

Meal Plan - Plan alimentaire vegan de 90 g de protéines

[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

1047 kcal ● 111g protéine (42%) ● 27g lipides (24%) ● 68g glucides (26%) ● 22g fibres (8%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 20g de protéines, 14g glucides nets, 9g de lipides



[Brouillade de tofu « fromagée »](#)
190 kcal



[Myrtilles](#)
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Dîner

380 kcal, 38g de protéines, 9g glucides nets, 16g de lipides



[Tomates rôties](#)
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Émiettes végétaliens](#)
2 tasse(s)- 292 kcal

Déjeuner

210 kcal, 4g de protéines, 42g glucides nets, 1g de lipides



[Soupe de tomate](#)
1 boîte(s)- 211 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Day 2

1136 kcal ● 116g protéine (41%) ● 36g lipides (29%) ● 61g glucides (21%) ● 26g fibres (9%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 20g de protéines, 14g glucides nets, 9g de lipides



[Brouillade de tofu « fromagée »](#)
190 kcal



[Myrtilles](#)
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Dîner

355 kcal, 25g de protéines, 11g glucides nets, 20g de lipides



[Tomates rôties](#)
1 tomate(s)- 60 kcal



[Tempeh nature](#)
4 oz- 295 kcal

Déjeuner

325 kcal, 23g de protéines, 34g glucides nets, 6g de lipides



[Betteraves](#)
3 betteraves- 72 kcal



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

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Day 3

1091 kcal ● 97g protéine (35%) ● 43g lipides (36%) ● 57g glucides (21%) ● 22g fibres (8%)

Petit-déjeuner

150 kcal, 15g de protéines, 11g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Dîner

395 kcal, 11g de protéines, 10g glucides nets, 32g de lipides



Graines de tournesol
180 kcal



Steaks de chou rôtis avec vinaigrette
214 kcal

Déjeuner

325 kcal, 23g de protéines, 34g glucides nets, 6g de lipides



Betteraves
3 betteraves- 72 kcal



Galette de burger végétarien
2 galette- 254 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

1112 kcal ● 95g protéine (34%) ● 51g lipides (42%) ● 53g glucides (19%) ● 14g fibres (5%)

Petit-déjeuner

150 kcal, 15g de protéines, 11g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Dîner

395 kcal, 11g de protéines, 10g glucides nets, 32g de lipides



Graines de tournesol
180 kcal



Steaks de chou rôtis avec vinaigrette
214 kcal

Déjeuner

350 kcal, 21g de protéines, 31g glucides nets, 15g de lipides



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes
2 brochette(s)- 233 kcal



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

1099 kcal ● 100g protéine (36%) ● 29g lipides (24%) ● 92g glucides (33%) ● 18g fibres (7%)

Petit-déjeuner

150 kcal, 15g de protéines, 11g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Dîner

380 kcal, 17g de protéines, 48g glucides nets, 9g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal

Déjeuner

350 kcal, 21g de protéines, 31g glucides nets, 15g de lipides



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes
2 brochette(s)- 233 kcal



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

1155 kcal ● 91g protéine (32%) ● 29g lipides (23%) ● 106g glucides (37%) ● 26g fibres (9%)

Petit-déjeuner

185 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 5g de lipides



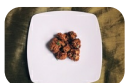
Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Dîner

380 kcal, 17g de protéines, 48g glucides nets, 9g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal

Déjeuner

370 kcal, 19g de protéines, 34g glucides nets, 15g de lipides



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



Betteraves
5 betteraves- 121 kcal



Tofu 'chik'n' citron-gingembre
3 1/2 oz de tofu- 187 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

1130 kcal ● 90g protéine (32%) ● 37g lipides (30%) ● 85g glucides (30%) ● 24g fibres (8%)

Petit-déjeuner

185 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 5g de lipides



[Toast au houmous](#)

1 tranche(s)- 146 kcal



[Clémentine](#)

1 clémentine(s)- 39 kcal

Dîner

355 kcal, 16g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



[Soupe tomate réconfortante](#)

208 kcal



[Amandes rôties](#)

1/6 tasse(s)- 148 kcal

Déjeuner

370 kcal, 19g de protéines, 34g glucides nets, 15g de lipides



[Lait de soja](#)

3/4 tasse(s)- 64 kcal



[Betteraves](#)

5 betteraves- 121 kcal



[Tofu 'chik'n' citron-gingembre](#)

