit croustillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Crack slaw au tempeh

422 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 16g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tempeh, coupé en dés**  
4 oz (113g)  
**Ail, haché**  
1 gousse (3g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**graines de tournesol**  
**décortiquées**  
1 c. à soupe (12g)  
**sauce piquante**  
1 c. à café (mL)  
**mélange pour coleslaw**  
2 tasse (180g)

Pour les 2 repas :

**tempeh, coupé en dés**  
1/2 livres (227g)  
**Ail, haché**  
2 gousse (6g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**graines de tournesol**  
**décortiquées**  
2 c. à soupe (24g)  
**sauce piquante**  
2 c. à café (mL)  
**mélange pour coleslaw**  
4 tasse (360g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

4 c. à s. (37g)

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

---

## Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**eau**

4 tasse(s) (958mL)

**poudre de protéine**

4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

Pour les 7 repas :

**eau**

28 tasse(s) (6706mL)

**poudre de protéine**

28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)

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