

Meal Plan - Menu régime végétan riche en protéines de 2100 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

2115 kcal ● 188g protéine (36%) ● 39g lipides (17%) ● 201g glucides (38%) ● 51g fibres (10%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 33g glucides nets, 12g de lipides



Flocons d'avoine à la cannelle simple avec lait d'amande

220 kcal



Lait de soja

1 1/4 tasse(s)- 106 kcal

Collations

185 kcal, 5g de protéines, 32g glucides nets, 2g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 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

515 kcal, 27g de protéines, 60g glucides nets, 9g de lipides



Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal



Haricots verts

32 kcal



Lentilles

116 kcal

Dîner

595 kcal, 32g de protéines, 72g glucides nets, 13g de lipides



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



Tomates rôties

1/2 tomate(s)- 30 kcal



Quinoa

1 1/2 tasse de quinoa cuit- 313 kcal

Day 2

2062 kcal ● 198g protéine (39%) ● 47g lipides (20%) ● 155g glucides (30%) ● 57g fibres (11%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 33g glucides nets, 12g de lipides



Flocons d'avoine à la cannelle simple avec lait d'amande
220 kcal



Lait de soja
1 1/4 tasse(s)- 106 kcal

Collations

185 kcal, 5g de protéines, 32g glucides nets, 2g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 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

505 kcal, 33g de protéines, 61g glucides nets, 4g de lipides



Pâtes de lentilles
505 kcal

Dîner

555 kcal, 37g de protéines, 25g glucides nets, 27g de lipides



Salade composée
121 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète
4 once(s) de tempeh- 434 kcal

Day 3

2019 kcal ● 219g protéine (43%) ● 54g lipides (24%) ● 111g glucides (22%) ● 53g fibres (10%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 30g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)
210 kcal



Bâtonnets de carotte
2 carotte(s)- 54 kcal

Collations

205 kcal, 11g de protéines, 8g glucides nets, 13g de lipides



Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 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

505 kcal, 33g de protéines, 61g glucides nets, 4g de lipides



Pâtes de lentilles
505 kcal

Dîner

555 kcal, 37g de protéines, 25g glucides nets, 27g de lipides



Salade composée
121 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète
4 once(s) de tempeh- 434 kcal

Day 4

2077 kcal ● 223g protéine (43%) ● 52g lipides (23%) ● 155g glucides (30%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 30g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)
210 kcal



Bâtonnets de carotte
2 carotte(s)- 54 kcal

Collations

205 kcal, 11g de protéines, 8g glucides nets, 13g de lipides



Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 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

495 kcal, 54g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides



Seitan simple
7 oz- 426 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Dîner

625 kcal, 20g de protéines, 102g glucides nets, 11g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal



Pâtes avec sauce du commerce
510 kcal

Day 5

2101 kcal ● 202g protéine (38%) ● 70g lipides (30%) ● 136g glucides (26%) ● 30g fibres (6%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 30g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)
210 kcal



Bâtonnets de carotte
2 carotte(s)- 54 kcal

Collations

205 kcal, 11g de protéines, 8g glucides nets, 13g de lipides



Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 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

595 kcal, 22g de protéines, 54g glucides nets, 27g de lipides



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal



Tacos au tempeh
2 taco(s)- 479 kcal

Dîner

550 kcal, 30g de protéines, 57g glucides nets, 20g de lipides



Ragoût végétal à la Guinness
549 kcal

Day 6

2141 kcal ● 188g protéine (35%) ● 60g lipides (25%) ● 179g glucides (33%) ● 33g fibres (6%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 12g de protéines, 39g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal

Déjeuner

595 kcal, 22g de protéines, 54g glucides nets, 27g de lipides



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Tacos au tempeh

2 taco(s)- 479 kcal

Collations

235 kcal, 15g de protéines, 25g glucides nets, 4g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

168 kcal



Mûres

1 tasse(s)- 70 kcal

Dîner

550 kcal, 30g de protéines, 57g glucides nets, 20g de lipides



Ragoût végétal à la Guinness

549 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 7

2119 kcal ● 184g protéine (35%) ● 45g lipides (19%) ● 196g glucides (37%) ● 48g fibres (9%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 12g de protéines, 39g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal

Déjeuner

585 kcal, 30g de protéines, 86g glucides nets, 4g de lipides



Légumes mélangés

1/2 tasse(s)- 49 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal

Collations

235 kcal, 15g de protéines, 25g glucides nets, 4g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

