

# Meal Plan - Menu régime vegan riche en protéines de 2500 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.strongfastr.com>

## Day 1

2317 kcal ● 230g protéine (40%) ● 69g lipides (27%) ● 148g glucides (26%) ● 45g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 44g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)

315 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

325 kcal, 12g de protéines, 20g glucides nets, 20g de lipides



Overnight oats façon tarte à la pêche

191 kcal



Graines de tournesol

135 kcal

### Supplément(s) de protéines

600 kcal, 133g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 1/2 dose- 600 kcal

### Déjeuner

275 kcal, 13g de protéines, 30g glucides nets, 6g de lipides



Soupe aux haricots noirs et salsa

193 kcal



Chips et salsa

82 kcal

### Dîner

735 kcal, 29g de protéines, 73g glucides nets, 29g de lipides



Tofu nature

6 oz- 257 kcal



Pomme de terre au four

1 pomme(s) de terre- 264 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

215 kcal

## Day 2

2564 kcal ● 232g protéine (36%) ● 75g lipides (26%) ● 199g glucides (31%) ● 41g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 44g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)

315 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

325 kcal, 12g de protéines, 20g glucides nets, 20g de lipides



Overnight oats façon tarte à la pêche

191 kcal



Graines de tournesol

135 kcal

### Déjeuner

520 kcal, 15g de protéines, 80g glucides nets, 12g de lipides



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 sandwich(s)- 382 kcal

### Dîner

735 kcal, 29g de protéines, 73g glucides nets, 29g de lipides



Tofu nature

6 oz- 257 kcal



Pomme de terre au four

1 pomme(s) de terre- 264 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

215 kcal

### Supplément(s) de protéines

600 kcal, 133g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 1/2 dose- 600 kcal

## Day 3

2465 kcal ● 225g protéine (37%) ● 56g lipides (20%) ● 232g glucides (38%) ● 34g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 44g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides



#### Shake protéiné (lait d'amande)

315 kcal



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

325 kcal, 12g de protéines, 20g glucides nets, 20g de lipides



#### Overnight oats façon tarte à la pêche

191 kcal



#### Graines de tournesol

135 kcal

### Supplément(s) de protéines

600 kcal, 133g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



#### Shake protéiné

5 1/2 dose- 600 kcal

### Déjeuner

520 kcal, 15g de protéines, 80g glucides nets, 12g de lipides



#### Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



#### Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 sandwich(s)- 382 kcal

### Dîner

635 kcal, 22g de protéines, 107g glucides nets, 9g de lipides



#### Pâtes avec sauce du commerce

510 kcal



#### Pain à l'ail végan simple

1 tranche(s)- 126 kcal

## Day 4

2476 kcal ● 219g protéine (35%) ● 108g lipides (39%) ● 112g glucides (18%) ● 45g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



163 kcal



#### Avocat

176 kcal

### Collations

275 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



#### Lait de soja

1 1/4 tasse(s)- 106 kcal

### Supplément(s) de protéines

600 kcal, 133g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



#### Shake protéiné

5 1/2 dose- 600 kcal

### Déjeuner

610 kcal, 30g de protéines, 13g glucides nets, 45g de lipides



#### Tofu en croûte de noix (végétalien)

568 kcal



#### Brocoli

1 1/2 tasse(s)- 44 kcal

### Dîner

650 kcal, 25g de protéines, 60g glucides nets, 28g de lipides



#### Lentilles

260 kcal



#### Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)

3 tomate(s) farcie(s)- 391 kcal

## Day 5

2550 kcal ● 230g protéine (36%) ● 103g lipides (36%) ● 125g glucides (20%) ● 50g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



Flocos d'avoine protéinés au café à préparer la veille (sans produits laitiers)

163 kcal



Avocat

176 kcal

### Collations

275 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Lait de soja

1 1/4 tasse(s)- 106 kcal

### Supplément(s) de protéines

600 kcal, 133g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 1/2 dose- 600 kcal

### Déjeuner

720 kcal, 28g de protéines, 47g glucides nets, 43g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



Tacos véganes au tofu chipotle

3 taco(s)- 619 kcal

### Dîner

620 kcal, 38g de protéines, 39g glucides nets, 26g de lipides



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

323 kcal

## Day 6

2523 kcal ● 230g protéine (36%) ● 79g lipides (28%) ● 182g glucides (29%) ● 42g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

