

# Meal Plan - Menu régime végan riche en protéines de 1900 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**      1950 kcal ● 169g protéine (35%) ● 64g lipides (29%) ● 141g glucides (29%) ● 35g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

195 kcal, 3g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



### Avocat

176 kcal

## Collations

220 kcal, 8g de protéines, 9g glucides nets, 14g de lipides



### Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal



### Pistaches

188 kcal

## Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

## Déjeuner

515 kcal, 29g de protéines, 58g glucides nets, 16g de lipides



### Poire

1 poire(s)- 113 kcal



### Tenders de poulet croustillants

7 tender(s)- 400 kcal

## Dîner

580 kcal, 32g de protéines, 66g glucides nets, 16g de lipides



### Tempeh nature

4 oz- 295 kcal



### Mélange de riz aromatisé

287 kcal

## Day 2

1926 kcal ● 177g protéine (37%) ● 65g lipides (31%) ● 125g glucides (26%) ● 33g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 3g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



#### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



#### Avocat

176 kcal

### Collations

220 kcal, 8g de protéines, 9g glucides nets, 14g de lipides



#### Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal



#### Pistaches

188 kcal

### Déjeuner

555 kcal, 35g de protéines, 56g glucides nets, 17g de lipides



#### Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



#### Sub aux boulettes véganes

1 sub(s)- 468 kcal

### Dîner

520 kcal, 34g de protéines, 52g glucides nets, 18g de lipides



#### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



#### Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



#### Mélange de riz aromatisé

191 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

## Day 3

1920 kcal ● 174g protéine (36%) ● 53g lipides (25%) ● 154g glucides (32%) ● 33g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 3g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



#### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



#### Avocat

176 kcal

### Déjeuner

555 kcal, 35g de protéines, 56g glucides nets, 17g de lipides



#### Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



#### Sub aux boulettes véganes

1 sub(s)- 468 kcal

### Dîner

520 kcal, 34g de protéines, 52g glucides nets, 18g de lipides



#### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



#### Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



#### Mélange de riz aromatisé

191 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

## Day 4

1913 kcal ● 171g protéine (36%) ● 63g lipides (30%) ● 124g glucides (26%) ● 41g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 6g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



#### Poire

1 poire(s)- 113 kcal



#### Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 163 kcal

### Collations

215 kcal, 5g de protéines, 38g glucides nets, 2g de lipides



#### Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



#### Bretzels

110 kcal



#### Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

450 kcal, 27g de protéines, 36g glucides nets, 20g de lipides



#### Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



#### Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal

### Dîner

530 kcal, 37g de protéines, 22g glucides nets, 26g de lipides



#### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal



#### Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh- 434 kcal

## Day 5

1911 kcal ● 167g protéine (35%) ● 44g lipides (21%) ● 170g glucides (36%) ● 43g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 6g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



#### Poire

1 poire(s)- 113 kcal



#### Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 163 kcal

### Collations

210 kcal, 7g de protéines, 19g glucides nets, 7g de lipides



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



#### Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

525 kcal, 30g de protéines, 68g glucides nets, 12g de lipides



#### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

442 kcal



#### Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal

### Dîner

460 kcal, 28g de protéines, 54g glucides nets, 9g de lipides



#### Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



#### Quinoa

1 tasse de quinoa cuit- 208 kcal

## Day 6

1898 kcal ● 172g protéine (36%) ● 54g lipides (26%) ● 135g glucides (28%) ● 46g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 12g de protéines, 21g glucides nets, 12g de lipides



**Brouillade de pois chiches**  
280 kcal

### Déjeuner

525 kcal, 30g de protéines, 68g glucides nets, 12g de lipides



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**  
442 kcal



**Lait de soja**  
1 tasse(s)- 85 kcal

### Collations

210 kcal, 7g de protéines, 19g glucides nets, 7g de lipides



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Pois chiches rôtis**  
1/4 tasse- 138 kcal

### Dîner

445 kcal, 27g de protéines, 23g glucides nets, 22g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
113 kcal



