

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 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

1320 kcal ● 96g protéine (29%) ● 55g lipides (37%) ● 94g glucides (29%) ● 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



[Gaufres et beurre de cacahuète](#)

1 gaufre(s)- 201 kcal

Déjeuner

385 kcal, 10g de protéines, 36g glucides nets, 19g de lipides



[Riz blanc](#)

3/8 tasse de riz cuit- 82 kcal



[Salade simple de jeunes pousses](#)

68 kcal



[Pois chiches à la crème citronnée](#)

233 kcal

Collations

220 kcal, 9g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides



[Graines de citrouille](#)

183 kcal



[Clémentine](#)

1 clémentine(s)- 39 kcal

Dîner

350 kcal, 34g de protéines, 31g glucides nets, 8g de lipides



[Gombo](#)

3/4 tasse- 30 kcal



[Pain pita](#)

1 pita(s)- 78 kcal



[Seitan simple](#)

4 oz- 244 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

Day 2

1326 kcal ● 98g protéine (30%) ● 63g lipides (43%) ● 73g glucides (22%) ● 19g fibres (6%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



Gaufres et beurre de cacahuète
1 gaufre(s)- 201 kcal

Déjeuner

350 kcal, 14g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal



Riz brun au beurre
125 kcal



Émiettes végétaliens
1/2 tasse(s)- 73 kcal

Collations

220 kcal, 9g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Dîner

390 kcal, 32g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
122 kcal



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 3

1272 kcal ● 96g protéine (30%) ● 48g lipides (34%) ● 96g glucides (30%) ● 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

145 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 11g de lipides



Kale et œufs
95 kcal



Épinards sautés simples
50 kcal

Déjeuner

350 kcal, 14g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal



Riz brun au beurre
125 kcal



Émiettes végétaliens
1/2 tasse(s)- 73 kcal

Collations

225 kcal, 5g de protéines, 47g glucides nets, 1g de lipides



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal



Bretzels
110 kcal

Dîner

390 kcal, 32g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
122 kcal



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 4

1263 kcal ● 93g protéine (29%) ● 56g lipides (40%) ● 76g glucides (24%) ● 20g fibres (6%)

Petit-déjeuner

145 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 11g de lipides



Kale et œufs
95 kcal



Épinards sautés simples
50 kcal

Collations

225 kcal, 5g de protéines, 47g glucides nets, 1g de lipides



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal



Bretzels
110 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

280 kcal, 19g de protéines, 12g glucides nets, 14g de lipides



Tofu cajun
196 kcal



Pois mange-tout
82 kcal

Dîner

450 kcal, 25g de protéines, 13g glucides nets, 29g de lipides



Tofu buffalo
355 kcal



Brocoli rôti
98 kcal

Day 5

1332 kcal ● 94g protéine (28%) ● 37g lipides (25%) ● 136g glucides (41%) ● 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

145 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 11g de lipides



Kale et œufs
95 kcal



Épinards sautés simples
50 kcal

Collations

190 kcal, 9g de protéines, 32g glucides nets, 2g de lipides



Kéfir
150 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

380 kcal, 17g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides



Lentilles
87 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches
182 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

455 kcal, 23g de protéines, 58g glucides nets, 12g de lipides



Tenders de poulet croustillants
5 tender(s)- 286 kcal



Orange
2 orange(s)- 170 kcal

Day 6

1334 kcal ● 90g protéine (27%) ● 49g lipides (33%) ● 110g glucides (33%) ● 23g fibres (7%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 4g de lipides



Carottes et houmous

82 kcal



Fromage cottage et ananas

93 kcal

Collations

190 kcal, 9g de protéines, 32g glucides nets, 2g de lipides



Kéfir

150 kcal



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

370 kcal, 10g de protéines, 20g glucides nets, 26g de lipides



Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal



Coupes de laitue au tofu taïwanais

4 coupes de laitue- 186 kcal

Dîner

435 kcal, 18g de protéines, 44g glucides nets, 16g de lipides



Bol thaï au beurre d'arachide, pois chiches et riz

436 kcal

Day 7

1334 kcal ● 90g protéine (27%) ● 49g lipides (33%) ● 110g glucides (33%) ● 23g fibres (7%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 4g de lipides