405 kcal, 15g de protéines, 63g glucides nets, 8g de lipides



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal

### Collations

240 kcal, 9g de protéines, 23g glucides nets, 11g de lipides



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Lait de soja

3/4 tasse(s)- 64 kcal

### Supplément(s) de protéines

600 kcal, 133g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 1/2 dose- 600 kcal

### Déjeuner

665 kcal, 35g de protéines, 51g glucides nets, 32g de lipides



Sandwich basique au tofu

1 1/2 sandwich(s)- 663 kcal

### Dîner

620 kcal, 38g de protéines, 39g glucides nets, 26g de lipides



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

323 kcal

## Day 7

2539 kcal ● 220g protéine (35%) ● 67g lipides (24%) ● 232g glucides (37%) ● 32g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

405 kcal, 15g de protéines, 63g glucides nets, 8g de lipides



#### Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



#### Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal

### Collations

240 kcal, 9g de protéines, 23g glucides nets, 11g de lipides



#### Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



#### Lait de soja

3/4 tasse(s)- 64 kcal

### Supplément(s) de protéines

600 kcal, 133g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



#### Shake protéiné

5 1/2 dose- 600 kcal

### Déjeuner

665 kcal, 35g de protéines, 51g glucides nets, 32g de lipides



#### Sandwich basique au tofu

1 1/2 sandwich(s)- 663 kcal

### Dîner

635 kcal, 28g de protéines, 89g glucides nets, 15g de lipides



#### Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



#### Soupe quinoa-lentilles aux champignons (végane)

371 kcal

# Liste de courses



## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
2 1/4 tasse(s) (mL)
- salsa  
1/6 bocal (81g)
- sauce pour pâtes  
1/4 pot (680 g) (168g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots noirs  
3/8 boîte(s) (165g)
- tofu ferme  
2 2/3 livres (1269g)
- beurre de cacahuète  
2 c. à soupe (32g)
- lentilles crues  
1/2 tasse (104g)
- sauce soja (tamari)  
1 c. à café (mL)
- tempeh  
1/2 livres (227g)

## Épices et herbes

- cumin moulu  
1/6 c. à café (0g)
- cannelle  
3/8 c. à café (1g)
- sel  
1/3 oz (10g)
- poivre noir  
5/8 c. à café, moulu (1g)
- moutarde de Dijon  
1 c. à soupe (15g)
- assaisonnement chipotle  
1/2 c. à café (1g)
- paprika  
1/8 c. à café (0g)
- romarin séché  
1/8 c. à café (0g)

## Produits laitiers et œufs

- crème aigre (sour cream)  
3/4 c. à soupe (9g)

## Collations

- chips de tortilla  
1/2 oz (14g)
- grande barre de granola  
2 barre (74g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
1/4 livres (101g)

## Boissons

- lait d'amande non sucré  
6 tasse (mL)
- poudre de protéine  
44 boules (1/3 tasse chacun) (1364g)
- eau  
2 1/2 gallon (9600mL)

## Fruits et jus de fruits

- pêche  
7 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (1148g)
- nectarine  
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)
- jus de citron  
2 c. à café (mL)
- avocats  
1 1/2 avocat(s) (302g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 1/2 oz (mL)
- huile d'olive  
2 oz (mL)
- mayonnaise végane  
5 1/2 c. à soupe (83g)
- vinaigrette  
2 1/4 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- pommes de terre  
2 grand (7,5–11 cm diam.) (738g)
- haricots lima, surgelés  
2 1/2 paquet (284 g) (710g)
- Ail  
5 1/2 gousse(s) (17g)
- Brocoli surgelé  
1 1/2 tasse (137g)
- épinards frais  
1 1/2 tasse(s) (45g)
- tomates  
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (489g)
- oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (118g)
- courgette  
3/4 grand (242g)
- coriandre fraîche  
1 c. à soupe, haché (3g)
- laitue romaine  
1 1/2 feuille intérieure (9g)
- champignons  
2 tasse, morceaux ou tranches (140g)

## Produits de boulangerie

- pain  
14 2/3 oz (416g)
- tortillas de maïs  
3 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (78g)
- pain naan  
1 morceau(x) (90g)

## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites  
4 oz (114g)
- quinoa, cru  
2 3/4 c. à s. (28g)

## Autre

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

**café, infusé**  
3 c. à soupe (44g)

#### Produits à base de noix et de graines

**graines de chia**  
3/4 c. à café (4g)  
 **noix (anglaises)**  
2 oz (60g)  
 **graines de tournesol décortiquées**  
2 1/4 oz (64g)  
 **beurre d'amande**  
1 c. à soupe (16g)

