

Meal Plan - Plan alimentaire vegan riche en protéines de 1200 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

1173 kcal ● 113g protéine (38%) ● 27g lipides (21%) ● 95g glucides (32%) ● 24g fibres (8%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 13g de lipides



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



[Amandes rôties](#)
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

370 kcal, 23g de protéines, 52g glucides nets, 2g de lipides



[Soupe de lentilles et légumes](#)
370 kcal

Déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 37g glucides nets, 11g de lipides



[Pain plat brocoli et houmous](#)
1/2 pain(s) plat(s)- 315 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

1257 kcal ● 113g protéine (36%) ● 32g lipides (23%) ● 102g glucides (33%) ● 26g fibres (8%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 13g de lipides



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



[Amandes rôties](#)
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

450 kcal, 15g de protéines, 61g glucides nets, 10g de lipides



[Pomme](#)
1 pomme(s)- 105 kcal



[Pain naan](#)
1/2 morceau(x)- 131 kcal



[Soupe d'épinards](#)
216 kcal

Déjeuner

315 kcal, 20g de protéines, 35g glucides nets, 8g de lipides



[Lentilles](#)
87 kcal



[Tempeh nature](#)
2 oz- 148 kcal



[Riz blanc](#)
3/8 tasse de riz cuit- 82 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

1208 kcal ● 122g protéine (40%) ● 24g lipides (18%) ● 101g glucides (34%) ● 25g fibres (8%)

Petit-déjeuner

165 kcal, 27g de protéines, 3g glucides nets, 5g de lipides



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande
167 kcal

Déjeuner

315 kcal, 20g de protéines, 35g glucides nets, 8g de lipides



Lentilles
87 kcal



Tempeh nature
2 oz- 148 kcal



Riz blanc
3/8 tasse de riz cuit- 82 kcal

Dîner

450 kcal, 15g de protéines, 61g glucides nets, 10g de lipides



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal



Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal



Soupe d'épinards
216 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

1176 kcal ● 115g protéine (39%) ● 24g lipides (19%) ● 86g glucides (29%) ● 38g fibres (13%)

Petit-déjeuner

165 kcal, 27g de protéines, 3g glucides nets, 5g de lipides



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande
167 kcal

Déjeuner

420 kcal, 19g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



Ragoût de haricots noirs et patate douce
311 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

315 kcal, 8g de protéines, 44g glucides nets, 5g de lipides



Lait de soja
2/3 tasse(s)- 56 kcal



Sandwich végétalien au jackfruit BBQ
1 sandwich(s)- 258 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

1193 kcal ● 111g protéine (37%) ● 49g lipides (37%) ● 60g glucides (20%) ● 18g fibres (6%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 15g de lipides



Boules protéinées aux amandes

1 boule(s)- 135 kcal



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal

Dîner

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



Salade lentilles & kale

389 kcal

Déjeuner

310 kcal, 22g de protéines, 21g glucides nets, 14g de lipides



Tofu cajun

196 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 6

1171 kcal ● 109g protéine (37%) ● 37g lipides (28%) ● 81g glucides (28%) ● 20g fibres (7%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 15g de lipides



Boules protéinées aux amandes

1 boule(s)- 135 kcal



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal

Dîner

365 kcal, 14g de protéines, 54g glucides nets, 7g de lipides



Chili aux lentilles

290 kcal



Jus de fruits

2/3 tasse(s)- 76 kcal

Déjeuner

310 kcal, 22g de protéines, 21g glucides nets, 14g de lipides



Tofu cajun

196 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 7

1156 kcal ● 113g protéine (39%) ● 36g lipides (28%) ● 68g glucides (23%) ● 28g fibres (10%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 15g de lipides



Boules protéinées aux amandes

1 boule(s)- 135 kcal



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal

Dîner

365 kcal, 14g de protéines, 54g glucides nets, 7g de lipides



Chili aux lentilles

290 kcal



Jus de fruits

2/3 tasse(s)- 76 kcal

Déjeuner

300 kcal, 26g de protéines, 8g glucides nets, 13g de lipides



Émiettes végétaliens

1 1/4 tasse(s)- 183 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

115 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
24 tasse(s) (5767mL)
- ☐ poudre de protéine
1 1/4 lb (582g)
- ☐ lait d'amande non sucré
2 tasse (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ légumes mélangés surgelés
1 tasse (135g)
- ☐ Ail
4 gousse(s) (12g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
5 oz (144g)
- ☐ brocoli
3/4 tasse, haché (68g)
- ☐ épinards frais
1/2 livres (227g)
- ☐ gingembre frais
2 pouce (2,5 cm) cube (10g)
- ☐ oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (164g)
- ☐ patates douces
1/4 patate douce, 12,5 cm de long (53g)
- ☐ concentré de tomate
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ tomates entières en conserve
2/3 tasse (160g)

