

# Meal Plan - Plan alimentaire végétane riche en protéines de 1000 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** 957 kcal ● 100g protéine (42%) ● 24g lipides (23%) ● 69g glucides (29%) ● 16g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

165 kcal, 15g de protéines, 12g glucides nets, 4g de lipides



[Shake protéiné \(lait d'amande\)](#)  
105 kcal



[Raisins](#)  
58 kcal

## Dîner

255 kcal, 6g de protéines, 43g glucides nets, 5g de lipides



[Riz et haricots béliziens](#)  
181 kcal



[Jus de fruits](#)  
2/3 tasse(s)- 76 kcal

## Déjeuner

265 kcal, 18g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides



[Tofu rôti et légumes](#)  
264 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
2 1/2 dose- 273 kcal

**Day 2** 1002 kcal ● 101g protéine (40%) ● 17g lipides (15%) ● 95g glucides (38%) ● 16g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

165 kcal, 15g de protéines, 12g glucides nets, 4g de lipides



[Shake protéiné \(lait d'amande\)](#)  
105 kcal



[Raisins](#)  
58 kcal

## Dîner

290 kcal, 15g de protéines, 40g glucides nets, 6g de lipides



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



[Sub aux boulettes véganes](#)  
1/2 sub(s)- 234 kcal

## Déjeuner

275 kcal, 11g de protéines, 41g glucides nets, 5g de lipides



[Burger végétarien](#)  
1 burger- 275 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 3

1006 kcal ● 93g protéine (37%) ● 14g lipides (12%) ● 108g glucides (43%) ● 19g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

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



Flocons d'avoine instantanés avec eau  
1 sachet(s)- 165 kcal

### Dîner

290 kcal, 15g de protéines, 40g glucides nets, 6g de lipides



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



Sub aux boulettes véganes  
1/2 sub(s)- 234 kcal

### Déjeuner

275 kcal, 14g de protéines, 37g glucides nets, 4g de lipides



Succotash aux haricots blancs  
162 kcal



Lentilles  
116 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 4

998 kcal ● 102g protéine (41%) ● 20g lipides (18%) ● 84g glucides (34%) ● 19g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

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



Flocons d'avoine instantanés avec eau  
1 sachet(s)- 165 kcal

### Dîner

285 kcal, 24g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



Purée de pommes de terre maison (sans produits laitiers)  
58 kcal



Tofu cuit au four  
8 oz- 226 kcal

### Déjeuner

275 kcal, 14g de protéines, 37g glucides nets, 4g de lipides



Succotash aux haricots blancs  
162 kcal



Lentilles  
116 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 5

964 kcal ● 115g protéine (48%) ● 27g lipides (25%) ● 52g glucides (21%) ● 14g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

110 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 2g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

84 kcal

### Dîner

285 kcal, 24g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



Purée de pommes de terre maison (sans produits laitiers)

58 kcal



Tofu cuit au four

8 oz- 226 kcal

### Déjeuner

295 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 11g de lipides



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 6

1008 kcal ● 100g protéine (40%) ● 27g lipides (24%) ● 72g glucides (29%) ● 19g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

110 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 2g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

84 kcal

### Dîner

300 kcal, 14g de protéines, 28g glucides nets, 11g de lipides



Patates douces au tempeh chipotle

1/2 patate(s) douce(s)- 301 kcal

### Déjeuner

325 kcal, 11g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



Tenders de poulet croustillants

2 tender(s)- 114 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 7

1008 kcal ● 100g protéine (40%) ● 27g lipides (24%) ● 72g glucides (29%) ● 19g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

110 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 2g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

84 kcal

### Déjeuner

325 kcal, 11g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



Tenders de poulet croustillants

2 tender(s)- 114 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Dîner

300 kcal, 14g de protéines, 28g glucides nets, 11g de lipides



Patates douces au tempeh chipotle

1/2 patate(s) douce(s)- 301 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Boissons

- ☐ eau  
22 tasse(s) (5252mL)
- ☐ poudre de protéine  
18 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (574g)
- ☐ lait d'amande non sucré  
2 tasse (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ poivron rouge  
1/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (7g)
- ☐ oignon  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
- ☐ Ail  
3/8 gousse(s) (1g)
- ☐ carottes  
4 1/4 moyen (259g)
- ☐ brocoli  
3/4 tasse, haché (68g)
- ☐ poivron  
3/4 moyen (89g)
- ☐ choux de Bruxelles  
1/8 lb (57g)
- ☐ ketchup  
2 c. à soupe (34g)
- ☐ échalotes  
1 gousse(s) (57g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
1/2 tasse (68g)
- ☐ pommes de terre  
3/8 lb (197g)
- ☐ gingembre frais  
1 tranches (2,5 cm diam.) (2g)
- ☐ patates douces  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
2 c. à s. (23g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve  
1 1/2 c. à s. (mL)
- ☐ graines de sésame  
1 c. à soupe (9g)
- ☐ noix de cajou rôties  
4 c. à s. (34g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de fruit  
17 1/3 fl oz (mL)
- ☐ raisins  
2 tasse (184g)
- ☐ jus de citron  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ pommes  
2 1/3 moyen (7,5 cm diam.) (420g)
- ☐ jus de citron vert  
1/2 c. à soupe (mL)

