

Meal Plan - Menu régime vegan riche en protéines de 2000 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

1951 kcal ● 197g protéine (40%) ● 67g lipides (31%) ● 112g glucides (23%) ● 28g fibres (6%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 19g de protéines, 18g glucides nets, 15g de lipides



Toast avocat & saucisse végétale

1 toast(s)- 302 kcal

Collations

160 kcal, 2g de protéines, 34g glucides nets, 0g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Raisins secs

1/4 tasse- 137 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

530 kcal, 37g de protéines, 16g glucides nets, 30g de lipides



Tempeh nature

6 oz- 443 kcal



Tomates rôties

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Dîner

470 kcal, 30g de protéines, 40g glucides nets, 20g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Tenders de poulet croustillants

7 tender(s)- 400 kcal

Day 2

1970 kcal ● 183g protéine (37%) ● 50g lipides (23%) ● 166g glucides (34%) ● 32g fibres (6%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 19g de protéines, 18g glucides nets, 15g de lipides



Toast avocat & saucisse végétane
1 toast(s)- 302 kcal

Déjeuner

500 kcal, 25g de protéines, 62g glucides nets, 13g de lipides



Pilaf de riz avec boulettes végétales
372 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate
128 kcal

Collations

160 kcal, 2g de protéines, 34g glucides nets, 0g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Raisins secs
1/4 tasse- 137 kcal

Dîner

520 kcal, 28g de protéines, 48g glucides nets, 20g de lipides



Jambalaya végétan en mijoteuse
346 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
173 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 1/2 dose- 491 kcal

Day 3

2038 kcal ● 192g protéine (38%) ● 60g lipides (26%) ● 135g glucides (27%) ● 48g fibres (9%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 19g de protéines, 18g glucides nets, 15g de lipides



Toast avocat & saucisse végétane
1 toast(s)- 302 kcal

Déjeuner

570 kcal, 32g de protéines, 28g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Tofu citron-poivre
14 oz- 504 kcal

Collations

160 kcal, 2g de protéines, 34g glucides nets, 0g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Raisins secs
1/4 tasse- 137 kcal

Dîner

515 kcal, 30g de protéines, 51g glucides nets, 7g de lipides



Soupe aux haricots noirs et salsa
514 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 1/2 dose- 491 kcal

Day 4

1999 kcal ● 188g protéine (38%) ● 74g lipides (34%) ● 115g glucides (23%) ● 29g fibres (6%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 10g de protéines, 31g glucides nets, 7g de lipides



[Toast à l'avocat façon Southwest](#)
1 toast(s)- 193 kcal



[Nectarine](#)
1 nectarine(s)- 70 kcal

Collations

230 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 9g de lipides



[Tranches de concombre](#)
1 concombre- 60 kcal



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

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)
4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

570 kcal, 32g de protéines, 28g glucides nets, 36g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses](#)
68 kcal



[Tofu citron-poivre](#)
14 oz- 504 kcal

Dîner

445 kcal, 29g de protéines, 30g glucides nets, 20g de lipides



[Nuggets Chik'n](#)
5 nuggets- 276 kcal



[Lait de soja](#)
2 tasse(s)- 169 kcal

Day 5

2004 kcal ● 178g protéine (36%) ● 64g lipides (29%) ● 139g glucides (28%) ● 40g fibres (8%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 10g de protéines, 31g glucides nets, 7g de lipides



[Toast à l'avocat façon Southwest](#)
1 toast(s)- 193 kcal



[Nectarine](#)
1 nectarine(s)- 70 kcal

Collations

230 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 9g de lipides



[Tranches de concombre](#)
1 concombre- 60 kcal



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

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)
4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

575 kcal, 22g de protéines, 52g glucides nets, 25g de lipides



[Lentilles au curry](#)
482 kcal



[Haricots verts](#)
95 kcal

Dîner

445 kcal, 29g de protéines, 30g glucides nets, 20g de lipides



[Nuggets Chik'n](#)
5 nuggets- 276 kcal



[Lait de soja](#)
2 tasse(s)- 169 kcal

Day 6

1966 kcal ● 197g protéine (40%) ● 48g lipides (22%) ● 146g glucides (30%) ● 41g fibres (8%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 14g de protéines, 52g glucides nets, 6g de lipides



