



Menu pour Alex MARTIN

Kcal : 1810

Prot : 88g

Glu : 204g

Lip : 71g

Fibres : 44g

Ce menu a été créé avec des proportions calculées expressément pour vous. Pour rappel, il ne s'agit pas d'une prescription médicale. Ce n'est pas un bilan diététique personnalisé, mais un simple exemple de menu avec des recettes saines et équilibrées.

Tous les ingrédients doivent être pesés crus, sauf indication contraire.

Jour 1

1800 kcal



Tartine aux haricots blancs et
tofu brouillé



Salade de lentilles aux légumes



Toast aux rillettes de tofu et
tomates



Salade festive de poires et
lentilles avec tofu fumé

Jour 2

1800 kcal



Tartine aux haricots blancs et
tofu brouillé



Salade de lentilles aux légumes



Toast aux rillettes de tofu et
tomates



Salade festive de poires et
lentilles avec tofu fumé

Jour 3

1800 kcal



Tartine aux haricots blancs et
tofu brouillé



Salade de lentilles aux légumes



Toast aux rillettes de tofu et
tomates



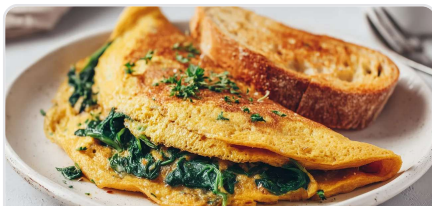
Salade festive de poires et
lentilles avec tofu fumé

Jour 4

1818 kcal



Porridge rapide aux fruits rouges



Omelette de pois chiches aux
épinards



Yaourt végétal kiwi-amandes



Soupe de nouilles udon au tofu
soyeux

Jour 5

1818 kcal



Porridge rapide aux fruits rouges



Omelette de pois chiches aux épinards



Yaourt végétal kiwi-amandes



Soupe de nouilles udon au tofu soyeux

Jour 6

1816 kcal



Pancakes salés au jambon végétal et à l'emmental végétal



Sauté de haricots végétariens



Smoothie bowl au tofu soyeux et aux fruits rouges



Galette de sarrasin au tofu fumé

Jour 7

1816 kcal



Pancakes salés au jambon végétal et à l'emmental végétal



Sauté de haricots végétariens



Smoothie bowl au tofu soyeux et aux fruits rouges



Galette de sarrasin au tofu fumé





Jour 1

Kcal : 1800

Prot : 88g

Glu : 202g

Lip : 71g

Fibres : 55g

Petit-déjeuner: Tartine aux haricots blancs et tofu brouillé

Déjeuner: Salade de Lentilles aux Légumes

Snack (après-midi): Toast aux rillettes de tofu et tomates

Dîner: Salade festive de poires et lentilles avec tofu fumé



Tartine aux haricots blancs et tofu brouillé

- **Tomate concassée**
60 g
- **Pain au choix**
3 tr (96 g)
- **Huile au choix**
3 càc (15 ml)
- **Tofu soyeux**
5 càs (75 g)
- **Haricots blancs, bte.**
100 g
- **Gousse d'ail frais**
2 u (8 g)

- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive et faites brouiller le tofu soyeux, assaisonnez de sel et de poivre et mettez de côté.
- Dans la même poêle antiadhésive, ajoutez les haricots blancs avec l'ail haché, la tomate concassée, du sel et du poivre.
- Bien remuer et cuisez pendant 4-5 minutes.
- Pendant la cuisson du mélange de haricots, grillez le pain, si souhaité.
- Servez le mélange de haricots blancs et tomate avec le pain et le tofu soyeux brouillé.

Pour 1 part : 517 kcal P: 20g G: 62g L: 21g Fi: 12g



Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Parts
1



Prép.
10 min



Cuisson
0 min



Partis
1

Salade de Lentilles aux Légumes

- **Maïs, bte.**
30 g
- **Pois chiches, bte.**
80 g
- **Jus de citron**
1 càs (15 ml)
- **Crème végétale**
2 càs (30 g)
- **Edamame cuit**
80 g
- **Carotte**
2 u (120 g)
- **Huile au choix**
1.5 càs (7.5 ml)
- **Lentilles, bte.**
150 g
- **Persil frais**
1 càs (1 g)

- Égouttez les pois chiches et le maïs.
- Dans un grand bol, combinez les lentilles, les pois chiches, les edamames, la carotte râpée et le maïs.
- Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile, le jus de citron et la crème végétale.
- Versez la sauce sur la salade et mélangez pour combiner.
- Salez, poivrez et garnissez de persil frais.