**Sauté carotte & viande hachée**  
332 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

## Day 7

1893 kcal ● 179g protéine (38%) ● 65g lipides (31%) ● 107g glucides (23%) ● 42g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 12g de protéines, 21g glucides nets, 12g de lipides



**Brouillade de pois chiches**  
280 kcal

### Déjeuner

520 kcal, 36g de protéines, 40g glucides nets, 23g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



**Nuggets de seitan panés**  
453 kcal

### Collations

210 kcal, 7g de protéines, 19g glucides nets, 7g de lipides



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Pois chiches rôtis**  
1/4 tasse- 138 kcal

### Dîner

445 kcal, 27g de protéines, 23g glucides nets, 22g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
113 kcal



**Sauté carotte & viande hachée**  
332 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)
- eau  
1 3/4 gallon (6874mL)
- lait d'amande non sucré  
4 c. à s. (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (661g)
- ketchup  
5 1/2 c. à soupe (92g)
- carottes  
3 1/2 moyen (207g)
- laitue romaine  
1/2 coeurs (250g)
- Brocoli surgelé  
1/2 paquet (142g)
- Ail  
2 1/3 gousse(s) (7g)
- oignon  
2/3 grand (100g)
- coriandre fraîche  
2 c. à soupe, haché (6g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
1 1/2 avocat(s) (302g)
- jus de citron  
1/2 fl oz (mL)
- poires  
3 moyen (534g)
- mûres  
1 tasse (144g)
- framboises  
4 tasse (492g)
- nectarine  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- jus de citron vert  
2 c. à café (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh  
1/2 livres (227g)
- beurre de cacahuète  
2 c. à s. (32g)

## Autre

- tenders chik'n sans viande  
7 morceaux (179g)
- lait de soja non sucré  
5 tasse(s) (mL)
- petit(s) pain(s) sub  
2 petit pain(s) (170g)
- levure nutritionnelle  
1/4 oz (7g)
- boulettes végétaliennes surgelées  
8 boulette(s) (240g)
- saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)
- Nuggets végétaliens « chik'n »  
6 2/3 nuggets (143g)
- galette de burger végétale  
2 galette (142g)
- pois chiches rôtis  
3/4 tasse (85g)
- mélange de jeunes pousses  
6 2/3 tasse (200g)

## Produits à base de noix et de graines

- pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)
- mélange de noix  
6 c. à s. (50g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes  
1/2 tasse (130g)

## Collations

- bretzels durs salés  
2 oz (57g)

## Céréales et pâtes

- quinoa, cru  
1/3 tasse (57g)
- pâtes sèches non cuites  
6 oz (171g)
- seitan  
4 oz (113g)

## Épices et herbes

- sauce soja (tamari)**  
2 oz (mL)
- tofu ferme**  
1/2 paquet (454 g) (227g)
- pois chiches en conserve**  
1 boîte(s) (448g)
- miettes de burger végétarien**  
1/2 livres (227g)

### Graisses et huiles

- huile**  
2 1/4 oz (mL)
- vinaigrette**  
6 3/4 c. à soupe (mL)

### Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé**  
1 1/6 sachet (~159 g) (184g)

- sel**  
1/4 trait (0g)
- Basilic séché**  
1 c. à café, moulu (1g)
- cumin moulu**  
3/4 c. à café (2g)
- curcuma moulu**  
1/2 c. à café (2g)
- flocons de piment rouge**  
1/3 c. à café (1g)
- poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)
- poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)
- coriandre moulu**  
1/4 c. à café (0g)

### Produits de boulangerie

- chapelure**  
2 3/4 c. à s. (18g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**

6 tomates cerises (102g)

Pour les 3 repas :

**tomates**

18 tomates cerises (306g)

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

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

**jus de citron**

1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**avocats**

1 1/2 avocat(s) (302g)

**jus de citron**

1 1/2 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**poires**  
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

**poires**  
2 moyen (356g)

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

### Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 163 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
3 c. à s. (25g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
6 c. à s. (50g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Brouillade de pois chiches

280 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 21g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/3 tasse (10g)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à café (1g)  
**cumin moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**curcuma moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
1/2 boîte(s) (224g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
2/3 tasse (20g)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)  
**cumin moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**curcuma moulu**  
1/2 c. à café (2g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
1 boîte(s) (448g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et écrasez-les avec le dos d'une fourchette. Ajoutez le curcuma, le cumin et une pincée de sel/poivre, et faites cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps.
2. Ajoutez un trait d'eau, la levure nutritionnelle et les légumes verts, puis faites cuire jusqu'à ce que les légumes verts tombent, 1 à 2 minutes. Servez !