Autre

- ☐ levure nutritionnelle
2/3 c. à soupe (2g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1/2 oz (14g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- ☐ lait de soja non sucré
3 2/3 tasse(s) (mL)
- ☐ mélange pour coleslaw
1/2 tasse (45g)
- ☐ farine d'amande
1 1/2 c. à soupe (11g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
3 1/2 tasse(s) (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
2 oz (60g)
- ☐ beurre d'amande
3 c. à s. (47g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 oz (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
1 fl oz (mL)
- ☐ pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ jacquier (jackfruit)
4 1/2 oz (128g)
- ☐ jus de fruit
10 2/3 fl oz (mL)
- ☐ citron
1/4 petit (15g)
- ☐ avocats
1/4 avocat(s) (50g)

Épices et herbes

- ☐ flocons de piment rouge
5/8 c. à café (1g)
- ☐ sel
1/3 c. à café (2g)
- ☐ cumin moulu
1/4 oz (6g)
- ☐ moutarde de Dijon
1/2 c. à café (3g)
- ☐ assaisonnement cajun
1 1/4 c. à café (3g)
- ☐ poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
- ☐ poudre de chili
2/3 c. à soupe (5g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain naan
1/3 livres (153g)
- ☐ pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)

- ☐ sauce barbecue
2 c. à soupe (34g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1 1/2 tasse (288g)
 - ☐ houmous
2 c. à s. (31g)
 - ☐ tempeh
4 oz (113g)
 - ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte (224g)
 - ☐ haricots noirs
1/2 boîte(s) (220g)
 - ☐ tofu ferme
3/4 livres (354g)
 - ☐ miettes de burger végétarien
1 1/4 tasse (125g)
-

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)
- ☐ bulgur sec
1/3 tasse (47g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
2 c. à café (4g)

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.

Amandes rôties

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

167 kcal ● 27g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre protéinée, chocolat

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

poudre de cacao

1 c. à café (2g)

lait d'amande non sucré

1/2 tasse (mL)

eau

1 tasse(s) (239mL)

Pour les 2 repas :

poudre protéinée, chocolat

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

poudre de cacao

2 c. à café (4g)

lait d'amande non sucré

1 tasse (mL)

eau

2 tasse(s) (479mL)

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.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Boules protéinées aux amandes

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

1/2 c. à soupe (3g)

farine d'amande

1/2 c. à soupe (4g)

beurre d'amande

1 c. à s. (16g)

Pour les 3 repas :

poudre de protéine

1 1/2 c. à soupe (9g)

farine d'amande

1 1/2 c. à soupe (11g)

beurre d'amande

3 c. à s. (47g)

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

Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré
1 tasse(s) (mL)

Pour les 3 repas :

lait de soja non sucré
3 tasse(s) (mL)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Pain plat brocoli et houmous

1/2 pain(s) plat(s) - 315 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 37g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 pain(s) plat(s) portions

huile
1 c. à café (mL)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1/2 oz (14g)
flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
houmous
2 c. à s. (31g)
Ail, haché finement
1/2 gousse (2g)
pain naan
1/2 large (63g)
brocoli, tranché
3/4 tasse, haché (68g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Mélanger le brocoli haché, l'ail, la moitié de l'huile et un peu de sel et de poivre sur une plaque de cuisson. Mélanger. Rôtir 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
3. Placer le naan directement sur la grille du four et cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 4 à 5 minutes.
4. Mélanger les feuilles avec le jus de citron, le reste de l'huile et un peu de sel et de poivre.
5. Étaler le houmous sur le naan. Garnir de brocoli, de feuilles, et d'une pincée de piment rouge écrasé. Trancher le pain plat et servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Lentilles

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
lentilles crues, rincé
2 c. à s. (24g)

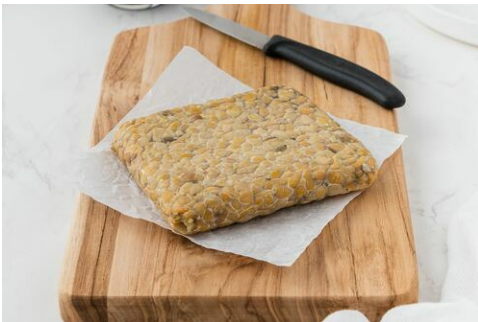
Pour les 2 repas :

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

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.

Tempeh nature

2 oz - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
1 c. à café (mL)
tempeh
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
tempeh
4 oz (113g)

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.

Riz blanc

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz blanc à grain long

2 c. à s. (23g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Ragoût de haricots noirs et patate douce

311 kcal ● 15g protéine ● 5g lipides ● 35g glucides ● 18g fibres

**Ail, coupé en dés**

1/2 gousse(s) (2g)

oignon, haché

1/4 petit (18g)

patates douces, coupé en cubes

1/4 patate douce, 12,5 cm de long (53g)

concentré de tomate

1/2 c. à soupe (8g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

6 c. à s., haché (15g)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

cumin moulu

3/8 c. à café (1g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

haricots noirs, égoutté

1/2 boîte(s) (220g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.

