

Meal Plan - Plan alimentaire végétan riche en protéines de 1800 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

1830 kcal ● 163g protéine (36%) ● 57g lipides (28%) ● 132g glucides (29%) ● 36g fibres (8%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 7g de protéines, 18g glucides nets, 14g de lipides



[Pistaches](#)
188 kcal



[Compote de pommes](#)
57 kcal

Collations

210 kcal, 4g de protéines, 22g glucides nets, 11g de lipides



[Chips cuites au four](#)
12 chips- 122 kcal



[Noix](#)
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

455 kcal, 19g de protéines, 33g glucides nets, 23g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses](#)
237 kcal



[Chili végétan con « carne »](#)
218 kcal

Dîner

485 kcal, 36g de protéines, 56g glucides nets, 7g de lipides



[Galette de burger végétarien](#)
2 galette- 254 kcal



[Lentilles](#)
231 kcal

Day 2

1813 kcal ● 163g protéine (36%) ● 65g lipides (32%) ● 110g glucides (24%) ● 34g fibres (8%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 7g de protéines, 18g glucides nets, 14g de lipides



Pistaches
188 kcal



Compote de pommes
57 kcal

Collations

210 kcal, 4g de protéines, 22g glucides nets, 11g de lipides



Chips cuites au four
12 chips- 122 kcal



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

455 kcal, 19g de protéines, 33g glucides nets, 23g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
237 kcal



Chili végétarien con « carne »
218 kcal

Dîner

470 kcal, 36g de protéines, 33g glucides nets, 16g de lipides



Lentilles
174 kcal



Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Day 3

1800 kcal ● 190g protéine (42%) ● 68g lipides (34%) ● 77g glucides (17%) ● 30g fibres (7%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 9g de protéines, 35g glucides nets, 9g de lipides



Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal



Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal

Collations

220 kcal, 10g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides



Graines de tournesol
180 kcal



Pastèque
4 oz- 41 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

435 kcal, 42g de protéines, 11g glucides nets, 19g de lipides



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle
1 1/3 tasse(s)- 143 kcal



Émiettes végétariennes
2 tasse(s)- 292 kcal

Dîner

455 kcal, 33g de protéines, 18g glucides nets, 25g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal



Tofu cuit au four
10 2/3 oz- 302 kcal

Day 4

1800 kcal ● 190g protéine (42%) ● 68g lipides (34%) ● 77g glucides (17%) ● 30g fibres (7%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 9g de protéines, 35g glucides nets, 9g de lipides



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal

Collations

220 kcal, 10g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides



Graines de tournesol

180 kcal



Pastèque

4 oz- 41 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

435 kcal, 42g de protéines, 11g glucides nets, 19g de lipides



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

1 1/3 tasse(s)- 143 kcal



Émiettes végétaliens

2 tasse(s)- 292 kcal

Dîner

455 kcal, 33g de protéines, 18g glucides nets, 25g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Tofu cuit au four

10 2/3 oz- 302 kcal

Day 5

1795 kcal ● 166g protéine (37%) ● 60g lipides (30%) ● 124g glucides (28%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Collations

185 kcal, 7g de protéines, 19g glucides nets, 6g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

128 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

405 kcal, 24g de protéines, 34g glucides nets, 19g de lipides



Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s)- 305 kcal



Salade simple de jeunes pousses

102 kcal

Dîner

510 kcal, 28g de protéines, 48g glucides nets, 20g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Nuggets Chik'n

9 nuggets- 496 kcal

Day 6

1795 kcal ● 166g protéine (37%) ● 60g lipides (30%) ● 124g glucides (28%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Collations

185 kcal, 7g de protéines, 19g glucides nets, 6g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

128 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

405 kcal, 24g de protéines, 34g glucides nets, 19g de lipides



Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s)- 305 kcal



Salade simple de jeunes pousses

102 kcal

Dîner

510 kcal, 28g de protéines, 48g glucides nets, 20g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Nuggets Chik'n

