

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides à 1300 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 1330 kcal ● 102g protéine (31%) ● 63g lipides (43%) ● 63g glucides (19%) ● 26g fibres (8%)

Petit-déjeuner

130 kcal, 4g de protéines, 5g glucides nets, 9g de lipides



[Tomates cerises](#)

6 tomates cerises- 21 kcal



[Mélange de noix](#)

1/8 tasse(s)- 109 kcal

Collations

175 kcal, 4g de protéines, 2g glucides nets, 16g de lipides



[Noix](#)

1/4 tasse(s)- 175 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

340 kcal, 18g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



[Salade edamame et betterave](#)

342 kcal

Dîner

465 kcal, 27g de protéines, 29g glucides nets, 23g de lipides



[Lait de soja](#)

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal



[Lo-mein au tofu](#)

339 kcal

Day 2

1300 kcal ● 94g protéine (29%) ● 65g lipides (45%) ● 64g glucides (20%) ● 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

130 kcal, 4g de protéines, 5g glucides nets, 9g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

Collations

175 kcal, 4g de protéines, 2g glucides nets, 16g de lipides



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

310 kcal, 11g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



Pain pita

1/2 pita(s)- 39 kcal



Soupe épicée lentilles à la noix de coco

272 kcal

Dîner

465 kcal, 27g de protéines, 29g glucides nets, 23g de lipides



Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal



Lo-mein au tofu

339 kcal

Day 3

1297 kcal ● 102g protéine (32%) ● 64g lipides (44%) ● 59g glucides (18%) ● 19g fibres (6%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 12g de lipides



Lait de soja

3/4 tasse(s)- 64 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

175 kcal, 4g de protéines, 2g glucides nets, 16g de lipides



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

310 kcal, 11g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



Pain pita

1/2 pita(s)- 39 kcal



Soupe épicée lentilles à la noix de coco

272 kcal

Dîner

360 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides



Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 saucisse(s)- 361 kcal

Day 4

1271 kcal ● 111g protéine (35%) ● 51g lipides (36%) ● 75g glucides (24%) ● 18g fibres (6%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 12g de lipides



Lait de soja
3/4 tasse(s)- 64 kcal



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

135 kcal, 3g de protéines, 12g glucides nets, 7g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Fromage végétal
1 cube de 1"- 91 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

325 kcal, 21g de protéines, 32g glucides nets, 11g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal



Seitan teriyaki avec légumes et riz
226 kcal

Dîner

360 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides



Saucisses véganes et purée de chou-fleur
1 saucisse(s)- 361 kcal

Day 5

1279 kcal ● 109g protéine (34%) ● 49g lipides (34%) ● 71g glucides (22%) ● 30g fibres (9%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 9g de protéines, 16g glucides nets, 7g de lipides



Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal



Bubble & squeak anglais végétal
1 galettes- 97 kcal

Collations

135 kcal, 3g de protéines, 12g glucides nets, 7g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Fromage végétal
1 cube de 1"- 91 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

360 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



Salade de seitan
359 kcal

Dîner

385 kcal, 22g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



Saucisse végétal et légumes sur plaque
240 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
147 kcal

Day 6

1238 kcal ● 121g protéine (39%) ● 43g lipides (31%) ● 66g glucides (21%) ● 26g fibres (8%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 9g de protéines, 16g glucides nets, 7g de lipides



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Bubble & squeak anglais végan

1 galettes- 97 kcal

Collations

120 kcal, 2g de protéines, 21g glucides nets, 3g de lipides



Chips cuites au four

12 chips- 122 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

360 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



Salade de seitan

359 kcal

Dîner

355 kcal, 35g de protéines, 11g glucides nets, 15g de lipides



Émiettés végétaliens

1 3/4 tasse(s)- 256 kcal



Salade simple de jeunes pousses

102 kcal

Day 7

1334 kcal ● 116g protéine (35%) ● 47g lipides (32%) ● 80g glucides (24%) ● 32g fibres (10%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 9g de protéines, 16g glucides nets, 7g de lipides



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Bubble & squeak anglais végan

1 galettes- 97 kcal

Collations

120 kcal, 2g de protéines, 21g glucides nets, 3g de lipides



Chips cuites au four

12 chips- 122 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

455 kcal, 22g de protéines, 31g glucides nets, 22g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal

Dîner

355 kcal, 35g de protéines, 11g glucides nets, 15g de lipides



Émiettés végétaliens

1 3/4 tasse(s)- 256 kcal



Salade simple de jeunes pousses

102 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
7 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (908g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
9 2/3 oz (275g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
4 betterave(s) (200g)
- ☐ gingembre frais
1/2 tranches (2,5 cm diam.) (1g)
- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (108g)
- ☐ Ail
2 1/4 gousse(s) (7g)
- ☐ Épinards hachés surgelés
1/4 paquet 284 g (71g)
- ☐ pommes de terre
3 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (322g)
- ☐ brocoli
1/2 tasse, haché (46g)
- ☐ carottes
7/8 moyen (53g)
- ☐ laitue romaine
3/4 cœurs (375g)
- ☐ choux de Bruxelles
1 1/2 tasse, râpé (75g)
- ☐ épinards frais
4 tasse(s) (120g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix
4 c. à s. (34g)
- ☐ noix (anglaises)
3/4 tasse, décortiqué (75g)
- ☐ lait de coco en conserve
1/4 boîte (mL)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

Autre

- ☐ lait de soja non sucré
7 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
8 3/4 tasse (263g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ ramen aromatisés (saveur orientale)
1/2 paquet avec sachet d'assaisonnement (43g)
- ☐ sauce piquante
3 c. à café (mL)
- ☐ bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)

Graisses et huiles

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

Boissons

- ☐ eau
16 tasse(s) (3832mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ tofu extra-ferme
1/2 livres (227g)
- ☐ lentilles crues
4 c. à s. (48g)
- ☐ miettes de burger végétarien
3 1/2 tasse (350g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte (224g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain pita
1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)
- ☐ pain
2 tranche (64g)

Épices et herbes

- ☐ curry en poudre
1/2 c. à soupe (3g)

- ☐ tomates en dés
1/4 boîte(s) (105g)
 - ☐ saucisse végétalienne
2 1/2 saucisse (250g)
 - ☐ chou-fleur surgelé
1 1/2 tasse (170g)
 - ☐ sauce teriyaki
1 c. à s. (mL)
 - ☐ Fromage végétane en bloc
2 cube 2,5 cm (57g)
 - ☐ mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)
 - ☐ levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
 - ☐ Chips cuits au four, toutes saveurs
24 crisps (56g)
-

- ☐ paprika
1/8 c. à café (0g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
1 avocat(s) (201g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1/2 livres (227g)
- ☐ riz blanc à grain long
4 c. à c. (15g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix

4 c. à s. (34g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Lait de soja

3/4 tasse(s) - 64 kcal ● 5g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré
3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

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

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

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, mûr, tranché
1/4 avocat(s) (50g)
pain
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

avocats, mûr, tranché
1/2 avocat(s) (101g)
pain
2 tranche (64g)

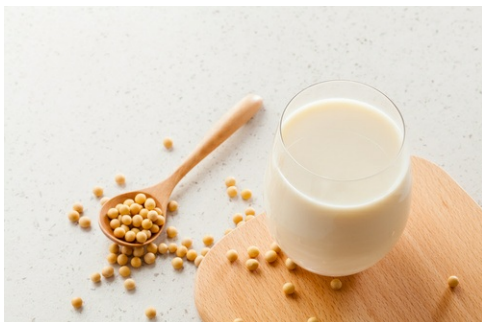
1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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.

Bubble & squeak anglais végétarien

1 galettes - 97 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

choux de Bruxelles, râpé

1/2 tasse, râpé (25g)

pommes de terre, épluché et coupé en morceaux

1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

sauce piquante

1 c. à café (mL)

huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

choux de Bruxelles, râpé

1 1/2 tasse, râpé (75g)

pommes de terre, épluché et coupé en morceaux

3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)

sauce piquante

3 c. à café (mL)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

1. Ajouter les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau et faire bouillir 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette. Égoutter et écraser les pommes de terre à la fourchette. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans un grand bol, mélanger la purée de pommes de terre et les choux de Bruxelles. Assaisonner généreusement de sel et de poivre.
3. Former des galettes (utiliser le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Presser les galettes dans l'huile et laisser sans bouger jusqu'à ce qu'elles soient dorées d'un côté, environ 2 à 3 minutes. Retourner et cuire l'autre côté.
5. Servir avec de la sauce piquante.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade edamame et betterave

342 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Pain pita

1/2 pita(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pain pita

1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (14g)

Pour les 2 repas :

pain pita

1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Soupe épicée lentilles à la noix de coco

272 kcal ● 9g protéine ● 16g lipides ● 19g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lentilles crues, rincé

2 c. à s. (24g)

gingembre frais, coupé en dés

1/4 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

oignon, coupé en dés

1/8 grand (19g)

Ail, coupé en dés

5/8 gousse(s) (2g)

Épinards hachés surgelés

1/8 paquet 284 g (36g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

curry en poudre

1/4 c. à soupe (2g)

lait de coco en conserve

1/8 boîte (mL)

eau

5/8 tasse(s) (150mL)

tomates en dés

1/8 boîte(s) (53g)

paprika

1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

gingembre frais, coupé en dés

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

oignon, coupé en dés

1/4 grand (38g)