Pour 1 part : 506 kcal P: 30g G: 56g L: 18g Fi: 23g



Toast aux rillettes de tofu et tomates

- **Tomates cerises**
3 u (54 g)

- **Crème végétale**
1 càs (15 g)

- **Tofu fumé**
50 g

- **Huile au choix**
1/2 càc (2.5 ml)

- **Pain au choix**
1.5 tr (48 g)

- **Moutarde**
1/2 càc (2.5 g)

- Griller le pain au choix, si souhaité.
- Dans un petit bol, mélangez le tofu fumé émietté et la crème végétale. Salez et poivrez.
- Étalez la moutarde sur la tartine grillée, puis disposez le mélange de tofu et les tomates cerises coupées en deux.
- Arrosez d'un filet d'huile au choix et servez.

Pour 1 part : 250 kcal P: 14g G: 27g L: 10g Fi: 3g



Prép.
5 min



Cuisson
3 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
5 min



Parts
1

Salade festive de poires et lentilles avec tofu fumé

- **Tofu fumé**
40 g
- **Vinaigre balsamique**
1 càs (15 ml)
- **Laitue**
50 g
- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Poire**
1 u (170 g)
- **Cream cheese végétal**
40 g
- **Amandes effilées**
1/2 càs (4,5 g)
- **Lentilles, bte.**
180 g

- Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Faites cuire le tofu fumé environ 3 à 5 minutes.
- Dans un grand bol, mélangez la laitue romaine, les lentilles et la poire tranchée.
- Ajoutez le tofu fumé et le fromage frais végétal.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile et le vinaigre balsamique pour créer une vinaigrette.
- Saupoudrez avec les amandes hachées, arrosez de vinaigrette, salez, poivrez et servez.

Pour 1 part : 527 kcal P: 24g G: 57g L: 22g Fi: 17g





Jour 2

Kcal : 1800

Prot : 88g

Glu : 202g

Lip : 71g

Fibres : 55g

Petit-déjeuner: Tartine aux haricots blancs et tofu brouillé

Déjeuner: Salade de Lentilles aux Légumes

Snack (après-midi): Toast aux rillettes de tofu et tomates

Dîner: Salade festive de poires et lentilles avec tofu fumé



Tartine aux haricots blancs et tofu brouillé

- **Tomate concassée**
60 g
- **Pain au choix**
3 tr (96 g)
- **Huile au choix**
3 càc (15 ml)
- **Tofu soyeux**
5 càs (75 g)
- **Haricots blancs, bte.**
100 g
- **Gousse d'ail frais**
2 u (8 g)

- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive et faites brouiller le tofu soyeux, assaisonnez de sel et de poivre et mettez de côté.
- Dans la même poêle antiadhésive, ajoutez les haricots blancs avec l'ail haché, la tomate concassée, du sel et du poivre.
- Bien remuer et cuisez pendant 4-5 minutes.
- Pendant la cuisson du mélange de haricots, grillez le pain, si souhaité.
- Servez le mélange de haricots blancs et tomate avec le pain et le tofu soyeux brouillé.

Pour 1 part : 517 kcal P: 20g G: 62g L: 21g Fi: 12g



Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Parts
1



Prép.
10 min



Cuisson
0 min



Partis
1

Salade de Lentilles aux Légumes

- **Maïs, bte.**
30 g
- **Pois chiches, bte.**
80 g
- **Jus de citron**
1 càs (15 ml)
- **Crème végétale**
2 càs (30 g)
- **Edamame cuit**
80 g
- **Carotte**
2 u (120 g)
- **Huile au choix**
1.5 càs (7.5 ml)
- **Lentilles, bte.**
150 g
- **Persil frais**
1 càs (1 g)

- Égouttez les pois chiches et le maïs.
- Dans un grand bol, combinez les lentilles, les pois chiches, les edamames, la carotte râpée et le maïs.
- Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile, le jus de citron et la crème végétale.
- Versez la sauce sur la salade et mélangez pour combiner.
- Salez, poivrez et garnissez de persil frais.