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Petit bagel toasté à la confiture

1 bagel(s)- 248 kcal

Collations

100 kcal, 3g de protéines, 8g glucides nets, 5g de lipides



Chips de chou kale

69 kcal



Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

575 kcal, 22g de protéines, 52g glucides nets, 25g de lipides



Lentilles au curry

482 kcal



Haricots verts

95 kcal

Dîner

465 kcal, 49g de protéines, 31g glucides nets, 9g de lipides



Lentilles

174 kcal



Émiettes végétaliens

2 tasse(s)- 292 kcal

Day 7

1994 kcal ● 187g protéine (37%) ● 36g lipides (16%) ● 188g glucides (38%) ● 42g fibres (8%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 14g de protéines, 52g glucides nets, 6g de lipides



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Petit bagel toasté à la confiture

1 bagel(s)- 248 kcal

Collations

100 kcal, 3g de protéines, 8g glucides nets, 5g de lipides



Chips de chou kale

69 kcal



Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

605 kcal, 11g de protéines, 94g glucides nets, 14g de lipides



Soupe de tomate

1 1/2 boîte(s)- 316 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal



Banane

1 banane(s)- 117 kcal

Dîner

465 kcal, 49g de protéines, 31g glucides nets, 9g de lipides



Lentilles

174 kcal



Émiettes végétaliens

2 tasse(s)- 292 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (977g)
- ☐ eau
35 tasse(s) (8342mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1/2 livres (224g)
- ☐ bagel
2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
2 avocat(s) (402g)
- ☐ raisins secs
3/4 tasse (tassée) (124g)
- ☐ citron
2 3/4 petit (160g)
- ☐ nectarine
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Autre

- ☐ saucisse végétalienne
6 1/2 oz (188g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/2 paquet (156 g) (213g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
7 morceaux (179g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
3 boulette(s) (90g)
- ☐ pois mange-tout
1/8 tasse (11g)
- ☐ tomates en dés
1/6 boîte 795 g (132g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
10 nuggets (215g)
- ☐ lait de soja non sucré
6 tasse(s) (mL)
- ☐ pâte de curry
1 1/3 c. à soupe (20g)

Graisses et huiles

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ haricots noirs
1 boîte(s) (439g)
- ☐ tofu ferme
1 3/4 livres (794g)
- ☐ haricots frits (refried beans)
1/2 tasse (121g)
- ☐ lentilles crues
56 c. à c. (224g)
- ☐ miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
1/4 boîte (227 g) (57g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
1 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce piquante
1/3 c. à café (mL)
- ☐ salsa
1/2 tasse (130g)
- ☐ soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
1 1/2 boîte (300 g) (447g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
2 3/4 c. à s. (31g)
- ☐ seitan
1 1/3 oz (38g)
- ☐ fécule de maïs
4 c. à soupe (32g)

Épices et herbes

- ☐ assaisonnement cajun
1/4 c. à soupe (2g)
- ☐ cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poivre citronné
1 c. à café (2g)
- ☐ sel
1 c. à café (6g)

Produits laitiers et œufs

☐ vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

☐ huile
1 2/3 oz (mL)

☐ huile d'olive
5/6 c. à soupe (mL)

☐ crème aigre (sour cream)
2 c. à soupe (24g)

Produits à base de noix et de graines

☐ lait de coco en conserve
1 tasse (mL)

Légumes et produits à base de légumes

☐ ketchup
4 1/4 c. à soupe (72g)

☐ tomates
7 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (861g)

☐ céleri cru
1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(60g)

☐ concombre
2 1/2 concombre (21 cm) (753g)

☐ oignon
1/8 grand (13g)

☐ Ail
1/3 gousse(s) (1g)

☐ poivron vert
1/8 grand (14g)

☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 botte (241g)

☐ épinards frais
1/4 tasse(s) (8g)

☐ Haricots verts surgelés
4 tasse (484g)

Confiseries

☐ confiture
2 c. à soupe (42g)