Carottes et houmous

82 kcal



Fromage cottage et ananas

93 kcal

Collations

190 kcal, 9g de protéines, 32g glucides nets, 2g de lipides



Kéfir

150 kcal



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

370 kcal, 10g de protéines, 20g glucides nets, 26g de lipides



Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal



Coupes de laitue au tofu taïwanais

4 coupes de laitue- 186 kcal

Dîner

435 kcal, 18g de protéines, 44g glucides nets, 16g de lipides



Bol thaï au beurre d'arachide, pois chiches et riz

436 kcal

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
4 c. à soupe (64g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 1/2 boîte (643g)
- ☐ miettes de burger végétarien
1 tasse (100g)
- ☐ tofu ferme
18 1/4 oz (517g)
- ☐ lentilles crues
2 c. à s. (24g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 oz (mL)
- ☐ houmous
4 c. à soupe (60g)

Produits de boulangerie

- ☐ gaufres surgelées
2 gaufres (70g)
- ☐ pain pita
1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ lait de coco en conserve
1 1/2 oz (mL)
- ☐ amandes
1 oz (25g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ clémentines
5 fruit (370g)
- ☐ jus de citron
5/8 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de fruit
16 fl oz (mL)
- ☐ orange
2 orange (308g)
- ☐ jus de citron vert
2 c. à café (mL)
- ☐ ananas en conserve
4 c. à s., morceaux (45g)

Boissons

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 3/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
2 c. à soupe (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
4 oz (113g)
- ☐ riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)
- ☐ riz brun
2/3 tasse (127g)
- ☐ couscous instantané aromatisé
1/6 boîte (165 g) (27g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
5 morceaux (128g)
- ☐ mélange d'épices italien
1/2 c. à soupe (5g)
- ☐ huile de sésame
1 c. à café (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
1/8 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
2 3/4 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 1/2 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/3 oz (9g)
- ☐ poivre noir
2 1/4 g (2g)
- ☐ poudre d'oignon
1/4 c. à café (1g)

- ☐ eau
12 3/4 tasse(s) (3044mL)
- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ gombo, surgelé
3/4 tasse (84g)
- ☐ Ail
3 1/4 gousse(s) (10g)
- ☐ épinards frais
2/3 paquet 285 g (194g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
3 1/3 tasse (480g)
- ☐ tomates
3 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (460g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
3/4 tasse, haché (30g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 paquet (284g)
- ☐ persil frais
2/3 brins (1g)
- ☐ concombre
5/8 concombre (21 cm) (176g)
- ☐ ketchup
1 1/4 c. à soupe (21g)
- ☐ gingembre frais
1 c. à soupe (6g)
- ☐ laitue romaine
8 feuille intérieure (48g)
- ☐ coriandre fraîche
2 c. à soupe, haché (6g)
- ☐ mini carottes
16 moyen (160g)

- ☐ poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
- ☐ assaisonnement cajun
5/8 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
1/6 c. à café (0g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ œufs
3 grand (150g)
- ☐ kéfir aromatisé
3 tasse (mL)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (226g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 oz (57g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Gaufres et beurre de cacahuète

1 gaufre(s) - 201 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

gaufres surgelées

1 gaufres (35g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

gaufres surgelées

2 gaufres (70g)

1. Faites griller les gaufres selon les instructions du paquet.
2. Étalez du beurre de cacahuète sur les gaufres. Optionnellement, vous pouvez couper la gaufre en deux et en faire un sandwich gaufre-beurre de cacahuète. Servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Kale et œufs

