

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines de 3100 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

3134 kcal ● 232g protéine (30%) ● 108g lipides (31%) ● 250g glucides (32%) ● 58g fibres (7%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 16g de protéines, 29g glucides nets, 31g de lipides



[Graines de tournesol](#)
180 kcal



[Pomme et beurre de cacahuète](#)
1 pomme(s)- 310 kcal

Collations

220 kcal, 5g de protéines, 42g glucides nets, 2g de lipides



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



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

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



[Shake protéiné](#)
5 dose- 545 kcal

Déjeuner

920 kcal, 28g de protéines, 141g glucides nets, 21g de lipides



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



[Pâtes avec sauce du commerce](#)
680 kcal

Dîner

960 kcal, 62g de protéines, 35g glucides nets, 51g de lipides



[Crack slaw au tempeh](#)
843 kcal



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

Day 2

3091 kcal ● 235g protéine (30%) ● 111g lipides (32%) ● 211g glucides (27%) ● 78g fibres (10%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 16g de protéines, 29g glucides nets, 31g de lipides



Graines de tournesol
180 kcal



Pomme et beurre de cacahuète
1 pomme(s)- 310 kcal

Collations

220 kcal, 5g de protéines, 42g glucides nets, 2g de lipides



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



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

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné
5 dose- 545 kcal

Déjeuner

875 kcal, 31g de protéines, 101g glucides nets, 24g de lipides



Chips et salsa
489 kcal



Soupe aux haricots noirs et salsa
386 kcal

Dîner

960 kcal, 62g de protéines, 35g glucides nets, 51g de lipides



Crack slaw au tempeh
843 kcal



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

Day 3

3045 kcal ● 248g protéine (33%) ● 142g lipides (42%) ● 142g glucides (19%) ● 51g fibres (7%)

Petit-déjeuner

405 kcal, 7g de protéines, 28g glucides nets, 27g de lipides



Noix
3/8 tasse(s)- 291 kcal



Compote de pommes
114 kcal

Collations

410 kcal, 5g de protéines, 39g glucides nets, 21g de lipides



Raisins
102 kcal



Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal



Pop-corn
4 2/3 tasses- 188 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné
5 dose- 545 kcal

Déjeuner

860 kcal, 53g de protéines, 51g glucides nets, 43g de lipides



Graines de citrouille
366 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
2 boîte(s)- 494 kcal

Dîner

825 kcal, 62g de protéines, 19g glucides nets, 49g de lipides



Épinards sautés simples
299 kcal



Tofu cuit au four
18 2/3 oz- 528 kcal

Day 4

3087 kcal ● 244g protéine (32%) ● 130g lipides (38%) ● 199g glucides (26%) ● 38g fibres (5%)

Petit-déjeuner

405 kcal, 7g de protéines, 28g glucides nets, 27g de lipides



Noix

3/8 tasse(s)- 291 kcal



Compote de pommes

114 kcal

Collations

410 kcal, 5g de protéines, 39g glucides nets, 21g de lipides



Raisins

102 kcal



Chocolat noir

2 carré(s)- 120 kcal



Pop-corn

4 2/3 tasses- 188 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

860 kcal, 53g de protéines, 51g glucides nets, 43g de lipides



Graines de citrouille

366 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s)- 494 kcal

Dîner

870 kcal, 58g de protéines, 76g glucides nets, 36g de lipides



Tenders de poulet croustillants

14 tender(s)- 800 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

Day 5

3057 kcal ● 240g protéine (31%) ● 76g lipides (22%) ● 307g glucides (40%) ● 47g fibres (6%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 13g de protéines, 100g glucides nets, 3g de lipides



Petit bagel toasté à la confiture

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

Collations

285 kcal, 9g de protéines, 46g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal



Chips cuites au four

15 chips- 152 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

860 kcal, 55g de protéines, 65g glucides nets, 31g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal



Wrap de laitue au tempeh barbecue

8 wrap(s) de laitue- 658 kcal

Dîner

875 kcal, 43g de protéines, 93g glucides nets, 32g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Nuggets Chik'n

14 nuggets- 772 kcal

Day 6

3118 kcal ● 226g protéine (29%) ● 75g lipides (22%) ● 340g glucides (44%) ● 44g fibres (6%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 13g de protéines, 100g glucides nets, 3g de lipides