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 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tofu cajun

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

**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)

Pour les 2 repas :

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

3/4 livres (354g)

huile

2 1/2 c. à café (mL)

assaisonnement cajun

1 1/4 c. à café (3g)

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.

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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Émiettés végétaliens

1 1/4 tasse(s) - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

miettes de burger végétarien

1 1/4 tasse (125g)

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

Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



citron, pressé

1/4 petit (15g)

avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/4 botte (43g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Soupe de lentilles et légumes

370 kcal ● 23g protéine ● 2g lipides ● 52g glucides ● 13g fibres



légumes mélangés surgelés

1 tasse (135g)

Ail

2/3 gousse(s) (2g)

levure nutritionnelle

2/3 c. à soupe (2g)

feuilles de chou frisé (kale)

2/3 tasse, haché (27g)

bouillon de légumes

1 1/3 tasse(s) (mL)

lentilles crues

1/3 tasse (64g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pain naan

1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

pain naan

1 morceau(x) (90g)

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

Soupe d'épinards

216 kcal ● 10g protéine ● 8g lipides ● 18g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

1/4 boîte (112g)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

bouillon de légumes

5/8 tasse(s) (mL)

épinards frais

4 oz (113g)

gingembre frais, haché

1 pouce (2,5 cm) cube (5g)

oignon, coupé en morceaux

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

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

1/2 boîte (224g)

cumin moulu

1 c. à café (2g)

bouillon de légumes

1 1/4 tasse(s) (mL)

épinards frais

1/2 livres (227g)

gingembre frais, haché

2 pouce (2,5 cm) cube (10g)

oignon, coupé en morceaux

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

huile

2 c. à café (mL)

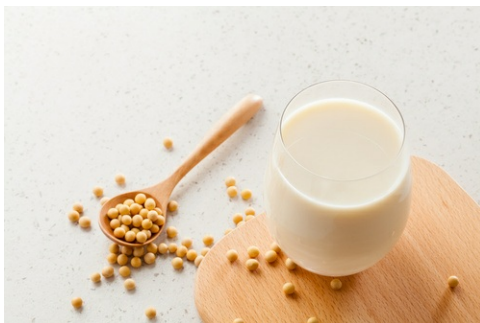
1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Faites frire l'oignon et le gingembre jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 à 5 minutes. Ajoutez les pois chiches, les épinards, le bouillon, le cumin et du sel.
2. Portez à ébullition, réduisez le feu et faites cuire jusqu'à ce que les feuilles soient flétries, environ 4 à 5 minutes.
3. Transférez délicatement la soupe dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Lait de soja

2/3 tasse(s) - 56 kcal ● 5g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 2/3 tasse(s) portions

lait de soja non sucré

2/3 tasse(s) (mL)

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

Sandwich végétalien au jackfruit BBQ

1 sandwich(s) - 258 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 43g glucides ● 13g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

moutarde de Dijon

1/2 c. à café (3g)

jus de citron

1 c. à café (mL)

mélange pour coleslaw

1/2 tasse (45g)

jacquier (jackfruit)

4 1/2 oz (128g)

pains à hamburger

1 petit pain(s) (51g)

sauce barbecue

2 c. à soupe (34g)

1. Dans un petit bol, mélangez le jus de citron et la moutarde jusqu'à obtenir une consistance de sauce. Ajoutez le mélange de coleslaw et mélangez pour enrober. Réservez.
2. Réchauffez le jackfruit selon les instructions du paquet. Mettez le jackfruit dans un bol et mélangez-le avec la sauce barbecue.
3. Placez le jackfruit BBQ et le coleslaw entre chaque pain et servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade lentilles & kale

389 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 32g glucides ● 8g fibres



Ail, coupé en dés

1 gousse(s) (3g)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

flocons de piment rouge

1/2 c. à café (1g)

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

huile

1 c. à soupe (mL)

amandes

1 c. à s., émincé (7g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

lentilles crues

4 c. à s. (48g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
 2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
 3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.
-

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chili aux lentilles

290 kcal ● 13g protéine ● 6g lipides ● 37g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

2/3 gousse(s) (2g)

oignon, haché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)

tomates entières en conserve, haché

1/3 tasse (80g)

bouillon de légumes

1/2 tasse(s) (mL)

bulgur sec

2 2/3 c. à s. (23g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

cumin moulu

1/6 c. à soupe (1g)

poudre de chili

1/3 c. à soupe (3g)

lentilles crues

2 2/3 c. à s. (32g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

1 1/3 gousse(s) (4g)

oignon, haché

1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)

tomates entières en conserve, haché

2/3 tasse (160g)

bouillon de légumes

1 tasse(s) (mL)

bulgur sec

1/3 tasse (47g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

cumin moulu

1/3 c. à soupe (2g)

poudre de chili

2/3 c. à soupe (5g)

lentilles crues

1/3 tasse (64g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, combinez l'huile, l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles et le boulgour. Ajoutez le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin ainsi que le sel et le poivre selon votre goût. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Jus de fruits

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit

5 1/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit

10 2/3 fl oz (mL)

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

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.
-