

Meal Plan - Plan alimentaire vegan riche en protéines de 1700 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

1668 kcal ● 148g protéine (35%) ● 28g lipides (15%) ● 170g glucides (41%) ● 37g fibres (9%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 10g de protéines, 39g glucides nets, 7g de lipides



[Yaourt au lait de soja](#)

1 pot- 136 kcal



[Petit bagel toasté avec fromage à la crème vegan](#)

1/2 bagel(s)- 130 kcal

Collations

205 kcal, 7g de protéines, 30g glucides nets, 4g de lipides



[Flocons d'avoine instantanés avec eau](#)

1 sachet(s)- 165 kcal



[Lait de soja](#)

1/2 tasse(s)- 42 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

560 kcal, 29g de protéines, 67g glucides nets, 13g de lipides



[Barre protéinée](#)

1 barre- 245 kcal



[Sandwich vegan aux pois chiches écrasés](#)

1/2 sandwich(s)- 203 kcal



[Poire](#)

1 poire(s)- 113 kcal

Dîner

250 kcal, 16g de protéines, 30g glucides nets, 2g de lipides



[Pâtes de lentilles](#)

252 kcal

Day 2

1754 kcal ● 159g protéine (36%) ● 32g lipides (17%) ● 178g glucides (41%) ● 28g fibres (6%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 10g de protéines, 39g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal



Petit bagel toasté avec fromage à la crème végétal

1/2 bagel(s)- 130 kcal

Collations

205 kcal, 7g de protéines, 30g glucides nets, 4g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal



Lait de soja

1/2 tasse(s)- 42 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

560 kcal, 29g de protéines, 67g glucides nets, 13g de lipides



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal



Sandwich végétal aux pois chiches écrasés

1/2 sandwich(s)- 203 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal

Dîner

340 kcal, 28g de protéines, 39g glucides nets, 6g de lipides



Seitan teriyaki avec légumes et riz

338 kcal

Day 3

1635 kcal ● 153g protéine (38%) ● 44g lipides (24%) ● 137g glucides (34%) ● 19g fibres (5%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 10g de protéines, 39g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal



Petit bagel toasté avec fromage à la crème végétal

1/2 bagel(s)- 130 kcal

Collations

205 kcal, 7g de protéines, 30g glucides nets, 4g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal



Lait de soja

1/2 tasse(s)- 42 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

445 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 25g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s)- 124 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Dîner

340 kcal, 28g de protéines, 39g glucides nets, 6g de lipides



Seitan teriyaki avec légumes et riz

338 kcal

Day 4

1728 kcal ● 164g protéine (38%) ● 73g lipides (38%) ● 83g glucides (19%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 10g de protéines, 35g glucides nets, 4g de lipides



Bagel moyen toasté à la confiture
1/2 bagel(s)- 173 kcal



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

Collations

210 kcal, 7g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides



Pistaches
188 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

445 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 25g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1/2 boîte(s)- 124 kcal



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



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Dîner

465 kcal, 38g de protéines, 11g glucides nets, 28g de lipides



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes
4 brochette(s)- 466 kcal

Day 5

1702 kcal ● 158g protéine (37%) ● 73g lipides (39%) ● 81g glucides (19%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 10g de protéines, 35g glucides nets, 4g de lipides



Bagel moyen toasté à la confiture
1/2 bagel(s)- 173 kcal



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

Collations

210 kcal, 7g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides



Pistaches
188 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

415 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 25g de lipides



Crème de champignons végane
301 kcal



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

Dîner

465 kcal, 38g de protéines, 11g glucides nets, 28g de lipides



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes
4 brochette(s)- 466 kcal

Day 6

1693 kcal ● 149g protéine (35%) ● 66g lipides (35%) ● 94g glucides (22%) ● 32g fibres (8%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 8g de protéines, 32g glucides nets, 10g de lipides



Fraises

3 3/4 tasse(s)- 195 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

190 kcal, 10g de protéines, 16g glucides nets, 7g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Lait de soja

1/2 tasse(s)- 42 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

415 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 25g de lipides



Crème de champignons végétane

301 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

400 kcal, 28g de protéines, 20g glucides nets, 22g de lipides



Tofu cajun

314 kcal



Lentilles

87 kcal

Day 7

1749 kcal ● 158g protéine (36%) ● 59g lipides (30%) ● 109g glucides (25%) ● 37g fibres (9%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 8g de protéines, 32g glucides nets, 10g de lipides



Fraises

3 3/4 tasse(s)- 195 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

190 kcal, 10g de protéines, 16g glucides nets, 7g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Lait de soja

1/2 tasse(s)- 42 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

470 kcal, 28g de protéines, 38g glucides nets, 18g de lipides



Salade de seitan

359 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal

Dîner

400 kcal, 28g de protéines, 20g glucides nets, 22g de lipides



Tofu cajun

314 kcal



Lentilles

87 kcal

Autre

- ☐ yaourt au lait de soja
3 pot(s) (451g)
- ☐ fromage à la crème sans produits laitiers
2 1/4 c. à soupe (34g)
- ☐ Pâtes de lentilles
2 oz (57g)
- ☐ lait de soja non sucré
4 tasse(s) (mL)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)
- ☐ mélange pour coleslaw
4 c. à s. (23g)
- ☐ sauce teriyaki
2 3/4 c. à s. (mL)
- ☐ broche(s)
8 brochette(s) (8g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
2/3 livres (302g)
- ☐ huile de sésame
1 1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ levure nutritionnelle
1 c. à café (1g)