168 kcal



Mûres

1 tasse(s)- 70 kcal

Dîner

535 kcal, 19g de protéines, 42g glucides nets, 27g de lipides



Lentilles au curry

241 kcal



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Carottes rôties

4 carotte(s)- 211 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Légumes et produits à base de légumes Graisses et huiles

- ☐ tomates
3 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (396g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1/2 livres (210g)
- ☐ Haricots verts surgelés
2/3 tasse (81g)
- ☐ laitue romaine
5/6 tête (516g)
- ☐ oignon rouge
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- ☐ concombre
1/4 concombre (21 cm) (75g)
- ☐ carottes
12 1/2 moyen (765g)
- ☐ Ail
3 gousse(s) (8g)
- ☐ pommes de terre
1 moyen (5,5–8 cm diam.) (213g)
- ☐ oignon
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (92g)
- ☐ céleri cru
1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)
- ☐ chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
- ☐ huile
2/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
4 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)
- ☐ lentilles crues
1/3 tasse (64g)
- ☐ tempeh
13 1/3 oz (378g)
- ☐ beurre de cacahuète
4 oz (113g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 oz (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ quinoa, cru
1/2 tasse (85g)
- ☐ seitan
14 oz (397g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)
- ☐ farine tout usage
1 c. à soupe (8g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)
- ☐ quick oats
3/4 tasse (60g)
- ☐ céréales du petit-déjeuner
1 1/2 portion (45g)

Boissons

- ☐ eau
35 tasse(s) (8382mL)
- ☐ lait d'amande non sucré
5 tasse (mL)
- ☐ poudre de protéine
35 1/4 boules (1/3 tasse chacun) (1093g)

Confiseries

- ☐ sucre
1 1/2 c. à soupe (20g)
- ☐ sucre brun (cassonade)
1 c. à soupe (12g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
3/4 pot (680 g) (504g)
- ☐ salsa
1/3 tasse (87g)
- ☐ bouillon de légumes
1/3 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce barbecue
1/2 tasse (143g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de fruit
16 fl oz (mL)
- ☐ avocats
4 tranches (100g)

Épices et herbes

- ☐ **cannelle**
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ **sel**
1 c. à café (7g)
- ☐ **Thym frais**
1/2 c. à soupe (1g)
- ☐ **poivre noir**
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ **mélange d'assaisonnement pour tacos**
1/3 sachet (12g)
- ☐ **origan séché**
2/3 c. à café, feuilles (1g)

Autre

- ☐ **lait de soja non sucré**
6 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ **sauce teriyaki**
2 c. à s. (mL)
- ☐ **galette de burger végétale**
2 galette (142g)
- ☐ **Pâtes de lentilles**
1/2 livres (227g)
- ☐ **levure nutritionnelle**
1 oz (34g)
- ☐ **mélange de jeunes pousses**
3 3/4 tasse (113g)
- ☐ **bière brune (ex. Guinness)**
1 bouteille (355 mL) (mL)
- ☐ **yaourt au lait de soja**
4 pot(s) (601g)
- ☐ **pâte de curry**
1/3 c. à soupe (5g)

- ☐ **mûres**
2 tasse (288g)

Collations

- ☐ **galettes de riz, toutes saveurs**
1 1/2 gâteaux (14g)

Produits de boulangerie

- ☐ **coquilles à tacos**
4 coquille (52g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ **lait de coco en conserve**
4 c. à s. (mL)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Flocons d'avoine à la cannelle simple avec lait d'amande

220 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 30g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sucre
3/4 c. à soupe (10g)
cannelle
3/4 c. à café (2g)
quick oats
6 c. à s. (30g)
lait d'amande non sucré
1/2 tasse (mL)

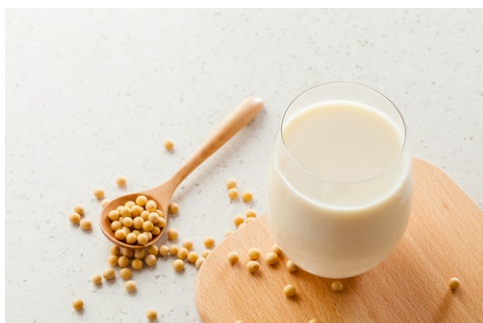
Pour les 2 repas :

sucre
1 1/2 c. à soupe (20g)
cannelle
1 1/2 c. à café (4g)
quick oats
3/4 tasse (60g)
lait d'amande non sucré
1 tasse (mL)

1. Mettre les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélanger.
2. Verser le lait d'amande dessus et cuire au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Lait de soja