95 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/2 trait (0g)

feuilles de chou frisé (kale)

4 c. à s., haché (10g)

œufs

1 grand (50g)

huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

sel

1 1/2 trait (1g)

feuilles de chou frisé (kale)

3/4 tasse, haché (30g)

œufs

3 grand (150g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

Épinards sautés simples

50 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

1/4 gousse (1g)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 3 repas :

Ail, coupé en dés

3/4 gousse (2g)

épinards frais

6 tasse(s) (180g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Carottes et houmous

82 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mini carottes

8 moyen (80g)

houmous

2 c. à soupe (30g)

Pour les 2 repas :

mini carottes

16 moyen (160g)

houmous

4 c. à soupe (60g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Fromage cottage et ananas

93 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ananas en conserve, égoutté

2 c. à s., morceaux (23g)

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

1/2 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

ananas en conserve, égoutté

4 c. à s., morceaux (45g)

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

1 tasse (226g)

1. Égoutter le jus d'ananas et mélanger les morceaux d'ananas avec le fromage cottage.
2. N'hésitez pas à utiliser d'autres fruits : bananes, baies, pêches, melon, etc.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Riz blanc

3/8 tasse de riz cuit - 82 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres

Donne 3/8 tasse de riz cuit portions

riz blanc à grain long

2 c. à s. (23g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)



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.

Salade simple de jeunes pousses

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



vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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

Pois chiches à la crème citronnée

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

**Ail, haché**

1/2 gousse(s) (2g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 tasse(s) (120g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

épinards frais

1/2 oz (14g)

bouillon de légumes

1/8 tasse(s) (mL)

lait de coco en conserve

1 1/2 oz (mL)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Riz brun au beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

riz brun

2 c. à s. (24g)

beurre

3/8 c. à soupe (5g)

Pour les 2 repas :

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

riz brun

4 c. à s. (48g)

beurre

3/4 c. à soupe (11g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Émiettes végétaliens

1/2 tasse(s) - 73 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miettes de burger végétarien

1/2 tasse (50g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien

1 tasse (100g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Tofu cajun

196 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes

6 1/4 oz (177g)

huile

1 1/4 c. à café (mL)

assaisonnement cajun

5/8 c. à café (1g)

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.

Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

lentilles crues, rincé

2 c. à s. (24g)

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.

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

182 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres

**persil frais, haché**

2/3 brins (1g)

tomates, haché

1/6 tomate Roma (13g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/6 boîte (75g)

concombre, haché

1/8 concombre (21 cm) (25g)

jus de citron

1/8 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1/6 c. à café (0g)

huile

1/8 c. à café (mL)

couscous instantané aromatisé

1/6 boîte (165 g) (27g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

amandes

2 c. à s., entière (18g)

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

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz brun

4 c. à c. (16g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

eau

1/6 tasse(s) (40mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

riz brun

2 2/3 c. à s. (32g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

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.

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal ● 1g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

sel

1/4 c. à café (2g)

mélange d'épices italien

1/4 c. à soupe (3g)

tomates

1/2 pinte de tomates cerises (env.
470 mL) (149g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

sel

1/2 c. à café (3g)

mélange d'épices italien

1/2 c. à soupe (5g)

tomates

1 pinte de tomates cerises (env.
470 mL) (298g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

Coupes de laitue au tofu taïwanais

4 coupes de laitue - 186 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

gingembre frais, épluché et haché finement

1/2 c. à soupe (3g)

tofu ferme, séché avec du papier absorbant et émietté

2 1/2 oz (71g)

eau

1/8 tasse(s) (15mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

laitue romaine

4 feuille intérieure (24g)

sauce soja (tamari)

1 c. à café (mL)

vinaigre de cidre de pomme

3/4 c. à soupe (mL)

amandes

1/2 c. à s., émincé (3g)

Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

gingembre frais, épluché et haché finement

1 c. à soupe (6g)

tofu ferme, séché avec du papier absorbant et émietté

5 oz (142g)

eau

1/8 tasse(s) (30mL)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

laitue romaine

8 feuille intérieure (48g)

sauce soja (tamari)

2 c. à café (mL)

vinaigre de cidre de pomme

1 1/2 c. à soupe (mL)

amandes

1 c. à s., émincé (7g)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

1. Faites chauffer environ 2/3 de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu, salez et poivrez, et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré à certains endroits, environ 5-6 minutes. Transférez le tofu dans une assiette et essuyez la poêle.
2. Ajoutez le reste de l'huile dans la même poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail, le gingembre et les amandes, et remuez fréquemment jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme et que les amandes soient toastées, environ 1-2 minutes.
3. Incorporez le vinaigre de cidre, la sauce soja et l'eau, et faites cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement, environ 2-3 minutes.
4. Remettez le tofu dans la poêle et mélangez pour l'enrober.
5. Répartissez le mélange de tofu dans les coupes de laitue et servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Jus de fruits

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
16 fl oz (mL)

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

Bretzels

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Kéfir

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

kéfir aromatisé

1 tasse (mL)

Pour les 3 repas :

kéfir aromatisé

3 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Gombo

3/4 tasse - 30 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 3/4 tasse portions

gombo, surgelé

3/4 tasse (84g)

1. Versez le gombo congelé dans une casserole. \r\nCouvrez d'eau et faites bouillir pendant 3 minutes. \r\nÉgouttez et assaisonnez selon votre goût. Servez.

Pain pita

1 pita(s) - 78 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Donne 1 pita(s) portions

pain pita

1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Seitan simple

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



Donne 4 oz portions

huile

1 c. à café (mL)

seitan

4 oz (113g)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

1 tasse (144g)

sel

3/4 trait (0g)

poivre noir

3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

3 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

2 tasse (288g)

sel

1 1/2 trait (1g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Tofu buffalo

355 kcal ● 16g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



tofu ferme, séché et coupé en cubes

1/2 livres (198g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

2 1/2 c. à s. (mL)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

Brocoli rôti

98 kcal ● 9g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



poudre d'oignon
1/4 c. à café (1g)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
Brocoli surgelé
1 paquet (284g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Tenders de poulet croustillants

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 5 tender(s) portions

ketchup
1 1/4 c. à soupe (21g)
tenders chik'n sans viande
5 morceaux (128g)

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

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Donne 2 orange(s) portions

orange
2 orange (308g)

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

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bol thaï au beurre d'arachide, pois chiches et riz

436 kcal ● 18g protéine ● 16g lipides ● 44g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte (224g)

coriandre fraîche

1 c. à soupe, haché (3g)

jus de citron vert

1 c. à café (mL)

huile de sésame

1/2 c. à café (mL)

sauce soja (tamari)

1/2 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

concombre, coupé en tranches

1/4 concombre (21 cm) (75g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

riz brun

2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte (448g)

coriandre fraîche

2 c. à soupe, haché (6g)

jus de citron vert

2 c. à café (mL)

huile de sésame

1 c. à café (mL)

sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

concombre, coupé en tranches

1/2 concombre (21 cm) (151g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

riz brun

4 c. à s. (48g)

1. Cuire le riz brun avec l'eau selon les instructions du paquet. Égrainer à la fourchette et mettre de côté.
2. Préparer la sauce aux arachides : dans un petit bol, mélanger le beurre d'arachide, la sauce soja, l'huile de sésame, le jus de lime et une pincée de sel. Ajouter une petite éclaboussure d'eau et remuer jusqu'à obtenir une sauce lisse.
3. Assaisonner les pois chiches de sel et de poivre.
4. Dresser le riz brun avec les pois chiches, le concombre et la coriandre. Arroser de sauce aux arachides et servir.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

Pour les 7 repas :

eau

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

poudre de protéine

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

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