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Donne 1 poire(s) portions

**poires**  
1 moyen (178g)

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

### Tenders de poulet croustillants

7 tender(s) - 400 kcal ● 28g protéine ● 16g lipides ● 36g glucides ● 0g fibres



Donne 7 tender(s) portions

**tenders chik'n sans viande**  
7 morceaux (179g)  
**ketchup**  
1 3/4 c. à soupe (30g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**lait de soja non sucré**  
1 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
2 tasse(s) (mL)

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

### Sub aux boulettes véganes

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 54g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**petit(s) pain(s) sub**  
1 petit pain(s) (85g)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à café (1g)  
**sauce pour pâtes**  
4 c. à s. (65g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
4 boulette(s) (120g)

Pour les 2 repas :

**petit(s) pain(s) sub**  
2 petit pain(s) (170g)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)  
**sauce pour pâtes**  
1/2 tasse (130g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
8 boulette(s) (240g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**lait de soja non sucré**

1 tasse(s) (mL)

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

### Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Donne 6 2/3 nuggets portions

**ketchup**

1 2/3 c. à soupe (28g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

6 2/3 nuggets (143g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

442 kcal ● 23g protéine ● 7g lipides ● 66g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pâtes sèches non cuites**  
3 oz (86g)  
**tofu ferme**  
1/4 paquet (454 g) (113g)  
**Brocoli surgelé**  
1/4 paquet (71g)  
**Ail**  
1/2 gousse(s) (2g)  
**sel**  
1/8 trait (0g)  
**lait d'amande non sucré**  
2 c. à s. (mL)  
**Basilic séché**  
1/2 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

**pâtes sèches non cuites**  
6 oz (171g)  
**tofu ferme**  
1/2 paquet (454 g) (227g)  
**Brocoli surgelé**  
1/2 paquet (142g)  
**Ail**  
1 gousse(s) (3g)  
**sel**  
1/4 trait (0g)  
**lait d'amande non sucré**  
4 c. à s. (mL)  
**Basilic séché**  
1 c. à café, moulu (1g)

1. Faites cuire les pâtes et le brocoli selon les indications sur les emballages.
2. Pendant ce temps, mettez le tofu, l'ail, le sel et le basilic dans un robot culinaire ou un blender.
3. Ajoutez le lait d'amande en petites quantités jusqu'à obtenir la consistance désirée.
4. Versez dans une poêle pour réchauffer. Ne laissez pas bouillir, sinon la sauce risque de se séparer.
5. Au moment de servir, nappez les pâtes de brocoli et de sauce.
6. Pour les restes : pour de meilleurs résultats, conservez chaque élément (pâtes, sauce, brocoli) dans des récipients hermétiques séparés. Réchauffez au besoin.

### Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**lait de soja non sucré**  
1 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
2 tasse(s) (mL)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

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



#### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

#### vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Nuggets de seitan panés

453 kcal ● 35g protéine ● 18g lipides ● 36g glucides ● 2g fibres



#### poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### cumin moulu

1/4 c. à café (1g)

#### coriandre moulue

1/4 c. à café (0g)

#### chapelure

2 2/3 c. à s. (18g)

#### ketchup

2 c. à soupe (34g)

#### seitan, découpé en morceaux de la taille d'une bouchée

4 oz (113g)

1. Dans un petit bol, mélangez la chapelure, la poudre d'ail, la coriandre, le cumin et le poivre noir. Dans un autre bol, versez la sauce soja.
2. Trempez les nuggets de seitan dans la sauce soja, puis dans le mélange de chapelure jusqu'à ce qu'ils soient entièrement enrobés. Réservez.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le seitan jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés.
4. Servez avec du ketchup.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Mûres

