

Meal Plan - Plan alimentaire végétane de 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

1314 kcal ● 103g protéine (31%) ● 42g lipides (29%) ● 106g glucides (32%) ● 26g fibres (8%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



[Toast beurre d'amande & framboises écrasées](#)
1 tartine(s)- 203 kcal

Déjeuner

410 kcal, 12g de protéines, 46g glucides nets, 16g de lipides



[Grilled cheese végétan](#)
1 sandwich(s)- 331 kcal



[Fraises](#)
1 1/2 tasse(s)- 78 kcal

Collations

180 kcal, 4g de protéines, 29g glucides nets, 2g de lipides



[Bretzels](#)
110 kcal



[Framboises](#)
1 tasse(s)- 72 kcal

Dîner

305 kcal, 31g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



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



[Seitan simple](#)
4 oz- 244 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Day 2

1324 kcal ● 102g protéine (31%) ● 40g lipides (27%) ● 115g glucides (35%) ● 24g fibres (7%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



[Toast beurre d'amande & framboises écrasées](#)
1 tartine(s)- 203 kcal

Déjeuner

420 kcal, 11g de protéines, 55g glucides nets, 15g de lipides



[Pois chiches à la crème citronnée](#)
233 kcal



[Jus de fruits](#)
2/3 tasse(s)- 76 kcal



[Riz blanc](#)
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Collations

180 kcal, 4g de protéines, 29g glucides nets, 2g de lipides



[Bretzels](#)
110 kcal



[Framboises](#)
1 tasse(s)- 72 kcal

Dîner

305 kcal, 31g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



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



[Seitan simple](#)
4 oz- 244 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Day 3

1339 kcal ● 111g protéine (33%) ● 47g lipides (31%) ● 98g glucides (29%) ● 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



[Toast beurre d'amande & framboises écrasées](#)
1 tartine(s)- 203 kcal

Collations

105 kcal, 14g de protéines, 3g glucides nets, 4g de lipides



[Shake protéiné \(lait d'amande\)](#)
105 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

380 kcal, 17g de protéines, 30g glucides nets, 16g de lipides



[Soupe pois chiches & chou kale](#)
273 kcal



[Mélange de noix](#)
1/8 tasse(s)- 109 kcal

Dîner

430 kcal, 24g de protéines, 49g glucides nets, 15g de lipides



[Riz au citron](#)
203 kcal



[Seitan à l'ail et au poivre](#)
228 kcal

Day 4

1361 kcal ● 108g protéine (32%) ● 42g lipides (28%) ● 118g glucides (35%) ● 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 4g de protéines, 34g glucides nets, 6g de lipides



[Flocons d'avoine chocolat-banane](#)
225 kcal

Collations

105 kcal, 14g de protéines, 3g glucides nets, 4g de lipides



[Shake protéiné \(lait d'amande\)](#)
105 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

380 kcal, 17g de protéines, 30g glucides nets, 16g de lipides



[Soupe pois chiches & chou kale](#)
273 kcal



[Mélange de noix](#)
1/8 tasse(s)- 109 kcal

Dîner

430 kcal, 24g de protéines, 49g glucides nets, 15g de lipides



[Riz au citron](#)
203 kcal



[Seitan à l'ail et au poivre](#)
228 kcal

Day 5

1260 kcal ● 95g protéine (30%) ● 27g lipides (19%) ● 132g glucides (42%) ● 27g fibres (9%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 4g de protéines, 34g glucides nets, 6g de lipides



Flocons d'avoine chocolat-banane
225 kcal

Collations

105 kcal, 14g de protéines, 3g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

390 kcal, 10g de protéines, 64g glucides nets, 6g de lipides



Jus de fruits
1 1/4 tasse(s)- 143 kcal



Patate douce farcie aux pois chiches
1/2 patate(s) douce(s)- 244 kcal

Dîner

325 kcal, 18g de protéines, 30g glucides nets, 10g de lipides



Tenders de poulet croustillants
4 tender(s)- 229 kcal



Framboises
1 1/3 tasse(s)- 96 kcal

Day 6

1292 kcal ● 108g protéine (33%) ● 35g lipides (25%) ● 109g glucides (34%) ● 27g fibres (8%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 16g de protéines, 30g glucides nets, 3g de lipides



