

Meal Plan - Menu régime vegan riche en protéines de 2200 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

2221 kcal ● 235g protéine (42%) ● 45g lipides (18%) ● 169g glucides (31%) ● 50g fibres (9%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 10g de protéines, 80g glucides nets, 6g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Bagel moyen toasté avec fromage à la crème végétan

1/2 bagel(s)- 192 kcal



Banane

2 banane(s)- 233 kcal

Collations

250 kcal, 40g de protéines, 5g glucides nets, 7g de lipides



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

251 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

770 kcal, 52g de protéines, 74g glucides nets, 17g de lipides



Wrap de laitue au tempeh barbecue

8 wrap(s) de laitue- 658 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal

Dîner

205 kcal, 13g de protéines, 6g glucides nets, 12g de lipides



Tempeh nature

2 oz- 148 kcal



Poivrons cuits

1/2 poivron(s)- 60 kcal

Day 2

2221 kcal ● 235g protéine (42%) ● 45g lipides (18%) ● 169g glucides (31%) ● 50g fibres (9%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 10g de protéines, 80g glucides nets, 6g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Bagel moyen toasté avec fromage à la crème végétal

1/2 bagel(s)- 192 kcal



Banane

2 banane(s)- 233 kcal

Collations

250 kcal, 40g de protéines, 5g glucides nets, 7g de lipides



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

251 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

770 kcal, 52g de protéines, 74g glucides nets, 17g de lipides



Wrap de laitue au tempeh barbecue

8 wrap(s) de laitue- 658 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal

Dîner

205 kcal, 13g de protéines, 6g glucides nets, 12g de lipides



Tempeh nature

2 oz- 148 kcal



Poivrons cuits

1/2 poivron(s)- 60 kcal

Day 3

2192 kcal ● 225g protéine (41%) ● 60g lipides (25%) ● 137g glucides (25%) ● 51g fibres (9%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 14g de protéines, 30g glucides nets, 9g de lipides



Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal

Collations

250 kcal, 40g de protéines, 5g glucides nets, 7g de lipides



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

251 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

550 kcal, 25g de protéines, 60g glucides nets, 13g de lipides



Soupe toscane aux haricots blancs

403 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal

Dîner

555 kcal, 25g de protéines, 39g glucides nets, 28g de lipides



Tofu nature

6 oz- 257 kcal



Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s)- 170 kcal



Pain à l'ail végétal simple

1 tranche(s)- 126 kcal

Day 4

2184 kcal ● 195g protéine (36%) ● 72g lipides (30%) ● 138g glucides (25%) ● 52g fibres (9%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 14g de protéines, 30g glucides nets, 9g de lipides



Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal

Collations

245 kcal, 10g de protéines, 5g glucides nets, 19g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal



Boules protéinées aux amandes

1 boule(s)- 135 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

550 kcal, 25g de protéines, 60g glucides nets, 13g de lipides



Soupe toscane aux haricots blancs

403 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal

Dîner

555 kcal, 25g de protéines, 39g glucides nets, 28g de lipides



Tofu nature

6 oz- 257 kcal



Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s)- 170 kcal



Pain à l'ail végétal simple

1 tranche(s)- 126 kcal

Day 5

2175 kcal ● 200g protéine (37%) ● 64g lipides (26%) ● 161g glucides (30%) ● 39g fibres (7%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 14g de protéines, 30g glucides nets, 9g de lipides



Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal

Collations

245 kcal, 10g de protéines, 5g glucides nets, 19g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal



Boules protéinées aux amandes

1 boule(s)- 135 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

585 kcal, 30g de protéines, 70g glucides nets, 13g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Wrap au tempeh barbecue

1 wrap(s)- 472 kcal

Dîner

510 kcal, 25g de protéines, 52g glucides nets, 21g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s)- 305 kcal

Day 6

2205 kcal ● 196g protéine (36%) ● 71g lipides (29%) ● 157g glucides (28%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 12g de protéines, 18g glucides nets, 20g de lipides



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri- 7 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Collations

255 kcal, 9g de protéines, 12g glucides nets, 16g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

585 kcal, 30g de protéines, 70g glucides nets, 13g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Wrap au tempeh barbecue

1 wrap(s)- 472 kcal

Dîner

510 kcal, 25g de protéines, 52g glucides nets, 21g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s)- 305 kcal

Day 7

2218 kcal ● 209g protéine (38%) ● 77g lipides (31%) ● 126g glucides (23%) ● 47g fibres (8%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 12g de protéines, 18g glucides nets, 20g de lipides



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri- 7 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Collations