1 1/4 tasse(s) - 106 kcal ● 9g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

lait de soja non sucré
1 1/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
2 1/2 tasse(s) (mL)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal ● 28g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

lait d'amande non sucré

1 tasse (mL)

poudre de protéine

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 3 repas :

lait d'amande non sucré

3 tasse (mL)

poudre de protéine

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

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

Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

carottes

2 moyen (122g)

Pour les 3 repas :

carottes

6 moyen (366g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt au lait de soja

2 pot - 271 kcal ● 12g protéine ● 7g lipides ● 39g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

yaourt au lait de soja
2 pot(s) (301g)

Pour les 2 repas :

yaourt au lait de soja
4 pot(s) (601g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal ● 18g protéine ● 9g lipides ● 39g glucides ● 16g fibres



légumes mélangés surgelés

1/2 paquet 285 g (142g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

2 c. à s. (mL)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et remuez de temps en temps, faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajoutez les légumes surgelés avec un peu d'eau et faites cuire environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et chauds.
3. Incorporez la sauce teriyaki et faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

Haricots verts

32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Haricots verts surgelés
2/3 tasse (81g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



eau
2/3 tasse(s) (160mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 2/3 c. à s. (32g)

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Pâtes de lentilles

505 kcal ● 33g protéine ● 4g lipides ● 61g glucides ● 24g fibres



Pour un seul repas :
sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)
Pâtes de lentilles
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :
sauce pour pâtes
1/2 pot (680 g) (336g)
Pâtes de lentilles
1/2 livres (227g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
 2. Ajoutez la sauce et servez.
-

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Seitan simple

7 oz - 426 kcal ● 53g protéine ● 13g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 7 oz portions

seitan

1/2 livres (198g)

huile

1 3/4 c. à café (mL)

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.

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit

8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit

16 fl oz (mL)

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

Tacos au tempeh

2 taco(s) - 479 kcal ● 20g protéine ● 26g lipides ● 28g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
coquilles à tacos
2 coquille (26g)
salsa
2 2/3 c. à s. (43g)
avocats
2 tranches (50g)
tempeh
2 2/3 oz (76g)
bouillon de légumes
1/6 tasse(s) (mL)
mélange d'assaisonnement pour tacos
1/6 sachet (6g)
origan séché
1/3 c. à café, feuilles (0g)
laitue romaine
2 2/3 c. à s., râpé (8g)
Ail, haché finement
2/3 gousse(s) (2g)
oignon, haché finement
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)
coquilles à tacos
4 coquille (52g)
salsa
1/3 tasse (87g)
avocats
4 tranches (100g)
tempeh
1/3 livres (151g)
bouillon de légumes
1/3 tasse(s) (mL)
mélange d'assaisonnement pour tacos
1/3 sachet (12g)
origan séché
2/3 c. à café, feuilles (1g)
laitue romaine
1/3 tasse, râpé (16g)
Ail, haché finement
1 1/3 gousse(s) (4g)
oignon, haché finement
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faites cuire et remuez l'oignon dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il commence à ramollir, environ 5 minutes ; ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit parfumé, 1 à 2 minutes. Incorporez le tempeh râpé au mélange d'oignon ; faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré, environ 5 minutes.
2. Versez le bouillon de légumes sur le mélange de tempeh et réduisez le feu à doux ; assaisonnez avec l'assaisonnement pour tacos et l'origan. Faites cuire en remuant régulièrement jusqu'à ce que la majeure partie du liquide se soit évaporée, environ 5 minutes.
3. Garnissez les coquilles de tacos avec le mélange de tempeh et ajoutez de la salsa, de la laitue râpée et une tranche d'avocat au moment de servir.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Légumes mélangés

1/2 tasse(s) - 49 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

légumes mélangés surgelés
1/2 tasse (68g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



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

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

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

tomates
12 tomates cerises (204g)

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

Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés

1 sachet (43g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés

2 sachet (86g)

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

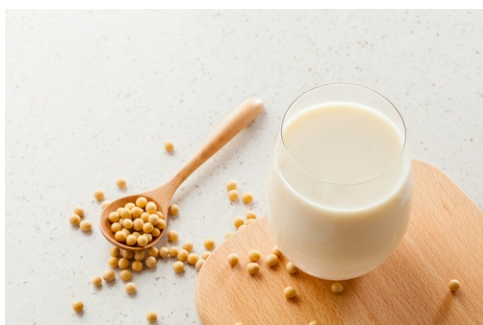
1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

lait de soja non sucré

3 tasse(s) (mL)

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

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

galettes de riz, toutes saveurs

1/2 gâteaux (5g)