**mélange d'épices italien**  
1 3/4 c. à café (6g)  
 **fromage végétalien râpé**  
4 c. à s. (28g)  
 **mélange de jeunes pousses**  
1 paquet (156 g) (153g)  
 **yaourt au lait de soja**  
4 pot(s) (601g)  
 **fromage végane, tranché**  
3 tranche(s) (60g)

#### Confiseries

**sirop d'érable**  
3 1/2 c. à café (mL)  
 **confiture**  
4 c. à soupe (84g)

---

**Petit-déjeuner 1 ↗**

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

**Shake protéiné (lait d'amande)**

315 kcal ● 43g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**lait d'amande non sucré**  
 1 1/2 tasse (mL)  
**poudre de protéine**  
 1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

Pour les 3 repas :

**lait d'amande non sucré**  
 1/4 gallon (mL)  
**poudre de protéine**  
 4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)

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

**Pêche**

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**  
 1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 3 repas :

**pêche**  
 3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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

**Petit-déjeuner 2 ↗**

Consommer les jour 4 et jour 5

**Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille (sans produits laitiers)**

163 kcal ● 15g protéine ● 3g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**lait d'amande non sucré**  
 2 c. à s. (mL)  
**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
 4 c. à s. (20g)  
**café, infusé**  
 1 1/2 c. à soupe (22g)  
**sirop d'érable**  
 1 c. à café (mL)  
**poudre de protéine**  
 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

**lait d'amande non sucré**  
 4 c. à s. (mL)  
**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
 1/2 tasse (41g)  
**café, infusé**  
 3 c. à soupe (44g)  
**sirop d'érable**  
 2 c. à café (mL)  
**poudre de protéine**  
 1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Dans un petit contenant hermétique, mélangez tous les ingrédients.
2. Placez au réfrigérateur pour la nuit ou au moins 4 heures. 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 2 repas :

**avocats**  
1 avocat(s) (201g)  
**jus de citron**  
1 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 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

Pour les 2 repas :

**pêche**  
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

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

---

## 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

### Soupe aux haricots noirs et salsa

193 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 19g glucides ● 12g fibres



**bouillon de légumes**  
1/4 tasse(s) (mL)  
**haricots noirs**  
3/8 boîte(s) (165g)  
**cumin moulu**  
1/6 c. à café (0g)  
**crème aigre (sour cream)**  
3/4 c. à soupe (9g)  
**salsa, avec morceaux**  
3 c. à s. (49g)

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.

## Chips et salsa

82 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



### chips de tortilla

1/2 oz (14g)

### salsa

2 c. à s. (32g)

1. Servez la salsa avec les chips de tortilla.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

### nectarine, dénoyauté

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

Pour les 2 repas :

### nectarine, dénoyauté

4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

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

## Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 sandwich(s) - 382 kcal ● 12g protéine ● 11g lipides ● 55g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

### beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

### pain

2 tranche (64g)

### confiture

2 c. à soupe (42g)

Pour les 2 repas :

### beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

### pain

4 tranche (128g)

### confiture

4 c. à soupe (84g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Tofu en croûte de noix (végétalien)

568 kcal ● 26g protéine ● 45g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



**jus de citron**  
1 c. à café (mL)  
**moutarde de Dijon**  
1 c. à soupe (15g)  
**mayonnaise végane**  
2 c. à soupe (30g)  
**noix (anglaises)**  
1/3 tasse, haché (39g)  
**tofu ferme, égoutté**  
1/2 livres (227g)  
**Ail, coupé en dés**  
2 gousse(s) (6g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

## Brocoli

1 1/2 tasse(s) - 44 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

**Brocoli surgelé**  
1 1/2 tasse (137g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



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

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

### Tacos véganes au tofu chipotle

3 taco(s) - 619 kcal ● 26g protéine ● 36g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Donne 3 taco(s) portions

**assaisonnement chipotle**

1/2 c. à café (1g)

**sauce soja (tamari)**

1 c. à café (mL)

**beurre d'amande**

1 c. à soupe (16g)

**coriandre fraîche**

1 c. à soupe, haché (3g)

**mayonnaise végane**

2 c. à soupe (30g)

**tortillas de maïs**

3 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.)