Pour 1 part : 506 kcal P: 30g G: 56g L: 18g Fi: 23g



Toast aux rillettes de tofu et tomates

- **Tomates cerises**
3 u (54 g)

- **Crème végétale**
1 càs (15 g)

- **Tofu fumé**
50 g

- **Huile au choix**
1/2 càc (2.5 ml)

- **Pain au choix**
1.5 tr (48 g)

- **Moutarde**
1/2 càc (2.5 g)

- Griller le pain au choix, si souhaité.
- Dans un petit bol, mélangez le tofu fumé émietté et la crème végétale. Salez et poivrez.
- Étalez la moutarde sur la tartine grillée, puis disposez le mélange de tofu et les tomates cerises coupées en deux.
- Arrosez d'un filet d'huile au choix et servez.

Pour 1 part : 250 kcal P: 14g G: 27g L: 10g Fi: 3g



Prép.
5 min



Cuisson
3 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
5 min



Parts
1

Salade festive de poires et lentilles avec tofu fumé

- **Tofu fumé**
40 g
- **Vinaigre balsamique**
1 càs (15 ml)
- **Laitue**
50 g
- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Poire**
1 u (170 g)
- **Cream cheese végétal**
40 g
- **Amandes effilées**
1/2 càs (4,5 g)
- **Lentilles, bte.**
180 g

- Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Faites cuire le tofu fumé environ 3 à 5 minutes.
- Dans un grand bol, mélangez la laitue romaine, les lentilles et la poire tranchée.
- Ajoutez le tofu fumé et le fromage frais végétal.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile et le vinaigre balsamique pour créer une vinaigrette.
- Saupoudrez avec les amandes hachées, arrosez de vinaigrette, salez, poivrez et servez.

Pour 1 part : 527 kcal P: 24g G: 57g L: 22g Fi: 17g





Jour 3

Kcal : 1800

Prot : 88g

Glu : 202g

Lip : 71g

Fibres : 55g

Petit-déjeuner: Tartine aux haricots blancs et tofu brouillé

Déjeuner: Salade de Lentilles aux Légumes

Snack (après-midi): Toast aux rillettes de tofu et tomates

Dîner: Salade festive de poires et lentilles avec tofu fumé



Tartine aux haricots blancs et tofu brouillé

- **Tomate concassée**
60 g
- **Pain au choix**
3 tr (96 g)
- **Huile au choix**
3 càc (15 ml)
- **Tofu soyeux**
5 càs (75 g)
- **Haricots blancs, bte.**
100 g
- **Gousse d'ail frais**
2 u (8 g)

- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive et faites brouiller le tofu soyeux, assaisonnez de sel et de poivre et mettez de côté.
- Dans la même poêle antiadhésive, ajoutez les haricots blancs avec l'ail haché, la tomate concassée, du sel et du poivre.
- Bien remuer et cuisez pendant 4-5 minutes.
- Pendant la cuisson du mélange de haricots, grillez le pain, si souhaité.
- Servez le mélange de haricots blancs et tomate avec le pain et le tofu soyeux brouillé.

Pour 1 part : 517 kcal P: 20g G: 62g L: 21g Fi: 12g



Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Parts
1



Prép.
10 min



Cuisson
0 min



Partis
1

Salade de Lentilles aux Légumes

- **Maïs, bte.**
30 g
- **Pois chiches, bte.**
80 g
- **Jus de citron**
1 càs (15 ml)
- **Crème végétale**
2 càs (30 g)
- **Edamame cuit**
80 g
- **Carotte**
2 u (120 g)
- **Huile au choix**
1.5 càs (7.5 ml)
- **Lentilles, bte.**
150 g
- **Persil frais**
1 càs (1 g)

- Égouttez les pois chiches et le maïs.
- Dans un grand bol, combinez les lentilles, les pois chiches, les edamames, la carotte râpée et le maïs.
- Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile, le jus de citron et la crème végétale.
- Versez la sauce sur la salade et mélangez pour combiner.
- Salez, poivrez et garnissez de persil frais.