Pour les 3 repas :

beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

galettes de riz, toutes saveurs

1 1/2 gâteaux (14g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

168 kcal ● 13g protéine ● 4g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

céréales du petit-déjeuner

3/4 portion (23g)

lait d'amande non sucré

6 c. à s. (mL)

poudre de protéine

3/8 boules (1/3 tasse chacun) (12g)

Pour les 2 repas :

céréales du petit-déjeuner

1 1/2 portion (45g)

lait d'amande non sucré

3/4 tasse (mL)

poudre de protéine

3/4 boules (1/3 tasse chacun) (23g)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait d'amande dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

Mûres

1 tasse(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

mûres

1 tasse (144g)

Pour les 2 repas :

mûres

2 tasse (288g)

1. Rincez les mûres et servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

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.

Tomates rôties

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 tomate(s) portions

huile

1/2 c. à café (mL)

tomates

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

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.

Quinoa

1 1/2 tasse de quinoa cuit - 313 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 49g glucides ● 6g fibres



Donne 1 1/2 tasse de quinoa cuit
portions

eau

1 tasse(s) (239mL)

quinoa, cru

1/2 tasse (85g)

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 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

laitue romaine, râpé
1/2 cœurs (250g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)
vinaigrette
1 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/8 concombre (21 cm) (38g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
1/2 petit (14 cm de long) (25g)

Pour les 2 repas :

laitue romaine, râpé
1 cœurs (500g)
tomates, coupé en dés
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)
vinaigrette
2 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/4 concombre (21 cm) (75g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
1 petit (14 cm de long) (50g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de 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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

tempeh
1/2 livres (227g)
beurre de cacahuète
4 c. à s. (65g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
2 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
1 c. à soupe (4g)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



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)

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

Pâtes avec sauce du commerce

510 kcal ● 18g protéine ● 4g lipides ● 94g glucides ● 8g fibres



pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

sauce pour pâtes

1/4 pot (680 g) (168g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Ragoût végétan à la Guinness

549 kcal ● 30g protéine ● 20g lipides ● 57g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

Thym frais, haché
1/4 c. à soupe (1g)
farine tout usage
1/2 c. à soupe (4g)
bière brune (ex. Guinness)
1/2 bouteille (355 mL) (mL)
sucres brun (cassonade)
1/2 c. à soupe (6g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
sauce soja (tamari)
1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1 1/4 c. à soupe (mL)
Ail, haché finement
3/4 gousse(s) (2g)
seitan, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1/4 livres (99g)
pommes de terre, coupé en dés
1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (107g)
oignon, coupé en dés
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
céleri cru, tranché finement
3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)
carottes, coupé en deux dans le sens de la longueur et tranché finement
1/2 moyen (31g)

Pour les 2 repas :

Thym frais, haché
1/2 c. à soupe (1g)
farine tout usage
1 c. à soupe (8g)
bière brune (ex. Guinness)
1 bouteille (355 mL) (mL)
sucres brun (cassonade)
1 c. à soupe (12g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
sel
1/2 c. à café (3g)
sauce soja (tamari)
1 c. à soupe (mL)
huile d'olive
2 1/2 c. à soupe (mL)
Ail, haché finement
1 1/2 gousse(s) (5g)
seitan, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1/2 livres (198g)
pommes de terre, coupé en dés
1 moyen (5,5–8 cm diam.) (213g)
oignon, coupé en dés
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
céleri cru, tranché finement
1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)
carottes, coupé en deux dans le sens de la longueur et tranché finement
1 moyen (61g)

1. Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et de la sauce soja dans une poêle à feu moyen-vif. Faites sauter le seitan dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, environ 5 minutes.
 2. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une grande marmite à feu moyen-vif. Faites revenir l'oignon, le céleri, les carottes, les pommes de terre et l'ail dans l'huile chaude jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, 3 à 5 minutes. Réduisez le feu à moyen et incorporez lentement la bière au mélange de légumes.
 3. Ajoutez le sucres brun, la farine, le thym, le sel et le poivre noir au mélange de bière ; ajoutez le seitan. Portez à frémissement, réduisez le feu au minimum et laissez cuire jusqu'à ce que le ragoût réduise et épaississe, environ 45 minutes.
-

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Lentilles au curry

241 kcal ● 9g protéine ● 12g lipides ● 20g glucides ● 3g fibres



lentilles crues

2 2/3 c. à s. (32g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lait de coco en conserve

4 c. à s. (mL)

pâte de curry

1/3 c. à soupe (5g)

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.

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.

Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Donne 4 carotte(s) portions

huile

2/3 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

4 grand (288g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

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.