

# Meal Plan - Menu régime vegan riche en protéines à 2600 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

2632 kcal ● 251g protéine (38%) ● 71g lipides (24%) ● 200g glucides (30%) ● 48g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 5g de protéines, 45g glucides nets, 2g de lipides



**Orange**

1 orange(s)- 85 kcal



**Flocons d'avoine instantanés avec eau**

1 sachet(s)- 165 kcal

### Collations

305 kcal, 12g de protéines, 34g glucides nets, 11g de lipides



**Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande**

1 sachet(s)- 241 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

795 kcal, 52g de protéines, 83g glucides nets, 17g de lipides



**Wrap de laitue au tempeh barbecue**

8 wrap(s) de laitue- 658 kcal



**Raisins secs**

1/4 tasse- 137 kcal

### Dîner

685 kcal, 49g de protéines, 33g glucides nets, 37g de lipides



**Seitan simple**

6 oz- 365 kcal



**Tomates sautées à l'ail et aux herbes**

318 kcal

Petit-déjeuner

250 kcal, 5g de protéines, 45g glucides nets, 2g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

Collations

305 kcal, 12g de protéines, 34g glucides nets, 11g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande

1 sachet(s)- 241 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

680 kcal, 40g de protéines, 41g glucides nets, 33g de lipides



Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal



Tempeh nature

6 oz- 443 kcal



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Dîner

680 kcal, 35g de protéines, 34g glucides nets, 42g de lipides



Tofu buffalo avec ranch végétalien

506 kcal



Lentilles

174 kcal

---

Day 3

2512 kcal

225g protéine (36%)

91g lipides (33%)

160g glucides (25%)

37g fibres (6%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 5g de protéines, 45g glucides nets, 2g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

Collations

305 kcal, 12g de protéines, 34g glucides nets, 11g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande

1 sachet(s)- 241 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

680 kcal, 40g de protéines, 41g glucides nets, 33g de lipides



Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal



Tempeh nature

6 oz- 443 kcal



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Dîner

680 kcal, 35g de protéines, 34g glucides nets, 42g de lipides



Tofu buffalo avec ranch végétalien

506 kcal



Lentilles

174 kcal

---

## Day 4

2551 kcal ● 230g protéine (36%) ● 69g lipides (24%) ● 194g glucides (30%) ● 57g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 17g de protéines, 42g glucides nets, 10g de lipides



[Gallettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner](#)  
1 gallettes- 83 kcal



[Petit bagel toasté avec fromage à la crème vegan](#)  
1 bagel(s)- 261 kcal

### Collations

210 kcal, 13g de protéines, 10g glucides nets, 11g de lipides



[Bâtonnets de poivron et houmous](#)  
128 kcal



[Lait de soja](#)  
1 tasse(s)- 85 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

685 kcal, 40g de protéines, 59g glucides nets, 25g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)  
189 kcal



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)  
2 boîte(s)- 494 kcal

### Dîner

715 kcal, 28g de protéines, 78g glucides nets, 20g de lipides



[Salade simple aux tomates et carottes](#)  
147 kcal



[Poêlée sud-ouest de pommes de terre et lentilles](#)  
565 kcal

## Day 5

2540 kcal ● 253g protéine (40%) ● 79g lipides (28%) ● 155g glucides (24%) ● 48g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 17g de protéines, 42g glucides nets, 10g de lipides



[Gallettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner](#)  
1 gallettes- 83 kcal



[Petit bagel toasté avec fromage à la crème vegan](#)  
1 bagel(s)- 261 kcal

### Collations

210 kcal, 13g de protéines, 10g glucides nets, 11g de lipides



[Bâtonnets de poivron et houmous](#)  
128 kcal



[Lait de soja](#)  
1 tasse(s)- 85 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

685 kcal, 40g de protéines, 59g glucides nets, 25g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)  
189 kcal



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)  
2 boîte(s)- 494 kcal

### Dîner

700 kcal, 50g de protéines, 39g glucides nets, 30g de lipides



[Salade simple aux tomates et carottes](#)  
245 kcal



[Seitan à l'ail et au poivre](#)  
456 kcal

## Day 6

2628 kcal ● 237g protéine (36%) ● 71g lipides (24%) ● 209g glucides (32%) ● 51g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

370 kcal, 12g de protéines, 68g glucides nets, 3g de lipides



**Orange**

1 orange(s)- 85 kcal



**Petit bagel toasté avec « beurre »**

1 1/2 bagel(s)- 286 kcal

### Collations

290 kcal, 4g de protéines, 22g glucides nets, 15g de lipides



**Fromage végétal**

2 cube de 1"- 182 kcal



**Framboises**

1 1/2 tasse(s)- 108 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, 37g de protéines, 75g glucides nets, 20g de lipides



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**

442 kcal



**Lait de soja**

1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

76 kcal

### Dîner

700 kcal, 50g de protéines, 39g glucides nets, 30g de lipides



**Salade simple aux tomates et carottes**

245 kcal



**Seitan à l'ail et au poivre**

456 kcal

## Day 7

2554 kcal ● 245g protéine (38%) ● 65g lipides (23%) ● 208g glucides (33%) ● 39g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