9 nuggets- 496 kcal

Day 7

1784 kcal ● 174g protéine (39%) ● 57g lipides (29%) ● 110g glucides (25%) ● 35g fibres (8%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Collations

185 kcal, 7g de protéines, 19g glucides nets, 6g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

128 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

425 kcal, 31g de protéines, 51g glucides nets, 7g de lipides



Sauté de "chik'n"

427 kcal

Dîner

480 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 29g de lipides



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

393 kcal



Salade edamame et betterave

86 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)
- ☐ graines de sésame
1 1/3 c. à soupe (12g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- ☐ pastèque
8 oz (227g)
- ☐ pamplemousse
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)
- ☐ fraises
3 tasse, entière (432g)

Autre

- ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)
- ☐ Chips cuits au four, toutes saveurs
24 crisps (56g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
21 1/2 tasse (645g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 1/3 c. à soupe (5g)
- ☐ yaourt au lait de soja
2 pot(s) (301g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
18 nuggets (387g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
10 2/3 morceaux (272g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/4 livres (106g)
- ☐ ranch végétalien
2 c. à s. (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/6 c. à café (1g)
- ☐ poudre de chili
1/4 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
1/4 c. à café (1g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
21 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1/2 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ poivron
3 1/2 moyen (417g)
- ☐ Ail
3/4 gousse(s) (2g)
- ☐ tomates mijotées en conserve
1/4 boîte (~410 g) (101g)
- ☐ oignon
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- ☐ brocoli
2 2/3 tasse, haché (243g)
- ☐ tomates
1 tasse de tomates cerises (149g)
- ☐ gingembre frais
1 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (3g)
- ☐ céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ ketchup
7 c. à soupe (122g)
- ☐ carottes
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
4 c. à s. (30g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
1 betterave(s) (50g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)

Collations

- ☐ petite barre de granola
2 barre (50g)
- ☐ barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

Boissons

- ☐ eau
31 tasse(s) (7400mL)
- ☐ poudre de protéine
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
1/4 tasse (53g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
3/4 tasse (136g)
 - ☐ haricots rouges
1/4 boîte (112g)
 - ☐ miettes de burger végétarien
1 1/2 paquet (340 g) (485g)
 - ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
 - ☐ tofu extra-ferme
1 1/3 livres (605g)
 - ☐ sauce soja (tamari)
1/2 livres (mL)
 - ☐ houmous
3/4 tasse (183g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

compote de pommes
1 barquette à emporter (~115 g)
(122g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g)
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

petite barre de granola
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
2 barre (50g)

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

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 2 repas :

yaourt au lait de soja
2 pot(s) (301g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fraises
1 tasse, entière (144g)

Pour les 3 repas :

fraises
3 tasse, entière (432g)

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 3 repas :

barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette
5 1/4 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
5 1/4 tasse (158g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
10 1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
10 1/2 tasse (315g)

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

Chili végétan con « carne »

218 kcal ● 15g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron, haché
1/4 moyen (30g)
haricots rouges, égoutté et rincé
1/8 boîte (56g)
Ail, haché finement
3/8 gousse(s) (1g)
tomates mijotées en conserve
1/8 boîte (~410 g) (51g)
oignon, haché
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
bouillon de légumes
1/8 tasse(s) (mL)
poudre de chili
1/8 c. à café (0g)
cumin moulu
1/8 c. à café (0g)
miettes de burger végétarien
1/8 paquet (340 g) (43g)
lentilles crues
1 c. à s. (12g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poivron, haché
1/2 moyen (60g)
haricots rouges, égoutté et rincé
1/4 boîte (112g)
Ail, haché finement
3/4 gousse(s) (2g)
tomates mijotées en conserve
1/4 boîte (~410 g) (101g)
oignon, haché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
poudre de chili
1/4 c. à café (1g)
cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
miettes de burger végétarien
1/4 paquet (340 g) (85g)
lentilles crues
2 c. à s. (24g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail, l'oignon haché et les poivrons. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter le cumin, la poudre de chili, du sel et du poivre selon le goût. Remuer.
4. Ajouter les haricots rouges, les lentilles, les tomates, les miettes végétales et le bouillon de légumes.
5. Porter à frémissement et cuire pendant 25 minutes.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