(78g)

**tofu ferme, séché et coupé en cubes**

1/2 livres (198g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**eau**

1 c. à soupe (15mL)

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

**laitue romaine, tranché finement**

1 1/2 feuille intérieure (9g)

1. Préparer la mayo coriandre en mélangeant la mayonnaise végane, la coriandre, la moitié seulement de l'ail haché et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Préparer la sauce chipotle en mélangeant dans un bol moyen l'ail haché restant, le beurre d'amande, la sauce soja, l'assaisonnement chipotle et l'eau. Réserver.
3. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes et cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 5 minutes. Verser la sauce et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré par endroits, en remuant de temps en temps.
4. Étaler la mayo coriandre sur chaque tortilla. Garnir de tofu chipotle et de romaine émincée. Servir.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sandwich basique au tofu

1 1/2 sandwich(s) - 663 kcal ● 35g protéine ● 32g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

3 tranche(s) (96g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 oz (43g)

**tomates**

3 tranche moyenne (~0,6 cm d'ép.) (60g)

**fromage végane, tranché**

1 1/2 tranche(s) (30g)

**mayonnaise végane**

3/4 c. à soupe (11g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**tofu ferme, rincé et séché avec du papier absorbant**

3 tranche(s) (252g)

Pour les 2 repas :

**pain**

6 tranche(s) (192g)

**mélange de jeunes pousses**

3 oz (85g)

**tomates**

6 tranche moyenne (~0,6 cm d'ép.) (120g)

**fromage végane, tranché**

3 tranche(s) (60g)

**mayonnaise végane**

1 1/2 c. à soupe (23g)

**huile**

3 c. à café (mL)

**tofu ferme, rincé et séché avec du papier absorbant**

6 tranche(s) (504g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le tofu et cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Assaisonner le tofu avec les épices de votre choix.
3. Assembler le sandwich en utilisant le pain, la mayonnaise végane, le tofu et les légumes. N'hésitez pas à ajouter d'autres légumes faibles en calories ou condiments.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Overnight oats façon tarte à la pêche

191 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 19g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
1/4 tasse(s) (20g)  
**cannelle**  
1/8 c. à café (0g)  
**lait d'amande non sucré**  
1/3 tasse (mL)  
**graines de chia**  
1/4 c. à café (1g)  
**sirop d'érable**  
1/2 c. à café (mL)  
**noix (anglaises), coupé en morceaux**  
1 c. à soupe, haché (7g)  
**pêche, dénoyauté et coupé en morceaux**  
1/4 petit (6,5 cm diam.) (33g)

Pour les 3 repas :

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
3/4 tasse(s) (61g)  
**cannelle**  
3/8 c. à café (1g)  
**lait d'amande non sucré**  
1 tasse (mL)  
**graines de chia**  
3/4 c. à café (4g)  
**sirop d'érable**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**noix (anglaises), coupé en morceaux**  
3 c. à soupe, haché (21g)  
**pêche, dénoyauté et coupé en morceaux**  
3/4 petit (6,5 cm diam.) (98g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans un contenant hermétique.
2. Réfrigérez toute la nuit ou au moins 4 heures. Servez.

### Graines de tournesol

135 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
3/4 oz (21g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
2 1/4 oz (64g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### 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.

---

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :  
**grande barre de granola**  
1 barre (37g)

Pour les 2 repas :  
**grande barre de granola**  
2 barre (74g)

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

---

### Lait de soja

3/4 tasse(s) - 64 kcal ● 5g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :  
**lait de soja non sucré**  
3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :  
**lait de soja non sucré**  
1 1/2 tasse(s) (mL)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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. Faites 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.

### Pomme de terre au four

1 pomme(s) de terre - 264 kcal ● 6g protéine ○ 1g lipides ● 49g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**pommes de terre**  
1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**pommes de terre**  
2 grand (7,5–11 cm diam.) (738g)

#### 1. FOUR :

2. Préchauffez le four à 350°F (180°C) et placez les grilles dans le tiers supérieur et inférieur. Lavez la pomme de terre (ou les pommes de terre) soigneusement avec une brosse rigide et de l'eau froide courante. Séchez, puis piquez 8 à 12 fois profondément la pomme de terre avec une fourchette pour permettre à l'humidité de s'échapper pendant la cuisson. Placez-la dans un bol et badigeonnez légèrement d'huile. Saupoudrez de sel kasher et placez la pomme de terre directement sur la grille au centre du four. Placez une plaque de cuisson sur la grille inférieure pour récupérer les jus.
3. Faites cuire 1 heure ou jusqu'à ce que la peau soit croustillante mais que la chair soit tendre en dessous. Servez en traçant une ligne pointillée d'un bout à l'autre avec votre fourchette, puis ouvrez la pomme de terre en pressant les extrémités l'une vers l'autre. Elle s'ouvrira facilement. Attention, il y aura de la vapeur.