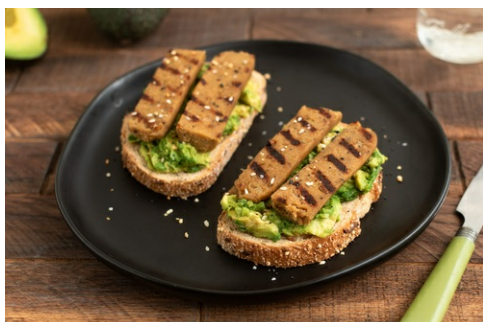


Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Toast avocat & saucisse végétane

1 toast(s) - 302 kcal ● 19g protéine ● 15g lipides ● 18g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche(s) (32g)
avocats
1/4 avocat(s) (50g)
saucisse végétalienne
1/2 saucisse (50g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche(s) (96g)
avocats
3/4 avocat(s) (151g)
saucisse végétalienne
1 1/2 saucisse (150g)

1. Cuisez la saucisse selon les instructions du paquet. Lorsque la saucisse est assez froide pour être manipulée, coupez-la en deux dans le sens de la longueur, puis, si nécessaire, recoupez pour qu'elle s'adapte sur votre tranche de pain.
2. Faites griller le pain, si désiré.
3. À l'aide d'une fourchette, écrasez l'avocat sur le pain. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et garnissez de tranches de saucisse. Servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche(s) (32g)
guacamole, acheté en magasin
2 c. à soupe (31g)
haricots frites (refried beans)
4 c. à s. (61g)
épinards frais
1/8 tasse(s) (4g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)
haricots frites (refried beans)
1/2 tasse (121g)
épinards frais
1/4 tasse(s) (8g)

1. Faites griller le pain, si désiré. Réchauffez les haricots frites en les transférant dans un bol micro-ondable et en passant 1-3 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson.
2. Étalez les haricots frites sur le pain et garnissez de guacamole et d'épinards. Servez.

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)

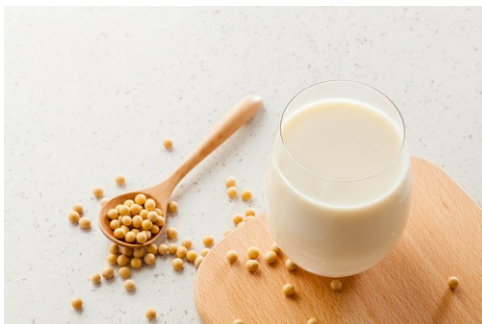
1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Petit bagel toasté à la confiture

1 bagel(s) - 248 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 50g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bagel
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)
confiture
1 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :

bagel
2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)
confiture
2 c. à soupe (42g)

1. Faites griller le bagel selon la cuisson désirée.
 2. Étalez le beurre et la confiture.
 3. Dégustez.
-

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Donne 6 oz portions

tempeh

6 oz (170g)

huile

3 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.

Tomates rôties

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



Donne 1 1/2 tomate(s) portions

huile

1 1/2 c. à café (mL)

tomates

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

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.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Pilaf de riz avec boulettes végétales

372 kcal ● 21g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 6g fibres



mélange de riz aromatisé

1/4 boîte (227 g) (57g)

boulettes végétaliennes surgelées

3 boulette(s) (90g)

tomates

3 tomates cerises (51g)

pois mange-tout, extrémités coupées

1/8 tasse (11g)

1. Préparez le mélange pour riz selon les indications pour la cuisson sur la cuisinière, mais à mi-cuisson, incorporez les tomates et les pois mange-tout, et laissez cuire le reste du temps. Réservez.
2. Pendant ce temps, préparez les boulettes véganes selon les instructions du paquet.
3. Dressez le riz et garnissez de boulettes véganes. Servez.

Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

céleri cru, haché

1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)

mélange de jeunes pousses

1/2 paquet (156 g) (78g)

concombre, tranché

1/2 concombre (21 cm) (151g)

tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple de jeunes pousses

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



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

Tofu citron-poivre

14 oz - 504 kcal ● 31g protéine ● 32g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

fécule de maïs

2 c. à soupe (16g)

huile

1 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1/2 c. à café (1g)

citron, zesté

1 petit (58g)

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

14 oz (397g)

Pour les 2 repas :

fécule de maïs

4 c. à soupe (32g)

huile

2 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1 c. à café (2g)

citron, zesté

2 petit (116g)

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

1 3/4 livres (794g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Lentilles au curry

482 kcal ● 18g protéine ● 25g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

lentilles crues
1/3 tasse (64g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lait de coco en conserve
1/2 tasse (mL)
pâte de curry
2/3 c. à soupe (10g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues
2/3 tasse (128g)
eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
lait de coco en conserve
16 c. à s. (mL)
pâte de curry
1 1/3 c. à soupe (20g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Haricots verts

95 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

Haricots verts surgelés
2 tasse (242g)

Pour les 2 repas :

Haricots verts surgelés
4 tasse (484g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Soupe de tomate

1 1/2 boîte(s) - 316 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 63g glucides ● 5g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

**soupe de tomates condensée
(CAMPBELL'S)**

1 1/2 boîte (300 g) (447g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché

3/8 botte (64g)

avocats, haché

3/8 avocat(s) (75g)

citron, pressé

3/8 petit (22g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Donne 1 banane(s) portions

banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

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

Collations 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.
-

Raisins secs

1/4 tasse - 137 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

raisins secs

4 c. à s. (tassée) (41g)

Pour les 3 repas :

raisins secs

3/4 tasse (tassée) (124g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Tranches de concombre

1 concombre - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 2 repas :

concombre

2 concombre (21 cm) (602g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Toast à l'avocat

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



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

avocats, mûr, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

pain

2 tranche (64g)

avocats, mûr, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chips de chou kale

69 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/3 c. à café (2g)
feuilles de chou frisé (kale)
1/3 botte (57g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
2/3 c. à café (4g)
feuilles de chou frisé (kale)
2/3 botte (113g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

Tomates cerises

9 tomates cerises - 32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

tomates
9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

tomates
18 tomates cerises (306g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

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.

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.
-

Dîner 2

Consommer les jour 2

Jambalaya végétal en mijoteuse

346 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 41g glucides ● 2g fibres



bouillon de légumes

1/6 tasse(s) (mL)

riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

assaisonnement cajun

1/4 c. à soupe (2g)

huile d'olive

1/6 c. à soupe (mL)

oignon, haché

1/8 grand (13g)

sauce piquante

1/3 c. à café (mL)

tomates en dés, avec son jus

1/6 boîte 795 g (132g)

saucisse végétalienne, tranché

1 1/3 oz (38g)

céleri cru, haché

1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(20g)

Ail, haché finement

1/3 gousse(s) (1g)

seitan, coupé en cubes

1 1/3 oz (38g)

poivron vert, épépiné et haché

1/8 grand (14g)

1. Versez un filet d'huile d'olive au fond d'une mijoteuse de 4 litres. Mélangez les tomates avec leur jus, le seitan, la saucisse, l'oignon, le poivron vert, le céleri, le bouillon de légumes, l'ail, la sauce piquante et l'assaisonnement Cajun dans la mijoteuse.
2. Faites cuire à Low pendant 4 heures. Ajoutez le riz et faites cuire à High jusqu'à ce que le riz soit cuit, environ 30 minutes de plus.

Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché

3/8 botte (64g)

avocats, haché

3/8 avocat(s) (75g)

citron, pressé

3/8 petit (22g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Soupe aux haricots noirs et salsa

514 kcal ● 30g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 33g fibres



bouillon de légumes

3/4 tasse(s) (mL)

haricots noirs

1 boîte(s) (439g)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

crème aigre (sour cream)

2 c. à soupe (24g)

salsa, avec morceaux

1/2 tasse (130g)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Nuggets Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

ketchup

1 1/4 c. à soupe (21g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

5 nuggets (108g)

Pour les 2 repas :

ketchup

2 1/2 c. à soupe (43g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

10 nuggets (215g)

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

Lait de soja

2 tasse(s) - 169 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

eau
2 tasse(s) (479mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Émiettés végétaliens

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



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

4 1/2 dose - 491 kcal ● 109g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

- poudre de protéine**
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(140g)
- eau**
4 1/2 tasse(s) (1078mL)

Pour les 7 repas :

- poudre de protéine**
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(977g)
- eau**
31 1/2 tasse(s) (7544mL)

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