Petit bagel toasté à la confiture

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

Collations

285 kcal, 9g de protéines, 46g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal



Chips cuites au four

15 chips- 152 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

850 kcal, 33g de protéines, 105g glucides nets, 26g de lipides



Burger végétarien avec « fromage »

2 burger- 679 kcal



Salade edamame et betterave

171 kcal

Dîner

950 kcal, 51g de protéines, 86g glucides nets, 37g de lipides



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Salade asiatique croquante au tofu

587 kcal

Day 7

3118 kcal ● 226g protéine (29%) ● 75g lipides (22%) ● 340g glucides (44%) ● 44g fibres (6%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 13g de protéines, 100g glucides nets, 3g de lipides



Petit bagel toasté à la confiture

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

Collations

285 kcal, 9g de protéines, 46g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal



Chips cuites au four

15 chips- 152 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

850 kcal, 33g de protéines, 105g glucides nets, 26g de lipides



Burger végétarien avec « fromage »

2 burger- 679 kcal



Salade edamame et betterave

171 kcal

Dîner

950 kcal, 51g de protéines, 86g glucides nets, 37g de lipides



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Salade asiatique croquante au tofu

587 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (105g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1 tasse (118g)
- ☐ graines de sésame
1 1/6 c. à soupe (10g)
- ☐ noix (anglaises)
13 1/4 c. à s., décortiqué (83g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
1/4 livres (96g)
- ☐ tempeh
1 1/2 livres (680g)
- ☐ cacahuètes rôties
2 1/4 oz (64g)
- ☐ haricots noirs
3/4 boîte(s) (329g)
- ☐ tofu extra-ferme
18 2/3 oz (529g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1/2 livres (mL)
- ☐ tofu ferme
3/4 livres (340g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)
- ☐ jus de fruit
32 fl oz (mL)
- ☐ raisins
3 1/2 tasse (322g)
- ☐ compote de pommes
4 barquette à emporter (~115 g) (488g)
- ☐ pamplemousse
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)
- ☐ jus de citron vert
6 c. à café (mL)

Boissons

- ☐ eau
36 1/2 tasse(s) (8742mL)
- ☐ poudre de protéine
35 boules (1/3 tasse chacun) (1085g)

Céréales pour le petit-déjeuner

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1/3 pot (680 g) (224g)
- ☐ sauce piquante
4 c. à café (mL)
- ☐ salsa
5/8 bocal (292g)
- ☐ bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
4 boîte (~539 g) (2104g)
- ☐ sauce barbecue
4 c. à soupe (68g)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
1/3 livres (152g)
- ☐ quinoa, cru
6 c. à s. (64g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail
5 1/2 gousse (17g)
- ☐ épinards frais
12 tasse(s) (360g)
- ☐ gingembre frais
1 1/6 tranches (2,5 cm diam.) (3g)
- ☐ ketchup
11 c. à soupe (187g)
- ☐ poivron
1 petit (74g)
- ☐ laitue romaine
8 feuille intérieure (48g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
4 betterave(s) (200g)
- ☐ carottes
1 1/2 moyen (92g)
- ☐ chou
4 1/2 tasse, râpé (315g)

Collations

- ☐ chips de tortilla
3 oz (85g)

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

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
11 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
9 c. à café (mL)
- ☐ huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
3 1/3 paquet (156 g) (511g)
- ☐ mélange pour coleslaw
10 tasse (900g)
- ☐ Pop-corn, micro-ondable, salé
9 1/3 tasse soufflée (103g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
14 morceaux (357g)
- ☐ yaourt au lait de soja
3 pot(s) (451g)
- ☐ Chips cuits au four, toutes saveurs
45 crisps (105g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
14 nuggets (301g)
- ☐ fromage végane, tranché
4 tranche(s) (80g)
- ☐ galette de burger végétale
4 galette (284g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)
- ☐ huile de sésame
3 c. à café (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ crème aigre (sour cream)
1 1/2 c. à soupe (18g)

Épices et herbes

- ☐ cumin moulu
3/8 c. à café (1g)
- ☐ sel
3/8 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)

Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %
4 carré(s) (40g)
- ☐ confiture
4 1/2 c. à soupe (95g)

Produits de boulangerie

- ☐ bagel
4 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (311g)
- ☐ pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Pomme et beurre de cacahuète

1 pomme(s) - 310 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 26g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète
4 c. à soupe (64g)
pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix

3/8 tasse(s) - 291 kcal ● 6g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)

6 2/3 c. à s., décortiqué (42g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

13 1/3 c. à s., décortiqué (83g)

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

Compote de pommes

114 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

compote de pommes

2 barquette à emporter (~115 g)
(244g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes

4 barquette à emporter (~115 g)
(488g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Petit bagel toasté à la confiture

1 1/2 bagel(s) - 371 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 74g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

confiture

1 1/2 c. à soupe (32g)

bagel

1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.)
(104g)

Pour les 3 repas :

confiture

4 1/2 c. à soupe (95g)

bagel

4 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.)
(311g)

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

Jus de fruits

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit

8 fl oz (mL)

Pour les 3 repas :

jus de fruit

24 fl oz (mL)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade simple de jeunes pousses

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



vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

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

Pâtes avec sauce du commerce

680 kcal ● 23g protéine ● 5g lipides ● 126g glucides ● 10g fibres



sauce pour pâtes
1/3 pot (680 g) (224g)
pâtes sèches non cuites
1/3 livres (152g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Chips et salsa

489 kcal ● 9g protéine ● 19g lipides ● 62g glucides ● 8g fibres



salsa
3/4 tasse (194g)
chips de tortilla
3 oz (85g)

1. Servez la salsa avec les chips de tortilla.

Soupe aux haricots noirs et salsa

386 kcal ● 22g protéine ● 5g lipides ● 39g glucides ● 25g fibres



salsa, avec morceaux
6 c. à s. (98g)
crème aigre (sour cream)
1 1/2 c. à soupe (18g)
cumin moulu
3/8 c. à café (1g)
haricots noirs
3/4 boîte(s) (329g)
bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées
1 tasse (118g)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
4 boîte (~539 g) (2104g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



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.

Wrap de laitue au tempeh barbecue

8 wrap(s) de laitue - 658 kcal ● 51g protéine ● 17g lipides ● 52g glucides ● 23g fibres



Donne 8 wrap(s) de laitue portions

poivron, épépiné et tranché

1 petit (74g)

laitue romaine

8 feuille intérieure (48g)

tempeh, coupé en cubes

1/2 livres (227g)

sauce barbecue

4 c. à soupe (68g)

mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.
Mettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.
Assemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Burger végétarien avec « fromage »

2 burger - 679 kcal ● 24g protéine ● 19g lipides ● 92g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage végétane, tranché

2 tranche(s) (40g)

pains à hamburger

2 petit pain(s) (102g)

ketchup

2 c. à soupe (34g)

mélange de jeunes pousses

2 oz (57g)

galette de burger végétale

2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

fromage végétane, tranché

4 tranche(s) (80g)

pains à hamburger

4 petit pain(s) (204g)

ketchup

4 c. à soupe (68g)

mélange de jeunes pousses

4 oz (113g)

galette de burger végétale

4 galette (284g)

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

Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

edamame surgelé, décortiqué
1/2 tasse (59g)
vinaigrette balsamique
1 c. à soupe (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
2 betterave(s) (100g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)

Pour les 2 repas :

edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
4 betterave(s) (200g)
mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Raisins

102 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins
1 3/4 tasse (161g)

Pour les 2 repas :

raisins
3 1/2 tasse (322g)

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

Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)

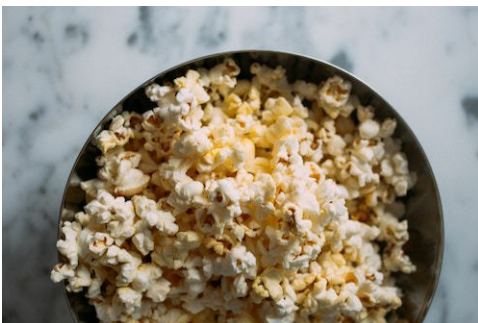
Pour les 2 repas :

chocolat noir 70–85 %
4 carré(s) (40g)

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

Pop-corn

4 2/3 tasses - 188 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pop-corn, micro-ondable, salé
4 2/3 tasse soufflée (51g)

Pour les 2 repas :

Pop-corn, micro-ondable, salé
9 1/3 tasse soufflée (103g)

1. Suivez les instructions du paquet.

Collations 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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.