## Graisses et huiles

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

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel  
1/3 c. à café (2g)
- ☐ poudre de chili  
1/4 c. à café (1g)

## Autre

- ☐ galette de burger végétale  
1 galette (71g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 oz (28g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
4 boulette(s) (120g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1 c. à café (1g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub  
1 petit pain(s) (85g)
- ☐ saucisse végétalienne  
1/2 saucisse (50g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
- ☐ Piments chipotle en sauce adobo, en conserve  
1 poivre(s) (28g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
4 morceaux (102g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots rouges  
1/8 boîte (56g)
- ☐ tofu extra-ferme  
21 3/4 oz (616g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1/2 tasse (131g)
- ☐ lentilles crues  
1/3 tasse (64g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1/2 tasse (mL)
- ☐ tempeh  
4 oz (113g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pains à hamburger  
1 petit pain(s) (51g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
4 c. à s. (65g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés  
2 sachet (86g)

## Confiseries

- ☐ poudre de cacao  
1 1/2 c. à café (3g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal ● 14g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait d'amande non sucré**

1/2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait d'amande non sucré**

1 tasse (mL)

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

## 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.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
1 sachet (43g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
2 sachet (86g)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes**  
1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

**carottes**  
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

84 kcal ● 13g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre protéinée, chocolat**

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

**poudre de cacao**

1/2 c. à café (1g)

**lait d'amande non sucré**

4 c. à s. (mL)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

**poudre protéinée, chocolat**

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

**poudre de cacao**

1 1/2 c. à café (3g)

**lait d'amande non sucré**

3/4 tasse (mL)

**eau**

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

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

---

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

---

### Tofu rôti et légumes

264 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



**carottes, coupé selon vos préférences**

3/4 moyen (46g)

**brocoli, coupé selon vos préférences**

4 c. à s., haché (23g)

**poivron, tranché**

1/4 moyen (30g)

**oignon, coupé en tranches épaisses**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

**choux de Bruxelles, coupé en deux**

1/8 lb (57g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**tofu extra-ferme**

1/2 bloc (162g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
  2. Égouttez le tofu et utilisez un torchon absorbant pour enlever le maximum d'humidité possible.
  3. Coupez le tofu en cubes d'environ 2,5 cm.
  4. Sur une plaque, versez un tiers de l'huile et mettez le tofu dessus. Secouez pour enrober. Réservez.
  5. Sur une seconde plaque, versez le reste d'huile d'olive et mélangez les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Il est préférable de regrouper chaque type de légume pour pouvoir retirer plus tôt ceux qui cuiront plus vite.
  6. Placez les plaques au four : le tofu sur la grille supérieure et les légumes sur la grille inférieure. Réglez le minuteur sur 20 minutes.
  7. Après 20 minutes, retournez le tofu et vérifiez les légumes. Retirez les légumes déjà cuits.
  8. Remettez les deux plaques au four et augmentez la température à 450 F (230 C) pour 20-25 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit doré sur toutes les faces. Vérifiez régulièrement pour éviter de trop cuire.
  9. Retirez le tout du four et mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre. Servez.
-

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Burger végétarien

1 burger - 275 kcal ● 11g protéine ● 5g lipides ● 41g glucides ● 6g fibres



Donne 1 burger portions

#### **galette de burger végétale**

1 galette (71g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 oz (28g)

#### **ketchup**

1 c. à soupe (17g)

#### **pains à hamburger**

1 petit pain(s) (51g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Succotash aux haricots blancs

162 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 20g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **échalotes, haché finement**

1/4 gousse(s) (14g)

#### **poivron, finement haché**

1/4 moyen (30g)

#### **Grains de maïs surgelés, décongelé**

4 c. à s. (34g)

#### **huile**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**

4 c. à s. (66g)

Pour les 2 repas :

#### **échalotes, haché finement**

1/2 gousse(s) (28g)

#### **poivron, finement haché**

1/2 moyen (60g)

#### **Grains de maïs surgelés, décongelé**

1/2 tasse (68g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**

1/2 tasse (131g)

1. Chauffez environ 1/4 de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le maïs, l'échalote et une pincée de sel, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 2-4 minutes.
2. Transférez le mélange de maïs dans un bol moyen et incorporez les haricots blancs, le poivron, le reste de l'huile et le jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût, et servez.

### Lentilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

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.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Jus de fruits

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

Donne 1/2 tasse(s) portions

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

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



### Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



**pommes de terre, coupé en quartiers**  
1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
1/2 saucisse (50g)  
**mélange d'épices italien**  
1/4 c. à café (1g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**brocoli, haché**  
1/2 tasse, haché (46g)  
**carottes, tranché**  
1/2 moyen (31g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tenders de poulet croustillants

2 tender(s) - 114 kcal ● 8g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### ketchup

1/2 c. à soupe (9g)

#### tenders chik'n sans viande

2 morceaux (51g)

Pour les 2 repas :

#### ketchup

1 c. à soupe (17g)

#### tenders chik'n sans viande

4 morceaux (102g)

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

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

#### pommes

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### noix de cajou rôties

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

#### noix de cajou rôties

4 c. à s. (34g)

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



## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Riz et haricots béliziens

181 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres



#### poivron rouge, haché

1/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (7g)

#### oignon, haché

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (7g)

#### Ail, haché finement

3/8 gousse(s) (1g)

#### riz blanc à grain long

2 c. à s. (23g)

#### eau

1/8 tasse(s) (22mL)

#### lait de coco en conserve

1 1/2 c. à s. (mL)

#### haricots rouges, égoutté

1/8 boîte (56g)

1. Ajoutez tous les ingrédients dans une casserole et assaisonnez avec un peu de sel.
2. Remuez et portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre, 20 à 30 minutes.
3. Servez.

### 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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Jus de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### 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.

### Sub aux boulettes véganes

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g protéine ● 6g lipides ● 27g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**boulettes végétaliennes surgelées**  
2 boulette(s) (60g)  
**sauce pour pâtes**  
2 c. à s. (33g)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 c. à café (1g)  
**petit(s) pain(s) sub**  
1/2 petit pain(s) (43g)

Pour les 2 repas :

**boulettes végétaliennes surgelées**  
4 boulette(s) (120g)  
**sauce pour pâtes**  
4 c. à s. (65g)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à café (1g)  
**petit(s) pain(s) sub**  
1 petit pain(s) (85g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Purée de pommes de terre maison (sans produits laitiers)

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**potatoes, peeled and cut into chunks**  
1/6 lb (76g)  
**unsweetened almond milk**  
2 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

**potatoes, peeled and cut into chunks**  
1/3 lb (151g)  
**unsweetened almond milk**  
4 c. à c. (mL)

1. Placez les morceaux de pommes de terre dans une grande casserole et couvrez d'eau froide.
2. Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu doux et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 15-20 minutes.
3. Égouttez les pommes de terre et remettez-les dans la casserole.
4. Ajoutez le lait d'amande dans la casserole. Écrasez les pommes de terre avec un presse-purée, une fourchette ou un mixeur électrique jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

### Tofu cuit au four

8 oz - 226 kcal ● 22g protéine ● 12g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**gingembre frais, épluché et râpé**

1/2 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

**tofu extra-ferme**

1/2 livres (227g)

**graines de sésame**

1/2 c. à soupe (5g)

**sauce soja (tamari)**

4 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**gingembre frais, épluché et râpé**

1 tranches (2,5 cm diam.) (2g)

**tofu extra-ferme**

1 livres (454g)

**graines de sésame**

1 c. à soupe (9g)

**sauce soja (tamari)**

1/2 tasse (mL)

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

---

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Patates douces au tempeh chipotle

1/2 patate(s) douce(s) - 301 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 28g glucides ● 9g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pommes, coupé en morceaux**  
1/8 grand (8 cm diam.) (28g)  
**patates douces, coupé en deux dans le sens de la longueur**  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)  
**Piments chipotle en sauce adobo, en conserve, coupé en morceaux**  
1/2 poivre(s) (14g)  
**échalotes, coupé en fines tranches**  
1/4 gousse(s) (14g)  
**tempeh, émietté**  
2 oz (57g)  
**poudre de chili**  
1/8 c. à café (0g)  
**jus de citron vert**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**pommes, coupé en morceaux**  
1/4 grand (8 cm diam.) (56g)  
**patates douces, coupé en deux dans le sens de la longueur**  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)  
**Piments chipotle en sauce adobo, en conserve, coupé en morceaux**  
1 poivre(s) (28g)  
**échalotes, coupé en fines tranches**  
1/2 gousse(s) (28g)  
**tempeh, émietté**  
4 oz (113g)  
**poudre de chili**  
1/4 c. à café (1g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).\n\nPlacez les patates douces sur une plaque de cuisson et frottez-les avec seulement la moitié de l'huile, du chili en poudre et un peu de sel et de poivre. Placez-les côté coupé vers le bas sur la plaque et faites rôtir 30 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.\n\nPendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les échalotes, le tempeh émietté, les piments chipotle, autant de sauce adobo que vous le souhaitez, et sel et poivre. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les échalotes et le tempeh soient dorés, environ 8 à 10 minutes. Couvrez et réservez au chaud.\n\nLorsque les patates douces sont presque cuites, coupez la pomme et mélangez-la avec le jus de lime dans un petit bol.\n\nTransférez les patates douces, côté coupé vers le haut, sur un plat de service. Garnissez de tempeh chipotle et d'un peu de salade de pomme. Servez.

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)  
**poudre de protéine**  
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (78g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
17 1/2 tasse(s) (4191mL)  
**poudre de protéine**  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

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