3 1/2 oz de tofu- 187 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
2 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (339g)
- ☐ Ail
2 1/2 gousse(s) (8g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
16 betterave(s) (800g)
- ☐ chou
1/2 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (357g)
- ☐ gingembre frais
2 pouce (2,5 cm) cube (11g)
- ☐ chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
- ☐ carottes
1/4 grand (18g)
- ☐ oignon
1/4 grand (38g)
- ☐ concentré de tomate
1/4 c. à soupe (4g)
- ☐ tomates mijotées en conserve
1/4 boîte (~410 g) (101g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ miettes de burger végétarien
2 tasse (213g)
- ☐ tofu ferme
1 1/3 livres (595g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ beurre de cacahuète
1 1/3 c. à soupe (21g)
- ☐ houmous
5 c. à soupe (75g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 c. à soupe (mL)
- ☐ lentilles crues
2 c. à s. (24g)

Boissons

Épices et herbes

- ☐ sel
1 1/4 c. à café (8g)
- ☐ curcuma moulu
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ vinaigre de cidre
1/4 c. à soupe (4g)
- ☐ poudre de chili
1/4 c. à café (1g)
- ☐ paprika
1/4 c. à café (1g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ myrtilles
2 1/2 tasse (370g)
- ☐ jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de fruit
16 fl oz (mL)
- ☐ clémentines
2 fruit (148g)
- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe de tomates condensée
(CAMPBELL'S)
1 boîte (300 g) (298g)
- ☐ sauce barbecue
1/2 tasse (143g)
- ☐ bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)
- ☐ graines de sésame
1/2 c. à soupe (5g)
- ☐ amandes
2 3/4 c. à s., entière (24g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
2 tranche (64g)

- ☐ eau
14 tasse (3379mL)
- ☐ poudre de protéine
15 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (481g)
- ☐ lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse (mL)

Autre

- ☐ levure nutritionnelle
3/4 tasse (45g)
 - ☐ galette de burger végétale
4 galette (284g)
 - ☐ mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
 - ☐ broche(s)
4 brochette(s) (4g)
 - ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/3 livres (151g)
 - ☐ huile de sésame
2/3 c. à soupe (mL)
 - ☐ mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
 - ☐ lait de soja non sucré
1 1/2 tasse(s) (mL)
-

Confiseries

- ☐ agave
1 c. à café (7g)

Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs
1 1/2 c. à soupe (12g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Brouillade de tofu « fromagée »

190 kcal ● 20g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

1/2 gousse (2g)

tofu ferme, égoutté

1/2 livres (198g)

eau

1 c. à soupe (15mL)

levure nutritionnelle

2 c. à s. (8g)

sel

1/8 c. à café (1g)

curcuma moulu

1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

1 gousse (3g)

tofu ferme, égoutté

14 oz (397g)

eau

2 c. à soupe (30mL)

levure nutritionnelle

4 c. à s. (15g)

sel

1/4 c. à café (2g)

curcuma moulu

1/4 c. à café (1g)

1. Chauffer l'eau dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Émietter le tofu dans la poêle et cuire quelques minutes en remuant de temps en temps.
4. Ajouter le curcuma, la levure nutritionnelle et le sel, et remuer jusqu'à homogénéité.
5. Cuire encore quelques minutes, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
6. Servir.

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

myrtilles

1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

myrtilles

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal ● 14g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

lait d'amande non sucré

1/2 tasse (mL)

Pour les 3 repas :

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

lait d'amande non sucré

1 1/2 tasse (mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

myrtilles

1/2 tasse (74g)

Pour les 3 repas :

myrtilles

1 1/2 tasse (222g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Petit-déjeuner 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.

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Soupe de tomate

1 boîte(s) - 211 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 3g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

**soupe de tomates condensée
(CAMPBELL'S)**
1 boîte (300 g) (298g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Betteraves

3 betteraves - 72 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
3 betterave(s) (150g)

Pour les 2 repas :

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
6 betterave(s) (300g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

Galette de burger végétarien

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

galette de burger végétale
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

galette de burger végétale
4 galette (284g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

2 brochette(s) - 233 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

gingembre frais, râpé ou haché

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

broche(s)

2 brochette(s) (2g)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

2 2/3 oz (76g)

huile de sésame

1/3 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

2/3 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

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)

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.