Chips cuites au four

15 chips - 152 kcal  3g protéine  4g lipides  26g glucides  1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Chips cuites au four, toutes saveurs
15 crisps (35g)

Pour les 3 repas :

Chips cuites au four, toutes saveurs
45 crisps (105g)

- 1. Dégustez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Crack slaw au tempeh

843 kcal ● 58g protéine ● 42g lipides ● 32g glucides ● 26g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tempeh, coupé en dés

1/2 livres (227g)

Ail, haché

2 gousse (6g)

huile

4 c. à café (mL)

graines de tournesol

décortiquées

2 c. à soupe (24g)

sauce piquante

2 c. à café (mL)

mélange pour coleslaw

4 tasse (360g)

Pour les 2 repas :

tempeh, coupé en dés

1 livres (454g)

Ail, haché

4 gousse (12g)

huile

8 c. à café (mL)

graines de tournesol

décortiquées

4 c. à soupe (48g)

sauce piquante

4 c. à café (mL)

mélange pour coleslaw

8 tasse (720g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Épinards sautés simples

299 kcal ● 11g protéine ● 22g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Ail, coupé en dés

1 1/2 gousse (5g)

épinards frais

12 tasse(s) (360g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

sel

3/8 c. à café (2g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

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

Tofu cuit au four

18 2/3 oz - 528 kcal ● 52g protéine ● 27g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Donne 18 2/3 oz portions

gingembre frais, épluché et râpé

1 1/6 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

tofu extra-ferme

18 2/3 oz (529g)

graines de sésame

1 1/6 c. à soupe (10g)

sauce soja (tamari)

9 1/3 c. à s. (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 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Tenders de poulet croustillants

14 tender(s) - 800 kcal ● 57g protéine ● 32g lipides ● 72g glucides ● 0g fibres



Donne 14 tender(s) portions

ketchup

3 1/2 c. à soupe (60g)

tenders chik'n sans viande

14 morceaux (357g)

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

Salade simple de jeunes pousses

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



vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Pomme

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



Donne 1 pomme(s) portions

pommes

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

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

Nuggets Chik'n

14 nuggets - 772 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 72g glucides ● 7g fibres



Donne 14 nuggets portions

Nuggets végétaliens « chik'n »

14 nuggets (301g)

ketchup

3 1/2 c. à soupe (60g)

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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)

Salade asiatique croquante au tofu

587 kcal ● 29g protéine ● 32g lipides ● 37g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, coupé en julienne
3/4 moyen (46g)
chou, râpé
2 1/4 tasse, râpé (158g)
jus de citron vert
3 c. à café (mL)
sauce soja (tamari)
3 c. à café (mL)
cacahuètes rôties
1 1/2 c. à soupe (14g)
beurre de cacahuète
3 c. à café (16g)
quinoa, cru
3 c. à s. (32g)
huile de sésame
1 1/2 c. à café (mL)
tofu ferme, égoutté
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

carottes, coupé en julienne
1 1/2 moyen (92g)
chou, râpé
4 1/2 tasse, râpé (315g)
jus de citron vert
6 c. à café (mL)
sauce soja (tamari)
6 c. à café (mL)
cacahuètes rôties
3 c. à soupe (27g)
beurre de cacahuète
6 c. à café (32g)
quinoa, cru
6 c. à s. (64g)
huile de sésame
3 c. à café (mL)
tofu ferme, égoutté
3/4 livres (340g)

1. Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans un petit bol, préparez la sauce en fouettant le beurre de cacahuète, la sauce soja, le jus de citron vert et un peu de sel. Ajoutez un filet d'eau si nécessaire pour détendre la sauce. Réservez.
3. Enveloppez le tofu dans du papier absorbant et pressez doucement pour retirer l'excès d'eau. Coupez le tofu en dés.
4. Chauffez l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen-doux et ajoutez les cubes de tofu. Faites frire environ 5-7 minutes, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant à l'extérieur. Retirez du feu et réservez.
5. Mélangez le chou, le quinoa, les carottes, les cacahuètes et le tofu dans un bol. Arrosez de la sauce aux cacahuètes. Servez.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

5 dose - 545 kcal ● 121g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
5 tasse(s) (1197mL)
poudre de protéine
5 boules (1/3 tasse chacun) (155g)

Pour les 7 repas :

eau
35 tasse(s) (8382mL)
poudre de protéine
35 boules (1/3 tasse chacun)
(1085g)

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