1/2 tasse(s) - 35 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mûres**  
1/2 tasse (72g)

Pour les 2 repas :

**mûres**  
1 tasse (144g)

1. Rincez les mûres et servez.

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Bretzels

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



Pour un seul repas :

**bretzels durs salés**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**  
2 oz (57g)

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

### Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**nectarine, dénoyauté**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 2 repas :

**nectarine, dénoyauté**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Framboises

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



Pour un seul repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

**framboises**  
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Pois chiches rôtis

1/4 tasse - 138 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pois chiches rôtis**  
4 c. à s. (28g)

Pour les 3 repas :

**pois chiches rôtis**  
3/4 tasse (85g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 oz portions

**tempeh**

4 oz (113g)

**huile**

2 c. à café (mL)

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.

### Mélange de riz aromatisé

287 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 58g glucides ● 2g fibres



**mélange de riz aromatisé**

1/2 sachet (~159 g) (79g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**saucisse végétalienne**

1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

**saucisse végétalienne**

2 saucisse (200g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

### Tomates rôties

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



Pour un seul repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**tomates**

1 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 c. à café (mL)

**tomates**

2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (182g)

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.

### Mélange de riz aromatisé

191 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 39g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de riz aromatisé**

1/3 sachet ( $\sim$ 159 g) (53g)

Pour les 2 repas :

**mélange de riz aromatisé**

2/3 sachet ( $\sim$ 159 g) (105g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



**vinaigrette**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
1/4 moyen (15g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1/2 coeurs (250g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

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

### Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protéine ● 23g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Donne 4 once(s) de tempeh portions

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à s. (32g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 c. à soupe (2g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Galette de burger végétarien

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



Donne 2 galette portions

#### galette de burger végétale

2 galette (142g)

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

### Quinoa

1 tasse de quinoa cuit - 208 kcal ● 8g protéine ● 3g lipides ● 32g glucides ● 4g fibres



Donne 1 tasse de quinoa cuit portions

#### eau

2/3 tasse(s) (160mL)

#### quinoa, cru

1/3 tasse (57g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de quinoa si elles diffèrent de celles-ci)
2. Rincez le quinoa dans une passoire fine.
3. Ajoutez le quinoa et l'eau dans une casserole et portez à ébullition à feu vif.
4. Baissez le feu sur doux, couvrez et laissez mijoter 10-20 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre.
5. Retirez du feu et laissez reposer couvert environ 5 minutes, puis aérez avec une fourchette.
6. N'hésitez pas à assaisonner le quinoa avec des herbes ou épices qui iront bien avec votre plat principal.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**tomates**  
6 c. à s. de tomates cerises (56g)  
**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**tomates**  
3/4 tasse de tomates cerises (112g)  
**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Sauté carotte & viande hachée

332 kcal ● 25g protéine ● 15g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**  
1 1/3 grand (96g)  
**miettes de burger végétarien**  
4 oz (113g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à soupe (mL)  
**eau**  
2/3 c. à soupe (10mL)  
**flocons de piment rouge**  
1/6 c. à café (0g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à café (mL)  
**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché finement**  
2/3 gousse(s) (2g)  
**oignon, haché**  
1/3 grand (50g)  
**coriandre fraîche, haché**  
1 c. à soupe, haché (3g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
2 2/3 grand (192g)  
**miettes de burger végétarien**  
1/2 livres (227g)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1 1/3 c. à soupe (20mL)  
**flocons de piment rouge**  
1/3 c. à café (1g)  
**jus de citron vert**  
2 c. à café (mL)  
**huile**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché finement**  
1 1/3 gousse(s) (4g)  
**oignon, haché**  
2/3 grand (100g)  
**coriandre fraîche, haché**  
2 c. à soupe, haché (6g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

**eau**

4 tasse(s) (958mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)

**eau**

28 tasse(s) (6706mL)

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