Ail, coupé en dés

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

Épinards hachés surgelés

1/4 paquet 284 g (71g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

curry en poudre

1/2 c. à soupe (3g)

lait de coco en conserve

1/4 boîte (mL)

eau

1 1/4 tasse(s) (299mL)

tomates en dés

1/4 boîte(s) (105g)

paprika

1/8 c. à café (0g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez les oignons. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 7 minutes.
2. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites cuire en remuant fréquemment environ 4 minutes.
3. Ajoutez la poudre de curry et le paprika et faites cuire 1 minute en remuant constamment.
4. Incorporez le lait de coco, les lentilles et l'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes.
5. Hachez les épinards surgelés en morceaux et ajoutez-les à la soupe avec les tomates. Remuez fréquemment.
6. Une fois que les épinards ont décongelé et que la soupe est bien chaude, servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple de jeunes pousses

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



vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

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

Seitan teriyaki avec légumes et riz

226 kcal ● 19g protéine ● 4g lipides ● 26g glucides ● 2g fibres



seitan, coupé en lanières

2 oz (57g)

riz blanc à grain long

4 c. à c. (15g)

légumes mélangés surgelés

1/6 paquet (285 g chacun) (48g)

sauce teriyaki

2 2/3 c. à c. (mL)

huile

1/6 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.
-

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade de seitan

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)
tomates, coupé en deux
12 tomates cerises (204g)
seitan, émietté ou tranché
6 oz (170g)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
vinaigrette
2 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
huile
2 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.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

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

Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



pois chiches en conserve, égoutté
1/2 boîte (224g)
huile
1/2 c. à café (mL)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale), coupé
1 tasse, haché (40g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 3 repas :

noix (anglaises)
3/4 tasse, décortiqué (75g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

tomates

24 tomates cerises (408g)

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

Fromage végétan

1 cube de 1" - 91 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Fromage végétan en bloc

1 cube 2,5 cm (28g)

Pour les 2 repas :

Fromage végétan en bloc

2 cube 2,5 cm (57g)

1. Tranchez et dégustez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Lait de soja

1 1/2 tasse(s) - 127 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

Lo-mein au tofu

339 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 26g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ramen aromatisés (saveur orientale)
1/4 paquet avec sachet d'assaisonnement (21g)
légumes mélangés surgelés
4 oz (113g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
eau
3/8 tasse(s) (90mL)
sauce soja (tamari)
1/4 c. à soupe (mL)
tofu extra-ferme
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

ramen aromatisés (saveur orientale)
1/2 paquet avec sachet d'assaisonnement (43g)
légumes mélangés surgelés
1/2 livres (227g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)
sauce soja (tamari)
1/2 c. à soupe (mL)
tofu extra-ferme
1/2 livres (227g)

1. Épongez le tofu entre des feuilles de papier absorbant pour retirer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes de la taille d'une bouchée. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il ne brûle.
2. Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez les nouilles du paquet de ramen en conservant les sachets d'assaisonnement. Faites bouillir environ 2 minutes jusqu'à ce que les nouilles ramollissent. Égouttez.
3. Ajoutez les légumes pour sauté dans la poêle avec le tofu, et assaisonnez avec le sachet d'assaisonnement des nouilles ramen. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas pâteux. Ajoutez les nouilles et mélangez pour homogénéiser. Assaisonnez de sauce soja et servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 saucisse(s) - 361 kcal ● 29g protéine ● 19g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, tranché finement

1/2 petit (35g)

saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

chou-fleur surgelé

3/4 tasse (85g)

Pour les 2 repas :

oignon, tranché finement

1 petit (70g)

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

huile

1 c. à soupe (mL)

chou-fleur surgelé

1 1/2 tasse (170g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Saucisse vegan et légumes sur plaque

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



pommes de terre, coupé en quartiers

1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)

saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

1/2 saucisse (50g)

mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

huile

1 c. à café (mL)

brocoli, haché

1/2 tasse, haché (46g)

carottes, tranché

1/2 moyen (31g)

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

Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



tomates, coupé en dés
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)
laitue romaine, grossièrement haché
3/4 cœurs (375g)
carottes, tranché
3/8 moyen (23g)
vinaigrette
1 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Émiettes végétaliens

1 3/4 tasse(s) - 256 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miettes de burger végétarien
1 3/4 tasse (175g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
3 1/2 tasse (350g)

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

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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

2 tasse(s) (479mL)

poudre de protéine

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

Pour les 7 repas :

eau

14 tasse(s) (3353mL)

poudre de protéine

14 boules (1/3 tasse chacun)
(434g)

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