Pour 1 part : 506 kcal P: 30g G: 56g L: 18g Fi: 23g



Toast aux rillettes de tofu et tomates

- **Tomates cerises**
3 u (54 g)
- **Crème végétale**
1 càs (15 g)
- **Tofu fumé**
50 g
- **Huile au choix**
1/2 càc (2.5 ml)
- **Pain au choix**
1.5 tr (48 g)
- **Moutarde**
1/2 càc (2.5 g)

- Griller le pain au choix, si souhaité.
- Dans un petit bol, mélangez le tofu fumé émietté et la crème végétale. Salez et poivrez.
- Étalez la moutarde sur la tartine grillée, puis disposez le mélange de tofu et les tomates cerises coupées en deux.
- Arrosez d'un filet d'huile au choix et servez.

Pour 1 part : 250 kcal P: 14g G: 27g L: 10g Fi: 3g



Prép.
5 min



Cuisson
3 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
5 min



Parts
1

Salade festive de poires et lentilles avec tofu fumé

- **Tofu fumé**
40 g
- **Vinaigre balsamique**
1 càs (15 ml)
- **Laitue**
50 g
- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Poire**
1 u (170 g)
- **Cream cheese végétal**
40 g
- **Amandes effilées**
1/2 càs (4,5 g)
- **Lentilles, bte.**
180 g

- Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Faites cuire le tofu fumé environ 3 à 5 minutes.
- Dans un grand bol, mélangez la laitue romaine, les lentilles et la poire tranchée.
- Ajoutez le tofu fumé et le fromage frais végétal.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile et le vinaigre balsamique pour créer une vinaigrette.
- Saupoudrez avec les amandes hachées, arrosez de vinaigrette, salez, poivrez et servez.

Pour 1 part : 527 kcal P: 24g G: 57g L: 22g Fi: 17g





Jour 4

Kcal : 1818

Prot : 88g

Glu : 206g

Lip : 72g

Fibres : 36g

Petit-déjeuner: Porridge rapide aux fruits rouges

Déjeuner: Omelette de pois chiches aux épinards

Snack (après-midi): Yaourt végétal kiwi-amandes

Dîner: Soupe de Nouilles Udon au Tofu Soyeux



Porridge rapide aux fruits rouges

- **Flocons d'avoine au choix**
7 càs (70 g)
- **Lait végétal au choix**
240 ml
- **Mélange de baies**
150 g
- **Beurre de cacahuète**
3 càc (16 g)
- **Sirop d'agave**
1 càc (5 ml)

- Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine et ajoutez le lait végétal pour recouvrir le tout.
- Ajoutez les fruits rouges et mélangez bien.
- Placez au micro-ondes pendant 1 minute 30, puis pendant 30 secondes supplémentaires, en surveillant (750 W).
- Mélangez et ajoutez un peu d'eau si besoin pour obtenir la consistance souhaitée.
- Dégustez agrémenté de beurre de cacahuète et d'un filet d'agave.

Pour 1 part : 500 kcal P: 15g G: 69g L: 18g Fi: 13g



Prép.
2 min

Cuisson
2 min

Parts
1



Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Partis
1

Omelette de pois chiches aux épinards

- **Pain au choix**
2 tr (64 g)
- **Crème végétale**
1 càs (15 g)
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Farine de pois chiche**
60 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Épinards frais**
200 g

- Dans un bol, fouettez la farine de pois chiches et la crème végétale pour créer une pâte lisse (ajustez avec de l'eau si besoin), puis assaisonnez selon votre goût.
- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen et cuisez les épinards frais et l'ail haché pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que les épinards soient complètement flétris.
- Versez la pâte de pois chiches sur les épinards sautés et réduisez le feu à moyen-doux.
- Laissez cuire sans y toucher pendant environ 5 à 8 minutes jusqu'à ce que les bords de l'omelette commencent à se décoller et que le dessus ne soit plus liquide.
- Retournez délicatement l'omelette avec une spatule.
- Cuisez la deuxième face pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et ferme au toucher.
- Servez immédiatement avec le pain de votre choix (farine complète de préférence), grillé si vous le souhaitez.