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



Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille (sans produits laitiers)
163 kcal

Collations

135 kcal, 6g de protéines, 2g glucides nets, 10g de lipides



Boules protéinées aux amandes
1 boule(s)- 135 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

395 kcal, 19g de protéines, 46g glucides nets, 11g de lipides



Soupe quinoa-lentilles aux champignons (végane)
310 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate
85 kcal

Dîner

325 kcal, 18g de protéines, 30g glucides nets, 10g de lipides



Tenders de poulet croustillants
4 tender(s)- 229 kcal



Framboises
1 1/3 tasse(s)- 96 kcal

Day 7

1262 kcal ● 102g protéine (32%) ● 44g lipides (31%) ● 93g glucides (29%) ● 22g fibres (7%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 16g de protéines, 30g glucides nets, 3g de lipides



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille (sans produits laitiers)

163 kcal

Collations

135 kcal, 6g de protéines, 2g glucides nets, 10g de lipides



Boules protéinées aux amandes

1 boule(s)- 135 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

395 kcal, 19g de protéines, 46g glucides nets, 11g de lipides



Soupe quinoa-lentilles aux champignons (végane)

310 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal

Dîner

295 kcal, 13g de protéines, 13g glucides nets, 19g de lipides



Zoodles au sésame et cacahuète

294 kcal

Autre

- ☐ fromage végane, tranché
2 tranche(s) (40g)
- ☐ pépites de chocolat
2 c. à soupe (28g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
8 morceaux (204g)
- ☐ Glaçage balsamique
1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ farine d'amande
1 c. à soupe (7g)
- ☐ mélange d'épices italien
3/8 c. à café (2g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2/3 paquet (156 g) (103g)
- ☐ mélange pour coleslaw
1/2 tasse (45g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 3/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
4 c. à c. (mL)
- ☐ vinaigrette
2 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1/3 livres (160g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises
1 1/2 tasse, entière (216g)
- ☐ framboises
22 1/4 oz (631g)
- ☐ jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de fruit
23 1/3 fl oz (mL)
- ☐ banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
- ☐ jus de citron vert
1/2 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (264g)
- ☐ Ail
6 2/3 gousse(s) (20g)
- ☐ épinards frais
1/2 oz (14g)
- ☐ poivron vert
4 c. à c., haché (12g)
- ☐ oignon
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (85g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
- ☐ ketchup
2 c. à soupe (34g)
- ☐ patates douces
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
13 1/3 oz (378g)
- ☐ riz blanc à grain long
2/3 tasse (123g)
- ☐ quinoa, cru
1/4 tasse (47g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 oz (57g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de lin
3 pincée (3g)
- ☐ beurre d'amande
3 oz (79g)
- ☐ lait de coco en conserve
1 1/2 oz (mL)
- ☐ mélange de noix
4 c. à s. (34g)
- ☐ graines de chia
1/2 c. à café (2g)
- ☐ graines de sésame
1/2 c. à café (2g)

Boissons

- ☐ eau
16 tasse (3802mL)
- ☐ poudre de protéine
1 lb (517g)
- ☐ lait d'amande non sucré
2 tasse (mL)
- ☐ café, infusé
3 c. à soupe (44g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
1 1/2 boîte (680g)
- ☐ lentilles crues
1/4 tasse (53g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 c. à soupe (mL)
- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
8 tasse(s) (mL)

Épices et herbes

- ☐ poivre citronné
5/8 c. à café (1g)
- ☐ sel
1/8 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
- ☐ romarin séché
1/4 c. à café (0g)