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 2 repas :

jus de fruit

16 fl oz (mL)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Betteraves

5 betteraves - 121 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 20g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
5 betterave(s) (250g)

Pour les 2 repas :

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
10 betterave(s) (500g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

Tofu 'chik'n' citron-gingembre

3 1/2 oz de tofu - 187 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, séché

1/4 livres (99g)

gingembre frais, épluché et haché

3/4 pouce (2,5 cm) cube (4g)

agave

1/2 c. à café (3g)

graines de sésame

1/4 c. à soupe (2g)

Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

3/4 c. à soupe (6g)

sauce soja (tamari), divisé

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, séché

1/2 livres (198g)

gingembre frais, épluché et haché

1 1/2 pouce (2,5 cm) cube (8g)

agave

1 c. à café (7g)

graines de sésame

1/2 c. à soupe (5g)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

1 1/2 c. à soupe (12g)

sauce soja (tamari), divisé

1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F).
 2. Déchirer le tofu en morceaux de la taille d'une bouchée et les mettre dans un grand bol. Mélanger avec la moitié seulement de la sauce soja et la moitié seulement de l'huile. Saupoudrer un peu plus de la moitié de la fécule de maïs sur le tofu et mélanger jusqu'à ce que le tofu soit complètement enrobé.
 3. Placer le tofu sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 30–35 minutes.
 4. Pendant ce temps, préparer la sauce citron-gingembre. Mélanger le jus de citron, l'agave et la sauce soja restante dans un petit bol. Dans un autre bol, mélanger la fécule de maïs restante avec un peu d'eau froide jusqu'à obtenir une préparation homogène. Mettre les deux bols de côté.
 5. Ajouter le reste de l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter le gingembre et l'ail. Cuire jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme, 1 minute.
 6. Verser la sauce au citron et porter à frémissement puis ajouter le mélange de fécule. Laisser épaissir, environ 1 minute.
 7. Ajouter le tofu et les graines de sésame à la sauce et remuer jusqu'à enrobage. Servir.
-

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 tomate(s) portions

tomates

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Émiettés végétaliens

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



Donne 2 tasse(s) portions

miettes de burger végétarien

2 tasse (200g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tomate(s) portions

tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. 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

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.

Steaks de chou rôtis avec vinaigrette

214 kcal ● 3g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chou
1/4 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (179g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
vinaigrette ranch
1 c. à soupe (mL)
mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

chou
1/2 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (357g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
vinaigrette ranch
2 c. à soupe (mL)
mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
sel
1/2 c. à café (3g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Retirez les feuilles externes du chou et coupez la tige à la base.
3. Placez le chou debout, côté tige vers la planche, et coupez des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
4. Assaisonnez les deux faces des tranches de chou avec de l'huile, du sel, du poivre et de l'assaisonnement italien selon votre goût.
5. Placez les steaks sur une plaque graissée (ou chemisez de papier aluminium/papier cuisson).
6. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient croustillants et le centre tendre.
7. Servez avec la vinaigrette.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Ailes de chou-fleur barbecue

268 kcal ● 14g protéine ● 2g lipides ● 40g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chou-fleur
1 tête petite (10 cm diam.) (265g)
levure nutritionnelle
4 c. à s. (15g)
sel
1/4 c. à café (2g)
sauce barbecue
4 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
levure nutritionnelle
1/2 tasse (30g)
sel
1/2 c. à café (3g)
sauce barbecue
1/2 tasse (143g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

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

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Soupe tomate réconfortante

208 kcal ● 10g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 6g fibres



Ail, finement haché

1/2 gousse(s) (2g)

carottes, haché

1/4 grand (18g)

oignon, coupé en dés

1/4 grand (38g)

concentré de tomate

1/4 c. à soupe (4g)

vinaigre de cidre

1/4 c. à soupe (4g)

poudre de chili

1/4 c. à café (1g)

paprika

1/4 c. à café (1g)

bouillon de légumes

1/2 tasse(s) (mL)

tomates mijotées en conserve

1/4 boîte (~410 g) (101g)

lentilles crues

2 c. à s. (24g)

miettes de burger végétarien

2 c. à s. (13g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une casserole à paroi épaisse sur feu moyen. Ajoutez les carottes et l'oignon et faites revenir pendant environ 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
2. Ajoutez la pâte de tomate. Puis incorporez l'ail, les miettes (crumbles) et les lentilles et faites cuire le mélange pendant environ 3 minutes.
3. Ajoutez le bouillon, les tomates, les épices et une bonne pincée de sel. Portez à frémissement, couvrez et faites cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Coupez le feu et incorporez le vinaigre de cidre. Servez.

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

amandes

2 2/3 c. à s., entière (24g)

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

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.