Pour 1 part : 519 kcal P: 25g G: 67g L: 17g Fi: 13g



Yaourt végétal kiwi-amandes

- **Yaourt végétal au choix**
200 g

- **Sirop d'agave**
1 càc (5 ml)

- **Amandes effilées**
2 càs (18 g)

- **Kiwi**
1 u (85 g)

- Épluchez et coupez le kiwi en morceaux.
- Dans un verre ou une verrine, placez le yaourt végétal au choix.
- Agrémentez d'amandes effilées et de morceaux de kiwi, puis garnissez d'un filet de sirop d'agave avant de déguster.

Pour 1 part : 300 kcal P: 13g G: 31g L: 14g Fi: 6g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
20 min



Parts
1

Soupe de Nouilles Udon au Tofu Soyeux

- **Coriandre fraîche**
1 càc (1 g)
- **Gingembre frais**
5 g
- **Nouilles udon, précuites**
100 g
- **Champignons shiitake**
140 g
- **Miso**
1.5 càc (8 g)
- **Gousse d'ail frais**
1.5 u (6 g)
- **Sauce soja au choix**
1.5 càs (22.5 ml)
- **Cube bouillon au choix**
1 u (10 g)
- **Huile de sésame**
1 càc (5 ml)
- **Tofu ferme**
160 g

- Hachez la coriandre fraîche et les champignons shiitake. Lavez et pelez le gingembre, puis pelez l'ail.
- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et cuisez les nouilles udon selon les instructions du paquet.
- Dans une autre casserole, chauffez l'huile de sésame à feu moyen. Faites légèrement griller le gingembre et l'ail pendant 1 minute, puis ajoutez le cube de bouillon, l'eau, le miso, la sauce soja et les champignons.
- Portez à ébullition et laissez cuire pendant 15 minutes en remuant régulièrement.
- Servez les nouilles dans un bol, puis arrosez-les de bouillon.
- Garnissez de cubes de tofu et de coriandre fraîche.

Pour 1 part : 499 kcal P: 35g G: 40g L: 22g Fi: 4g





Jour 5

Kcal : 1818

Prot : 88g

Glu : 206g

Lip : 72g

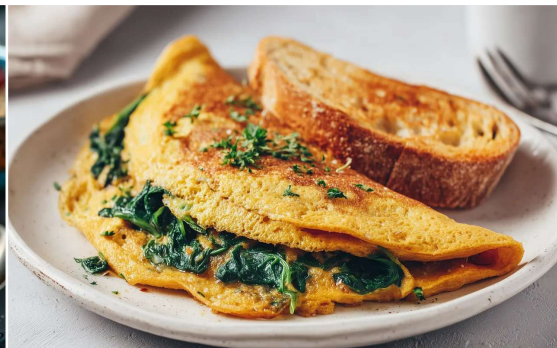
Fibres : 36g

Petit-déjeuner: Porridge rapide aux fruits rouges

Déjeuner: Omelette de pois chiches aux épinards

Snack (après-midi): Yaourt végétal kiwi-amandes

Dîner: Soupe de Nouilles Udon au Tofu Soyeux



Porridge rapide aux fruits rouges

- **Flocons d'avoine au choix**
7 càs (70 g)
- **Lait végétal au choix**
240 ml
- **Mélange de baies**
150 g
- **Beurre de cacahuète**
3 càc (16 g)
- **Sirop d'agave**
1 càc (5 ml)

- Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine et ajoutez le lait végétal pour recouvrir le tout.
- Ajoutez les fruits rouges et mélangez bien.
- Placez au micro-ondes pendant 1 minute 30, puis pendant 30 secondes supplémentaires, en surveillant (750 W).
- Mélangez et ajoutez un peu d'eau si besoin pour obtenir la consistance souhaitée.
- Dégustez agrémenté de beurre de cacahuète et d'un filet d'agave.