- ☐ échalotes
1/4 gousse(s) (14g)
- ☐ champignons
3 1/3 tasse, morceaux ou tranches (233g)
- ☐ concombre
2/3 concombre (21 cm) (201g)
- ☐ céleri cru
1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)
- ☐ courgette
1 moyen (196g)
- ☐ oignons verts
1 c. à s., tranché (8g)

- ☐ paprika
1/4 c. à café (0g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
3 oz (81g)

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
3 c. à café (mL)
-

Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s) - 203 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

framboises
10 framboises (19g)
graines de lin
1 pincée (1g)
beurre d'amande
1 c. à soupe (16g)
pain
1 tranche(s) (32g)

Pour les 3 repas :

framboises
30 framboises (57g)
graines de lin
3 pincée (3g)
beurre d'amande
3 c. à soupe (48g)
pain
3 tranche(s) (96g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
2. Étaler le beurre d'amande sur le pain. Disposer les framboises sur le beurre d'amande et les écraser délicatement avec le dos d'une fourchette. Saupoudrer de graines de lin et servir.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Flocons d'avoine chocolat-banane

225 kcal ● 4g protéine ● 6g lipides ● 34g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

banane, tranché
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)
pépites de chocolat
1 c. à soupe (14g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/4 tasse(s) (20g)
sirop d'érable
1/2 c. à café (mL)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

banane, tranché
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
pépites de chocolat
2 c. à soupe (28g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/2 tasse(s) (41g)
sirop d'érable
1 c. à café (mL)
eau
1 tasse(s) (239mL)

1. Ajouter tous les ingrédients, mais seulement la moitié des tranches de banane, et cuire au micro-ondes environ 2 minutes. Garnir avec les tranches de banane restantes et servir.
2. Remarque : vous pouvez mélanger les flocons d'avoine, les pépites de chocolat et le sirop d'érable et conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours. Quand vous êtes prêt à manger, ajouter de l'eau, la moitié des tranches de banane et réchauffer au micro-ondes. Garnir avec le reste de la banane.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille (sans produits laitiers)

163 kcal ● 15g protéine ● 3g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
sirop d'érable
1 c. à café (mL)
café, infusé
1 1/2 c. à soupe (22g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
4 c. à s. (20g)
lait d'amande non sucré
2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
sirop d'érable
2 c. à café (mL)
café, infusé
3 c. à soupe (44g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/2 tasse (41g)
lait d'amande non sucré
4 c. à s. (mL)

1. Dans un petit contenant hermétique, mélangez tous les ingrédients.
2. Placez au réfrigérateur pour la nuit ou au moins 4 heures. Servez.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Grilled cheese végan

1 sandwich(s) - 331 kcal ● 10g protéine ● 16g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

fromage végétal, tranché
2 tranche(s) (40g)
huile
1 c. à café (mL)
pain
2 tranche (64g)

1. Préchauffer une poêle à feu moyen-doux avec la moitié de l'huile.
2. Placer une tranche de pain dans la poêle, ajouter le fromage et recouvrir avec l'autre tranche de pain.
3. Griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré - retirer de la poêle et ajouter le reste de l'huile. Retourner le sandwich et griller l'autre côté. Continuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Fraises

1 1/2 tasse(s) - 78 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

fraises
1 1/2 tasse, entière (216g)

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

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Pois chiches à la crème citronnée

233 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Ail, haché
1/2 gousse(s) (2g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 tasse(s) (120g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
épinards frais
1/2 oz (14g)
bouillon de légumes
1/8 tasse(s) (mL)
lait de coco en conserve
1 1/2 oz (mL)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
2. Ajoutez le bouillon de légumes, le lait de coco, les pois chiches, les épinards et un peu de sel.
3. Portez à frémissement, puis réduisez à feu moyen. Faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient fané et que la sauce ait épaissi, environ 5-7 minutes.
4. Coupez le feu, ajoutez le jus de citron et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez.