Produits de boulangerie

- ☐ bagel
2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (209g)
- ☐ pain
1/4 livres (128g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1/8 pot (680 g) (84g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 boîte (~539 g) (526g)

Boissons

- ☐ eau
27 3/4 tasse(s) (6646mL)
- ☐ poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- ☐ lait d'amande non sucré
3 tasse(s) (mL)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés
3 sachet (129g)

Épices et herbes

- ☐ curcuma moulu
1/8 c. à café (0g)
- ☐ moutarde
3 c. à café (15g)
- ☐ poudre d'oignon
3 c. à café (7g)
- ☐ sel
5/6 c. à café (5g)
- ☐ poivre noir
1 1/2 c. à café, moulu (3g)
- ☐ assaisonnement cajun
2 c. à café (5g)

Graisses et huiles

- ☐ mayonnaise végétane
2 c. à soupe (30g)
- ☐ huile
1 1/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
1 c. à soupe (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ poires
3 moyen (534g)
- ☐ jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
- ☐ fraises
7 1/2 tasse, entière (1080g)
- ☐ avocats
1/4 avocat(s) (50g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1/2 livres (255g)
- ☐ riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)

Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

Confiseries

- ☐ confiture
1 c. à soupe (21g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
5 oz (142g)
- ☐ cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)
- ☐ beurre de cacahuète
2 2/3 c. à soupe (43g)
- ☐ tofu ferme
1 1/4 livres (567g)
- ☐ lentilles crues
4 c. à s. (48g)
- ☐ houmous
5 c. à soupe (75g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ amandes
4 c. à s., entière (36g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ cornichons
1 pointes (35g)
 - ☐ légumes mélangés surgelés
1/2 paquet (285 g chacun) (144g)
 - ☐ gingembre frais
1 1/3 pouce (2,5 cm) cube (7g)
 - ☐ tomates
18 tomates cerises (306g)
 - ☐ Ail
1 1/2 gousse (5g)
 - ☐ oignon
3/4 petit (53g)
 - ☐ champignons
2 1/4 tasse, morceaux ou tranches (158g)
 - ☐ chou-fleur
3 tasse, haché (321g)
 - ☐ épinards frais
2 tasse(s) (60g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Yaourt au lait de soja

1 pot - 136 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt au lait de soja
1 pot(s) (150g)

Pour les 3 repas :

yaourt au lait de soja
3 pot(s) (451g)

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

Petit bagel toasté avec fromage à la crème végétan

1/2 bagel(s) - 130 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage à la crème sans produits laitiers
3/4 c. à soupe (11g)
bagel
1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

Pour les 3 repas :

fromage à la crème sans produits laitiers
2 1/4 c. à soupe (34g)
bagel
1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (104g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le fromage à la crème.
3. Déguster.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Bagel moyen toasté à la confiture

1/2 bagel(s) - 173 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

confiture

1/2 c. à soupe (11g)

bagel

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(53g)

Pour les 2 repas :

confiture

1 c. à soupe (21g)

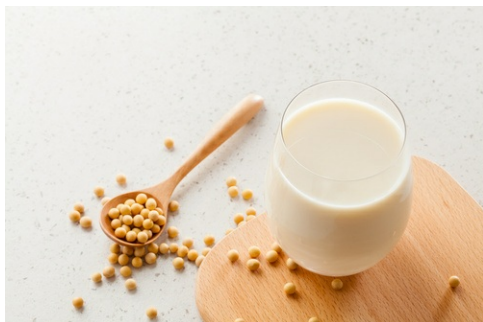
bagel

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(105g)

1. Faites griller le bagel selon la cuisson désirée.
2. Étalez le beurre et la confiture.
3. Dégustez.

Lait de soja

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré

2/3 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré

1 1/3 tasse(s) (mL)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Fraises

3 3/4 tasse(s) - 195 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 31g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fraises

3 3/4 tasse, entière (540g)

Pour les 2 repas :

fraises

7 1/2 tasse, entière (1080g)

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

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.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

barre protéinée (20 g de protéines)

1 barre (50g)

Pour les 2 repas :

barre protéinée (20 g de protéines)

2 barre (100g)

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

Sandwich végétal aux pois chiches écrasés

1/2 sandwich(s) - 203 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 19g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**pois chiches en conserve,
égoutté et rincé**
2 1/2 oz (71g)
cornichons, coupé en dés
1/2 pointes (18g)
curcuma moulu
1/8 c. à café (0g)
mélange pour coleslaw
2 c. à s. (11g)
moutarde
1 1/2 c. à café (8g)
mayonnaise végétane
1 c. à soupe (15g)
pain
1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve,
égoutté et rincé**
5 oz (142g)
cornichons, coupé en dés
1 pointes (35g)
curcuma moulu
1/8 c. à café (0g)
mélange pour coleslaw
4 c. à s. (23g)
moutarde
3 c. à café (15g)
mayonnaise végétane
2 c. à soupe (30g)
pain
2 tranche(s) (64g)

1. Mettez les pois chiches dans un bol et écrasez-les avec un presse-purée ou le dos d'une fourchette jusqu'à la consistance désirée.
2. Ajoutez les cornichons, la mayonnaise, la moutarde, le curcuma et le sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez le mélange entre des tranches de pain et garnissez de mélange de coleslaw. Servez.
4. Conseil pour les restes : conservez le mélange de pois chiches restant dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Montez le sandwich au moment de servir.