Pour 1 part : 500 kcal P: 15g G: 69g L: 18g Fi: 13g



Prép.
2 min

Cuisson
2 min

Parts
1



Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Partis
1

Omelette de pois chiches aux épinards

- **Pain au choix**

2 tr (64 g)

- **Crème végétale**

1 càs (15 g)

- **Huile au choix**

2 càc (10 ml)

- **Farine de pois chiche**

60 g

- **Gousse d'ail frais**

1 u (4 g)

- **Épinards frais**

200 g

- Dans un bol, fouettez la farine de pois chiches et la crème végétale pour créer une pâte lisse (ajustez avec de l'eau si besoin), puis assaisonnez selon votre goût.
- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen et cuisez les épinards frais et l'ail haché pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que les épinards soient complètement flétris.
- Versez la pâte de pois chiches sur les épinards sautés et réduisez le feu à moyen-doux.
- Laissez cuire sans y toucher pendant environ 5 à 8 minutes jusqu'à ce que les bords de l'omelette commencent à se décoller et que le dessus ne soit plus liquide.
- Retournez délicatement l'omelette avec une spatule.
- Cuisez la deuxième face pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et ferme au toucher.
- Servez immédiatement avec le pain de votre choix (farine complète de préférence), grillé si vous le souhaitez.

Pour 1 part : 519 kcal P: 25g G: 67g L: 17g Fi: 13g



Yaourt végétal kiwi-amandes

- **Yaourt végétal au choix**
200 g

- **Sirop d'agave**
1 càc (5 ml)

- **Amandes effilées**
2 càs (18 g)

- **Kiwi**
1 u (85 g)

- Épluchez et coupez le kiwi en morceaux.
- Dans un verre ou une verrine, placez le yaourt végétal au choix.
- Agrémentez d'amandes effilées et de morceaux de kiwi, puis garnissez d'un filet de sirop d'agave avant de déguster.

Pour 1 part : 300 kcal P: 13g G: 31g L: 14g Fi: 6g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
20 min



Parts
1

Soupe de Nouilles Udon au Tofu Soyeux

- **Coriandre fraîche**
1 càc (1 g)
- **Gingembre frais**
5 g
- **Nouilles udon, précuites**
100 g
- **Champignons shiitake**
140 g
- **Miso**
1.5 càc (8 g)
- **Gousse d'ail frais**
1.5 u (6 g)
- **Sauce soja au choix**
1.5 càs (22.5 ml)
- **Cube bouillon au choix**
1 u (10 g)
- **Huile de sésame**
1 càc (5 ml)
- **Tofu ferme**
160 g

- Hachez la coriandre fraîche et les champignons shiitake. Lavez et pelez le gingembre, puis pelez l'ail.
- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et cuisez les nouilles udon selon les instructions du paquet.
- Dans une autre casserole, chauffez l'huile de sésame à feu moyen. Faites légèrement griller le gingembre et l'ail pendant 1 minute, puis ajoutez le cube de bouillon, l'eau, le miso, la sauce soja et les champignons.
- Portez à ébullition et laissez cuire pendant 15 minutes en remuant régulièrement.
- Servez les nouilles dans un bol, puis arrosez-les de bouillon.
- Garnissez de cubes de tofu et de coriandre fraîche.

Pour 1 part : 499 kcal P: 35g G: 40g L: 22g Fi: 4g





Jour 6

Kcal : 1816

Prot : 89g

Glu : 204g

Lip : 71g

Fibres : 36g

Petit-déjeuner: Pancakes salés au jambon végétal et à l'emmental végétal

Déjeuner: Sauté de Haricots Végétariens

Snack (après-midi): Smoothie bowl au tofu soyeux et aux fruits rouges

Dîner: Galette de sarrasin au tofu fumé



Pancakes salés au jambon végétal et à l'emmental végétal

- **Emmental râpé végétal**
40 g
- **Tofu soyeux**
5 càs (75 g)
- **Farine au choix**
65 g
- **Lait végétal au choix**
160 ml
- **Jambon végétal, tr.**
60 g

- Dans un saladier, versez la farine au choix préalablement tamisée.
- Versez le lait végétal au choix progressivement puis le tofu soyeux en remuant jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement épaisse.
- Ajustez la texture avec de l'eau si besoin.
- Incorporez l'emmental râpé végétal et le jambon végétal coupé en morceaux, poivrez si souhaité.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée à feu moyen.
- Déposez des petites louches de pâte dans la poêle et cuisez 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pour 1 part : 499 kcal P: 25g G: 65g L: 15g Fi: 4g

Prép.
10 min

Cuisson
5 min

Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
5 min



Parts
1

Sauté de Haricots Végétariens

- **Poudre d'ail**
1/4 càc (0.6 g)
- **Pain au choix**
1 tr (32 g)
- **Sauce tomate**
3 càs (48 g)
- **Poivron**
1 u (180 g)
- **Haricots rouges, bte.**
200 g
- **Maïs, bte.**
30 g
- **Huile au choix**
3 càc (15 ml)

- Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajoutez le poivron coupé en dés et cuire jusqu'à tendre.
- Intégrez les haricots rouges, le maïs, la poudre d'ail et la sauce tomate. Bien mélanger et cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud, environ 5 minutes.
- Servez sur du pain complet.