Jus de fruits

2/3 tasse(s) - 76 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 0g fibres

Donne 2/3 tasse(s) portions

jus de fruit
5 1/3 fl oz (mL)



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

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse de riz cuit portions

riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)
eau
1/3 tasse(s) (80mL)



1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Soupe pois chiches & chou kale

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



Translation missing: fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

pois chiches en conserve, égoutté
1 boîte (448g)
huile
1 c. à café (mL)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)
bouillon de légumes
4 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale), coupé
2 tasse, haché (80g)

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.

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.

Jus de fruits

1 1/4 tasse(s) - 143 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres



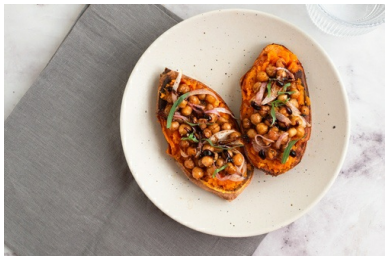
Donne 1 1/4 tasse(s) portions

jus de fruit
10 fl oz (mL)

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

Patate douce farcie aux pois chiches

1/2 patate(s) douce(s) - 244 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 32g glucides ● 9g fibres



Donne 1/2 patate(s) douce(s) portions

pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/4 boîte (112g)
patates douces, coupé en deux dans le sens de la longueur
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
Glaçage balsamique
1/4 c. à soupe (mL)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
échalotes, haché
1/4 gousse(s) (14g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Frottez quelques gouttes d'huile sur les moitiés de patate douce et assaisonnez de sel et de poivre. Placez la patate douce, côté coupé vers le bas, sur une moitié de la plaque de cuisson. Faites rôtir au four pendant 20 minutes.
3. Dans un petit bol, mélangez les pois chiches et l'échalote avec le reste de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Retirez la plaque du four et ajoutez le mélange de pois chiches sur l'autre moitié de la plaque. Faites rôtir encore 18-20 minutes, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et que les échalotes commencent à roussir.
5. Transférez la patate douce sur une assiette et écrasez doucement la chair à l'intérieur de la peau. Creusez un puits dans la purée de patate douce et farcissez-le avec le mélange de pois chiches.
6. Arrosez de glaçage balsamique et servez.

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Soupe quinoa-lentilles aux champignons (végane)

310 kcal  16g protéine  8g lipides  38g glucides  6g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

- champignons, haché grossièrement**
1 2/3 tasse, morceaux ou tranches (117g)
- oignon, coupé en dés**
3/8 petit (29g)
- Ail, coupé en dés**
1 1/4 gousse(s) (4g)
- romarin séché**
1/8 c. à café (0g)
- mélange d'épices italien**
1/4 c. à café (1g)
- paprika**
1/8 c. à café (0g)
- lentilles crues**
2 c. à s. (26g)
- quinoa, cru**
2 c. à s. (23g)
- lait d'amande non sucré**
1/4 tasse (mL)
- bouillon de légumes**
1 2/3 tasse(s) (mL)
- huile**
5/6 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

- champignons, haché grossièrement**
3 1/3 tasse, morceaux ou tranches (233g)
- oignon, coupé en dés**
5/6 petit (58g)
- Ail, coupé en dés**
2 1/2 gousse(s) (8g)
- romarin séché**
1/4 c. à café (0g)
- mélange d'épices italien**
3/8 c. à café (2g)
- paprika**
1/4 c. à café (0g)
- lentilles crues**
1/4 tasse (53g)
- quinoa, cru**
1/4 tasse (47g)
- lait d'amande non sucré**
6 2/3 c. à s. (mL)
- bouillon de légumes**
3 1/3 tasse(s) (mL)
- huile**
1 2/3 c. à café (mL)

1. Dans une casserole à feu moyen, faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres, quelques minutes.
2. Ajoutez les champignons et les épices et remuez, en cuisant une à deux minutes.
3. Ajoutez tous les ingrédients restants et portez à frémissement. Faites cuire à découvert environ 20-25 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa et les lentilles soient tendres. Servez.

Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal  3g protéine  3g lipides  9g glucides  3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

- tomates, coupé en dés**
1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (41g)
- concombre, tranché**
1/3 concombre (21 cm) (100g)
- mélange de jeunes pousses**
1/3 paquet (156 g) (52g)
- céleri cru, haché**
2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)
- vinaigrette**
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

- tomates, coupé en dés**
2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)
- concombre, tranché**
2/3 concombre (21 cm) (201g)
- mélange de jeunes pousses**
2/3 paquet (156 g) (103g)
- céleri cru, haché**
1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)
- vinaigrette**
2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

bretzels durs salés
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
2 oz (57g)

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

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

framboises
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

framboises
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Collations 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.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Boules protéinées aux amandes

1 boule(s) - 135 kcal ● 6g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

poudre de protéine

1/2 c. à soupe (3g)

farine d'amande

1/2 c. à soupe (4g)

beurre d'amande

1 c. à s. (16g)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

1 c. à soupe (6g)

farine d'amande

1 c. à soupe (7g)

beurre d'amande

2 c. à s. (31g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates rôties

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



Translation missing: fr.for_single_meal

tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tomates

2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

huile

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.

Seitan simple

4 oz - 244 kcal ● 30g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

huile

1 c. à café (mL)

seitan

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

seitan

1/2 livres (227g)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Riz au citron

203 kcal 4g protéine 4g lipides 38g glucides 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

bouillon de légumes

1/4 tasse(s) (mL)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1/3 c. à café (1g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

Pour les 2 repas :

bouillon de légumes

1/2 tasse(s) (mL)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

poivre citronné

5/8 c. à café (1g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

riz blanc à grain long

1/2 tasse (93g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

1. Combinez tous les ingrédients SAUF le poivre au citron dans une casserole.
2. Portez à ébullition, puis réduisez le feu.
3. Couvrez la casserole et laissez mijoter doucement pendant 20 minutes, ou jusqu'à absorption du liquide.
4. Saupoudrez de poivre au citron avant de servir.

Seitan à l'ail et au poivre

228 kcal 20g protéine 11g lipides 11g glucides 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Ail, haché finement

5/6 gousse(s) (3g)

seitan, façon poulet

2 2/3 oz (76g)

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/3 c. à soupe (5mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

poivron vert

2 c. à c., haché (6g)

oignon

4 c. à c., haché (13g)

huile d'olive

2 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

1 2/3 gousse(s) (5g)

seitan, façon poulet

1/3 livres (151g)

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

2/3 c. à soupe (10mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

poivron vert

4 c. à c., haché (12g)

oignon

2 2/3 c. à s., haché (27g)

huile d'olive

4 c. à c. (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tenders de poulet croustillants

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protéine ● 9g lipides ● 21g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

ketchup

1 c. à soupe (17g)

tenders chik'n sans viande

4 morceaux (102g)

Pour les 2 repas :

ketchup

2 c. à soupe (34g)

tenders chik'n sans viande

8 morceaux (204g)

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

Framboises

1 1/3 tasse(s) - 96 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

framboises

1 1/3 tasse (164g)

Pour les 2 repas :

framboises

2 2/3 tasse (328g)

1. Rincez les framboises et servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Zoodles au sésame et cacahuète

294 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



courgette, coupé en spirale

1 moyen (196g)

graines de chia

1/2 c. à café (2g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

oignons verts

1 c. à s., tranché (8g)

graines de sésame

1/2 c. à café (2g)

sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

mélange pour coleslaw

1/2 tasse (45g)

1. Mélanger les zoodles et le mélange pour coleslaw dans un bol.
2. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, la sauce soja et le jus de citron vert. Ajouter lentement de l'eau, juste assez pour obtenir une consistance de sauce.
3. Verser la sauce de beurre de cacahuète sur les zoodles et bien mélanger.
4. Garnir d'oignons verts, de graines de sésame et de graines de chia (optionnel).
5. 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.