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poires
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires
2 moyen (356g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
1/2 boîte (~539 g) (263g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
1 boîte (~539 g) (526g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

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.

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**barre de granola riche en
protéines**
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

**barre de granola riche en
protéines**
2 barre (80g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Crème de champignons végane

301 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

3/4 gousse (2g)

oignon, coupé en dés

3/8 petit (26g)

champignons, coupé en dés

1 tasse, morceaux ou tranches (79g)

chou-fleur

1 1/2 tasse, haché (161g)

lait d'amande non sucré

1 1/2 tasse(s) (mL)

poudre d'oignon

1 1/2 c. à café (4g)

sel

3/8 c. à café (2g)

huile

3/4 c. à café (mL)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

1 1/2 gousse (5g)

oignon, coupé en dés

3/4 petit (53g)

champignons, coupé en dés

2 1/4 tasse, morceaux ou tranches (158g)

chou-fleur

3 tasse, haché (321g)

lait d'amande non sucré

3 tasse(s) (mL)

poudre d'oignon

3 c. à café (7g)

sel

3/4 c. à café (5g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

poivre noir

1 1/2 c. à café, moulu (3g)

1. Dans une petite casserole, chauffez le chou-fleur, le lait d'amande, la poudre d'oignon, le sel et le poivre. Portez à ébullition.
2. Une fois à ébullition, réduisez le feu et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes.
3. Mixez le mélange de chou-fleur avec un robot, un blender ou un mixeur plongeant.
4. Dans une grande poêle, ajoutez l'huile, les champignons, l'oignon et l'ail et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, environ 10 minutes.
5. Ajoutez le mélange de chou-fleur aux champignons, couvrez et portez à ébullition. Laissez mijoter 10 minutes. Servez.

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.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)
tomates, coupé en deux
6 tomates cerises (102g)
seitan, émietté ou tranché
3 oz (85g)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
vinaigrette
1 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
1 c. à café (1g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré.
Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette.
Servir.

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Donne 1 poire(s) portions

poires
1 moyen (178g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

eau
2 1/4 tasse(s) (539mL)
flocons d'avoine instantanés aromatisés
3 sachet (129g)

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

Lait de soja

1/2 tasse(s) - 42 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré
1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 3 repas :

lait de soja non sucré
1 1/2 tasse(s) (mL)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates
6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

tomates
12 tomates cerises (204g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast au houmous

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

Lait de soja

1/2 tasse(s) - 42 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré
1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

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

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Pâtes de lentilles

252 kcal ● 16g protéine ● 2g lipides ● 30g glucides ● 12g fibres



Pâtes de lentilles
2 oz (57g)
sauce pour pâtes
1/8 pot (680 g) (84g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Seitan teriyaki avec légumes et riz

338 kcal ● 28g protéine ● 6g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

seitan, coupé en lanières

3 oz (85g)

riz blanc à grain long

2 c. à s. (23g)

légumes mélangés surgelés

1/4 paquet (285 g chacun) (72g)

sauce teriyaki

4 c. à c. (mL)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

seitan, coupé en lanières

6 oz (170g)

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

légumes mélangés surgelés

1/2 paquet (285 g chacun) (144g)

sauce teriyaki

2 2/3 c. à s. (mL)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

4 brochette(s) - 466 kcal ● 38g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

gingembre frais, râpé ou haché

2/3 pouce (2,5 cm) cube (3g)

broche(s)

4 brochette(s) (4g)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

1/3 livres (151g)

huile de sésame

2/3 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

1 1/3 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :

gingembre frais, râpé ou haché

1 1/3 pouce (2,5 cm) cube (7g)

broche(s)

8 brochette(s) (8g)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

2/3 livres (302g)

huile de sésame

1 1/3 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

2 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

2 2/3 c. à soupe (43g)

1. Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites.\r\nFrottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les.\r\nFaites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur.\r\nPendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré.\r\nServez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tofu cajun

314 kcal ● 22g protéine ● 22g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

10 oz (284g)

huile

2 c. à café (mL)

assaisonnement cajun

1 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

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

1 1/4 livres (567g)

huile

4 c. à café (mL)

assaisonnement cajun

2 c. à café (5g)

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

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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
3 1/2 tasse(s) (838mL)
poudre de protéine
3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(109g)

Pour les 7 repas :

eau
24 1/2 tasse(s) (5868mL)
poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(760g)

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