Pour 1 part : 502 kcal P: 21g G: 64g L: 18g Fi: 19g



Smoothie bowl au tofu soyeux et aux fruits rouges

- **Tofu soyeux**
120 g
- **Extrait de vanille**
1/2 càc (2.2 g)
- **Miel ou agave**
1 càs (21 g)
- **Amandes effilées**
1 càs (9 g)
- **Granola au choix**
1.5 càs (21 g)
- **Fruits rouges surgelés**
130 g

- Retirez le tofu soyeux de son emballage et égouttez tout excès de liquide.
- Dans un mixeur, combinez le tofu soyeux, les fruits rouges surgelés, l'extrait de vanille et le sirop d'agave.
- Mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène, en ajoutant quelques gouttes d'eau si le mélange est trop épais.
- Versez le mélange dans un bol et garnissez d'amandes hachées et de granola.

Pour 1 part : 314 kcal P: 12g G: 40g L: 12g Fi: 8g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Parts
1

Galette de sarrasin au tofu fumé

- **Tofu fumé**
150 g
- **Crème végétale**
3 càs (45 g)
- **Crêpe au sarrasin**
2 u (100 g)
- **Huile au choix**
1.5 càc (7.5 ml)
- **Jus de citron**
1 càc (5 ml)
- **Aneth frais**
2 càc (0.7 g)

- Mélangez la crème fraîche végétale et le jus de citron dans un petit bol.
- Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer la galette de sarrasin pendant 2 à 3 minutes. Retirez et réservez.
- Étalez la crème au citron sur la galette, placez le tofu fumé par-dessus.
- Salez, poivrez, ajoutez de l'aneth si désiré, et pliez la galette.

Pour 1 part : 502 kcal P: 32g G: 36g L: 26g Fi: 5g





Jour 7

Kcal : 1816

Prot : 89g

Glu : 204g

Lip : 71g

Fibres : 36g

Petit-déjeuner: Pancakes salés au jambon végétal et à l'emmental végétal

Déjeuner: Sauté de Haricots Végétariens

Snack (après-midi): Smoothie bowl au tofu soyeux et aux fruits rouges

Dîner: Galette de sarrasin au tofu fumé



Pancakes salés au jambon végétal et à l'emmental végétal

- **Emmental râpé végétal**
40 g
- **Tofu soyeux**
5 càs (75 g)
- **Farine au choix**
65 g
- **Lait végétal au choix**
160 ml
- **Jambon végétal, tr.**
60 g

- Dans un saladier, versez la farine au choix préalablement tamisée.
- Versez le lait végétal au choix progressivement puis le tofu soyeux en remuant jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement épaisse.
- Ajustez la texture avec de l'eau si besoin.
- Incorporez l'emmental râpé végétal et le jambon végétal coupé en morceaux, poivrez si souhaité.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée à feu moyen.
- Déposez des petites louches de pâte dans la poêle et cuisez 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pour 1 part : 499 kcal P: 25g G: 65g L: 15g Fi: 4g

Prép.
10 min

Cuisson
5 min

Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
5 min



Parts
1

Sauté de Haricots Végétariens

- **Poudre d'ail**
1/4 càc (0.6 g)
- **Pain au choix**
1 tr (32 g)
- **Sauce tomate**
3 càs (48 g)
- **Poivron**
1 u (180 g)
- **Haricots rouges, bte.**
200 g
- **Maïs, bte.**
30 g
- **Huile au choix**
3 càc (15 ml)

- Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajoutez le poivron coupé en dés et cuire jusqu'à tendre.
- Intégrez les haricots rouges, le maïs, la poudre d'ail et la sauce tomate. Bien mélanger et cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud, environ 5 minutes.
- Servez sur du pain complet.