#### 4. MICRO-ONDES :

5. Frottez la pomme de terre et piquez-la plusieurs fois avec les dents d'une fourchette. Placez-la sur une assiette.
6. Faites cuire à pleine puissance au micro-ondes pendant 5 minutes. Retournez-la, puis continuez la cuisson 5 minutes supplémentaires. Quand la pomme de terre est tendre, sortez-la du micro-ondes et coupez-la en deux dans le sens de la longueur.
7. Garnissez selon vos envies, en gardant à l'esprit que certains accompagnements (par ex. le beurre) augmenteront significativement les calories, tandis que d'autres (par ex. sel, poivre, autres assaisonnements) ont peu ou pas de calories.

### Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

215 kcal ● 9g protéine ○ 7g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**haricots lima, surgelés**  
1/2 paquet (284 g) (142g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**haricots lima, surgelés**  
1 paquet (284 g) (284g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### 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.

### Pain à l'ail végan simple

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



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

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 4

### Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
6 c. à s. (72g)

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.

### Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)

3 tomate(s) farcie(s) - 391 kcal ● 7g protéine ● 27g lipides ● 22g glucides ● 7g fibres



Donne 3 tomate(s) farcie(s) portions

**épinards frais**  
1 1/2 tasse(s) (45g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**mélange d'épices italien**  
1 1/2 c. à café (5g)  
**tomates**  
3 entier moyen (~6,1 cm diam.) (369g)  
**fromage végétalien râpé**  
4 c. à s. (28g)  
**oignon, coupé en dés**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)  
**courgette, coupé en dés**  
3/4 grand (242g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C).
2. Coupez le chapeau de chaque tomate et jetez-le.
3. Prenez une cuillère et évidez chaque tomate en prenant soin de ne pas percer les parois. Jetez la pulpe et les graines.
4. Séchez l'intérieur des tomates avec un essuie-tout. Salez l'intérieur et retournez-les sur un essuie-tout pour laisser s'écouler davantage ; réservez.
5. Coupez la courgette et l'oignon en dés.
6. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la courgette, l'oignon, les herbes italiennes et le sel/poivre (au goût). Faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient ramollis, environ 4 minutes.
7. Ajoutez les épinards et cuisez encore 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Retirez du feu.
8. Placez les tomates, côté droit vers le haut, dans un plat à four. Prenez environ la moitié du fromage et saupoudrez le fond des tomates.
9. Farcissez les tomates avec le mélange de légumes et couvrez avec le reste du fromage.
10. Enfournez environ 20-25 minutes jusqu'à ce que les tomates soient bien chaudes.
11. Optionnel : passez sous le gril environ une minute pour dorner le fromage.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tempeh nature

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



Pour un seul repas :

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
4 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. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faire 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.

### Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

323 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 31g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**haricots lima, surgelés**  
3/4 paquet (284 g) (213g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**haricots lima, surgelés**  
1 1/2 paquet (284 g) (426g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres

Donne 1 morceau(x) portions



#### pain naan

1 morceau(x) (90g)

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

### Soupe quinoa-lentilles aux champignons (végane)

371 kcal ● 19g protéine ● 9g lipides ● 45g glucides ● 8g fibres



**huile**  
1 c. à café (mL)  
**bouillon de légumes**  
2 tasse(s) (mL)  
**lait d'amande non sucré**  
4 c. à s. (mL)  
**quinoa, cru**  
2 1/2 c. à s. (28g)  
**lentilles crues**  
2 1/2 c. à s. (32g)  
**paprika**  
1/8 c. à café (0g)  
**mélange d'épices italien**  
1/4 c. à café (1g)  
**romarin séché**  
1/8 c. à café (0g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 petit (35g)  
**champignons, haché grossièrement**  
2 tasse, morceaux ou tranches (140g)

1. Dans une casserole à feu moyen, faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres, quelques minutes.
2. Ajoutez les champignons et les épices et remuez, en cuisant une à deux minutes.
3. Ajoutez tous les ingrédients restants et portez à frémissement. Faites cuire à découvert environ 20-25 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa et les lentilles soient tendres. Servez.

### Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

5 1/2 dose - 600 kcal ● 133g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**  
5 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (171g)  
**eau**  
5 1/2 tasse(s) (1317mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**  
38 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1194g)  
**eau**  
38 1/2 tasse(s) (9221mL)

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