255 kcal, 9g de protéines, 12g glucides nets, 16g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal

Supplément(s) de protéines

545 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

Déjeuner

600 kcal, 35g de protéines, 30g glucides nets, 35g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal



Tofu citron-poivre

14 oz- 504 kcal

Dîner

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



Pâtes de lentilles

505 kcal

Boissons

- ☐ eau
39 1/2 tasse(s) (9460mL)
- ☐ lait d'amande non sucré
2 1/4 tasse (mL)
- ☐ poudre de protéine
2 1/2 lb (1091g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
4 1/2 c. à café (8g)

Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)
- ☐ fromage à la crème sans produits laitiers
2 c. à soupe (30g)
- ☐ mélange pour coleslaw
6 tasse (540g)
- ☐ mélange d'épices italien
1 c. à soupe (11g)
- ☐ farine d'amande
1 c. à soupe (7g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
10 2/3 morceaux (272g)
- ☐ Pâtes de lentilles
4 oz (113g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
3 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (450g)
- ☐ laitue romaine
1 3/4 tête (1096g)
- ☐ poivron
3 grand (505g)
- ☐ carottes
4 moyen (255g)
- ☐ céleri cru
1/2 botte (224g)
- ☐ épinards frais
2 tasse(s) (60g)
- ☐ oignon
1 petit (70g)
- ☐ Ail
6 gousse(s) (18g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
3 1/2 tasse (473g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ banane
6 moyen (18 à 20 cm) (708g)
- ☐ poires
4 moyen (712g)
- ☐ citron
1 petit (58g)

Graisses et huiles

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

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
12 c. à soupe (204g)
- ☐ bouillon de légumes
4 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
1 3/4 livres (794g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
1 boîte(s) (439g)
- ☐ houmous
2/3 livres (306g)
- ☐ tofu ferme
26 oz (737g)
- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

Épices et herbes

- ☐ flocons de piment rouge
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poivre citronné
1/2 c. à café (1g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ beurre d'amande
2 c. à s. (31g)

- ☐ ketchup
2 2/3 c. à soupe (45g)

Produits de boulangerie

- ☐ bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
- ☐ pain
8 tranche (256g)
- ☐ tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

- ☐ noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ mélange de noix
1/3 tasse (45g)

Collations

- ☐ petite barre de granola
2 barre (50g)

Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs
2 c. à soupe (16g)
-

Petit-déjeuner 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.

Bagel moyen toasté avec fromage à la crème végétan

1/2 bagel(s) - 192 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bagel

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(53g)

fromage à la crème sans produits laitiers

1 c. à soupe (15g)

Pour les 2 repas :

bagel

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(105g)

fromage à la crème sans produits laitiers

2 c. à soupe (30g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le fromage à la crème.
3. Déguster.

Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Pour les 2 repas :

banane

4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Toast au houmous

2 tranche(s) - 293 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

pain

2 tranche (64g)

houmous

5 c. à soupe (75g)

Pour les 3 repas :

pain

6 tranche (192g)

houmous

15 c. à soupe (225g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
 2. Étalez le houmous sur le pain et servez.
-

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

petite barre de granola
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
2 barre (50g)

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

Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Wrap de laitue au tempeh barbecue

8 wrap(s) de laitue - 658 kcal ● 51g protéine ● 17g lipides ● 52g glucides ● 23g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 c. à café (mL)

mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

sauce barbecue

4 c. à soupe (68g)

laitue romaine

8 feuille intérieure (48g)

tempeh, coupé en cubes

1/2 livres (227g)

poivron, épépiné et tranché

1 petit (74g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

mélange pour coleslaw

4 tasse (360g)

sauce barbecue

8 c. à soupe (136g)

laitue romaine

16 feuille intérieure (96g)

tempeh, coupé en cubes

1 livres (454g)

poivron, épépiné et tranché

2 petit (148g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.
Mettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue.
Mélangez pour enrober.
Assemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Soupe toscane aux haricots blancs

403 kcal ● 19g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à soupe (mL)

carottes, haché

1/2 grand (36g)

céleri cru, haché

1/2 tige, grande (28–30 cm de long) (32g)

mélange d'épices italien

1/2 c. à soupe (5g)

flocons de piment rouge

1/4 c. à café (0g)

bouillon de légumes

2 tasse(s) (mL)

épinards frais

1 tasse(s) (30g)

haricots blancs (en conserve), rincé et égoutté

1/2 boîte(s) (220g)

oignon, coupé en dés

1/2 petit (35g)