1 1/3 tasse(s) - 143 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

levure nutritionnelle
2/3 c. à soupe (2g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
brocoli
1 1/3 tasse, haché (121g)

Pour les 2 repas :

levure nutritionnelle
1 1/3 c. à soupe (5g)
huile
1 1/3 c. à soupe (mL)
brocoli
2 2/3 tasse, haché (243g)

1. Préchauffez le four à 425F (220C).
2. Enrobez le brocoli d'huile et faites-le rôtir au four 20-25 minutes.
3. Retirez et assaisonnez de levure nutritionnelle et de sel/poivre selon votre goût. Servez.

Émiettes végétaliens

2 tasse(s) - 292 kcal ● 37g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s) - 305 kcal ● 22g protéine ● 12g lipides ● 27g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ketchup
1 1/3 c. à soupe (23g)
tenders chik'n sans viande
5 1/3 morceaux (136g)

Pour les 2 repas :

ketchup
2 2/3 c. à soupe (45g)
tenders chik'n sans viande
10 2/3 morceaux (272g)

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

Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Sauté de "chik'n"

427 kcal ● 31g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



carottes, coupé en fines lanières
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)
poivron, épépiné et coupé en fines lanières
3/4 moyen (89g)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/4 livres (106g)
sauce soja (tamari)
1 1/4 c. à soupe (mL)
eau
1/2 tasse(s) (135mL)
riz brun
1/4 tasse (53g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Chips cuites au four

12 chips - 122 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Chips cuites au four, toutes saveurs
12 crisps (28g)

Pour les 2 repas :

Chips cuites au four, toutes saveurs
24 crisps (56g)

1. Dégustez.

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal
noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :
noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal
**graines de tournesol
décortiquées**
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :
**graines de tournesol
décortiquées**
2 oz (57g)

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

Pastèque

4 oz - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal
pastèque
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :
pastèque
8 oz (227g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.
-

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bâtonnets de poivron et houmous

128 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron
3/4 moyen (89g)
houmous
4 c. à s. (61g)

Pour les 3 repas :

poivron
2 1/4 moyen (268g)
houmous
3/4 tasse (183g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 3 repas :

pamplemousse
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(498g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Donne 2 galette portions

galette de burger végétale
2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

Lentilles

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



sel

1/8 c. à café (0g)

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



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

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 oz portions

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.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Tofu cuit au four

10 2/3 oz - 302 kcal ● 29g protéine ● 16g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

gingembre frais, épluché et râpé
2/3 tranches (2,5 cm diam.) (1g)
tofu extra-ferme
2/3 livres (302g)
graines de sésame
2/3 c. à soupe (6g)
sauce soja (tamari)
1/3 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

gingembre frais, épluché et râpé
1 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (3g)
tofu extra-ferme
1 1/3 livres (605g)
graines de sésame
1 1/3 c. à soupe (12g)
sauce soja (tamari)
2/3 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 5 et jour 6

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 2 repas :

céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Nuggets Chik'n

9 nuggets - 496 kcal ● 27g protéine ● 20g lipides ● 46g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Nuggets végétaliens « chik'n »

9 nuggets (194g)

ketchup

2 1/4 c. à soupe (38g)

Pour les 2 repas :

Nuggets végétaliens « chik'n »

18 nuggets (387g)

ketchup

4 1/2 c. à soupe (77g)

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

393 kcal ● 24g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



ranch végétalien

2 c. à s. (mL)

tempeh, grossièrement haché

4 oz (113g)

sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du ranch végétalien.

Salade edamame et betterave

86 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



edamame surgelé, décortiqué

4 c. à s. (30g)

vinaigrette balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

1 betterave(s) (50g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
4 tasse(s) (958mL)
poudre de protéine
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

Pour les 7 repas :

eau
28 tasse(s) (6706mL)
poudre de protéine
28 boules (1/3 tasse chacun)
(868g)

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