Pour 1 part : 502 kcal P: 21g G: 64g L: 18g Fi: 19g



Smoothie bowl au tofu soyeux et aux fruits rouges

- **Tofu soyeux**
120 g
- **Extrait de vanille**
1/2 càc (2.2 g)
- **Miel ou agave**
1 càs (21 g)
- **Amandes effilées**
1 càs (9 g)
- **Granola au choix**
1.5 càs (21 g)
- **Fruits rouges surgelés**
130 g

- Retirez le tofu soyeux de son emballage et égouttez tout excès de liquide.
- Dans un mixeur, combinez le tofu soyeux, les fruits rouges surgelés, l'extrait de vanille et le sirop d'agave.
- Mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène, en ajoutant quelques gouttes d'eau si le mélange est trop épais.
- Versez le mélange dans un bol et garnissez d'amandes hachées et de granola.

Pour 1 part : 314 kcal P: 12g G: 40g L: 12g Fi: 8g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Parts
1

Galette de sarrasin au tofu fumé

- **Tofu fumé**
150 g
- **Crème végétale**
3 càs (45 g)
- **Crêpe au sarrasin**
2 u (100 g)
- **Huile au choix**
1.5 càc (7.5 ml)
- **Jus de citron**
1 càc (5 ml)
- **Aneth frais**
2 càc (0.7 g)

- Mélangez la crème fraîche végétale et le jus de citron dans un petit bol.
- Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer la galette de sarrasin pendant 2 à 3 minutes. Retirez et réservez.
- Étalez la crème au citron sur la galette, placez le tofu fumé par-dessus.
- Salez, poivrez, ajoutez de l'aneth si désiré, et pliez la galette.

Pour 1 part : 502 kcal P: 32g G: 36g L: 26g Fi: 5g



Liste de courses

Semaine complète

Fruits et Légumes

- Poivron (2 u (360 g))
- Carotte (6 u (360 g))
- Tomates cerises (9 u (162 g))
- Edamame cuit (240 g)
- Gousse d'ail frais (11 u (44 g))
- Épinards frais (400 g)
- Kiwi (2 u (170 g))
- Laitue (150 g)
- Mélange de baies (300 g)
- Poire (3 u (510 g))
- Champignons shiitake (280 g)

Pain, Riz et Pâtes

- Pain au choix (630 g)
- Crêpe au sarrasin (4 u (200 g))
- Granola au choix (42 g)
- Flocons d'avoine au choix (140 g)
- Nouilles udon, précuites (200 g)

Produits de Boulangerie et Conserves

- Farine de pois chiche (120 g)
- Pois chiches, bte. (240 g)
- Maïs, bte. (150 g)
- Farine au choix (130 g)
- Lentilles, bte. (990 g)
- Haricots rouges, bte. (400 g)
- Haricots blancs, bte. (300 g)

Snacks et Sucreries

- Amandes effilées (67.5 g)
- Beurre de cacahuète (32 g)

Surgelés

- Fruits rouges surgelés (260 g)

Huiles, Graisses et Condiments

- Sirop d'agave (30 ml)
- Vinaigre balsamique (50 ml)
- Cube bouillon au choix (2 u (20 g))



Liste de courses

Semaine complète (suite)

Huiles, Graisses et Condiments (suite)

- Tomate concassée (180 g)
- Coriandre fraîche (2.1 g)
- Aneth frais (1.4 g)
- Gingembre frais (10 g)
- Persil frais (3 g)
- Poudre d'ail (1.4 g)
- Miel ou agave (42 g)
- Jus de citron (60 ml)
- Miso (16 g)
- Moutarde (7.5 g)
- Huile au choix (160 ml)
- Huile de sésame (20 ml)
- Sauce soja au choix (50 ml)
- Sauce tomate (96 g)
- Extrait de vanille (5.2 g)

Autres (suite)

- Tofu soyeux (620 g)
- Tofu fumé (570 g)
- Crème végétale (260 ml)
- Cream cheese végétal (120 g)
- Jambon végétal, tr. (120 g)
- Emmental râpé végétal (80 g)
- Yaourt végétal au choix (400 g)

Autres

- Tofu ferme (320 g)
- Lait végétal au choix (800 ml)