Ail, haché finement

2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à soupe (mL)

carottes, haché

1 grand (72g)

céleri cru, haché

1 tige, grande (28–30 cm de long) (64g)

mélange d'épices italien

1 c. à soupe (11g)

flocons de piment rouge

1/2 c. à café (1g)

bouillon de légumes

4 tasse(s) (mL)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

haricots blancs (en conserve), rincé et égoutté

1 boîte(s) (439g)

oignon, coupé en dés

1 petit (70g)

Ail, haché finement

4 gousse(s) (12g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajoutez les carottes et le céleri et cuisez encore 8-10 minutes en remuant de temps en temps.
2. Ajoutez le bouillon, les haricots blancs, l'assaisonnement italien, le flocon de piment rouge, et du sel/poivre selon votre goût dans la casserole et portez à frémissement. Réduisez le feu à doux et laissez mijoter, couvert, pendant 15 minutes.
3. Incorporez les épinards et cuisez jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2 minutes.
4. Servez.

Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

3/8 moyen (23g)

laitue romaine, grossièrement haché

3/4 cœurs (375g)

tomates, coupé en dés

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

3/4 moyen (46g)

laitue romaine, grossièrement haché

1 1/2 cœurs (750g)

tomates, coupé en dés

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

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.

Wrap au tempeh barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g protéine ● 12g lipides ● 48g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

sauce barbecue
2 c. à soupe (34g)
mélange pour coleslaw
1 tasse (90g)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(49g)
huile
1/2 c. à café (mL)
tempeh, coupé en lanières
4 oz (113g)
poivron, épépiné et tranché
1/2 petit (37g)

Pour les 2 repas :

sauce barbecue
4 c. à soupe (68g)
mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)
tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(98g)
huile
1 c. à café (mL)
tempeh, coupé en lanières
1/2 livres (227g)
poivron, épépiné et tranché
1 petit (74g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.
Mettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue.
Mélangez pour enrober.
Assemblez le wrap en garnissant la tortilla avec le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron. Roulez et servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

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 cœurs (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.

Tofu citron-poivre

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



Donne 14 oz portions

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)

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.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

251 kcal ● 40g protéine ● 7g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau

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

lait d'amande non sucré

3/4 tasse (mL)

poudre de cacao

1 1/2 c. à café (3g)

poudre protéinée, chocolat

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

Pour les 3 repas :

eau

4 1/2 tasse(s) (1078mL)

lait d'amande non sucré

2 1/4 tasse (mL)

poudre de cacao

4 1/2 c. à café (8g)

poudre protéinée, chocolat

4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

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

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

Boules protéinées aux amandes

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



Pour un seul repas :

beurre d'amande

1 c. à s. (16g)

farine d'amande

1/2 c. à soupe (4g)

poudre de protéine

1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

beurre d'amande

2 c. à s. (31g)

farine d'amande

1 c. à soupe (7g)

poudre de protéine

1 c. à soupe (6g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

carottes
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

carottes
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

houmous
2 1/2 c. à s. (41g)
poivron
1/2 moyen (60g)

Pour les 2 repas :

houmous
1/3 tasse (81g)
poivron
1 moyen (119g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 145 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix
2 2/3 c. à s. (22g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
1/3 tasse (45g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tempeh nature

2 oz - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
2 oz (57g)
huile
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

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.

Poivrons cuits

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



Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (mL)
poivron, épépiné et coupé en lanières
1/2 grand (82g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
poivron, épépiné et coupé en lanières
1 grand (164g)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
3 c. à café (mL)
tofu ferme
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

huile
6 c. à café (mL)
tofu ferme
3/4 livres (340g)

1. Coupez le tofu 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.

Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s) - 170 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés
1 3/4 tasse (236g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
3 1/2 tasse (473g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Pain à l'ail végétal simple

1 tranche(s) - 126 kcal ● 4g protéine ● 6g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
Ail, haché finement
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)
Ail, haché finement
2 gousse(s) (6g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Banane

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



Pour un seul repas :

banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)

2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

4 c. à s., décortiqué (25g)

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

Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s) - 305 kcal ● 22g protéine ● 12g lipides ● 27g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande

5 1/3 morceaux (136g)

ketchup

1 1/3 c. à soupe (23g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande

10 2/3 morceaux (272g)

ketchup

2 2/3 c. à soupe (45g)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Pâtes de lentilles

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



sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)
Pâtes de lentilles
4 oz (113g)

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

5 dose - 545 kcal ● 121g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine
5 boules (1/3 tasse chacun) (155g)
eau
5 tasse(s) (1197mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
35 boules (1/3 tasse chacun)
(1085g)
eau
35 tasse(s) (8382mL)

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