370 kcal, 12g de protéines, 68g glucides nets, 3g de lipides



**Orange**

1 orange(s)- 85 kcal



**Petit bagel toasté avec « beurre »**

1 1/2 bagel(s)- 286 kcal

### Collations

290 kcal, 4g de protéines, 22g glucides nets, 15g de lipides



**Fromage végétal**

2 cube de 1"- 182 kcal



**Framboises**

1 1/2 tasse(s)- 108 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, 37g de protéines, 75g glucides nets, 20g de lipides



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**

442 kcal



**Lait de soja**

1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

76 kcal

### Dîner

630 kcal, 59g de protéines, 38g glucides nets, 25g de lipides



**Saucisse végétalienne**

2 saucisse(s)- 536 kcal



**Maïs**

92 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
38 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1194g)
- ☐ eau  
2 3/4 gallon (10522mL)
- ☐ lait d'amande non sucré  
2 1/2 tasse (mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ orange  
5 orange (770g)
- ☐ raisins secs  
4 c. à s. (tassée) (41g)
- ☐ framboises  
3 tasse (369g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés  
6 sachet (258g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
15 1/2 c. à soupe (mL)

## Autre

- ☐ mélange pour coleslaw  
2 tasse (180g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1 c. à soupe (12g)
- ☐ lait de soja non sucré  
7 3/4 tasse(s) (mL)
- ☐ ranch végétalien  
6 c. à soupe (mL)
- ☐ galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner  
2 galettes (76g)
- ☐ fromage à la crème sans produits laitiers  
3 c. à soupe (45g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
10 1/2 tasse (315g)
- ☐ beurre végétane  
1 1/2 c. à soupe (21g)
- ☐ Fromage végétane en bloc  
4 cube 2,5 cm (113g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ laitue romaine  
2 2/3 tête (1673g)
- ☐ poivron  
2 1/2 grand (417g)
- ☐ tomates  
11 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1331g)
- ☐ Ail  
6 1/2 gousse(s) (20g)
- ☐ carottes  
1 1/2 moyen (99g)
- ☐ piment jalapeño  
2 poivron(s) (28g)
- ☐ pommes de terre  
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)
- ☐ oignon  
1/3 tasse, haché (53g)
- ☐ poivron vert  
2 3/4 c. à s., haché (25g)
- ☐ Brocoli surgelé  
1/2 paquet (142g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
2/3 tasse (91g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
1 1/4 livres (567g)
- ☐ tofu ferme  
29 oz (822g)
- ☐ lentilles crues  
13 1/4 c. à s. (160g)
- ☐ houmous  
1/2 tasse (122g)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
16 2/3 oz (472g)
- ☐ riz blanc à grain long  
1/3 tasse (62g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
6 oz (171g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
5/8 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel  
1/3 oz (9g)

☐ saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)

## Soupes, sauces et jus

☐ sauce barbecue  
4 c. à soupe (68g)

☐ sauce Frank's RedHot  
1/2 tasse (mL)

☐ salsa  
4 c. à s. (65g)

☐ soupe en conserve consistante (variétés non  
crèmeuses)  
4 boîte (~539 g) (2104g)

☐ paprika  
1 c. à café (2g)

☐ Basilic séché  
1 c. à café, moulu (1g)

## Produits de boulangerie

☐ bagel  
5 petit bagel (7,5 cm diam.) (345g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

**orange**  
3 orange (462g)

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

## 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 3 repas :

**flocons d'avoine instantanés  
aromatisés**  
3 sachet (129g)  
**eau**  
2 1/4 tasse(s) (539mL)

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



## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galettes - 83 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner**

1 galettes (38g)

Pour les 2 repas :

**galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner**

2 galettes (76g)

1. Faites cuire les galettes selon les instructions sur l'emballage.  
Servez.

### Petit bagel toasté avec fromage à la crème vegan

1 bagel(s) - 261 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 39g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

**fromage à la crème sans produits laitiers**

1 1/2 c. à soupe (23g)

Pour les 2 repas :

**bagel**

2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

**fromage à la crème sans produits laitiers**

3 c. à soupe (45g)

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



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
2 orange (308g)

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

### Petit bagel toasté avec « beurre »

1 1/2 bagel(s) - 286 kcal ● 11g protéine ● 3g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**  
1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.)  
(104g)  
**beurre végétane**  
3/4 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

**bagel**  
3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)  
**beurre végétane**  
1 1/2 c. à soupe (21g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le beurre.
3. Déguster.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Wrap de laitue au tempeh barbecue

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



Donne 8 wrap(s) de laitue portions

#### 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)

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.\r\nMettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.\r\nAssemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

### Raisins secs

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



Donne 1/4 tasse portions

#### raisins secs

4 c. à s. (tassée) (41g)

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

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal ● 1g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**tomates**

1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (149g)

**mélange d'épices italien**

1/4 c. à soupe (3g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**Ail, haché**

1/2 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**tomates**

1 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (298g)

**mélange d'épices italien**

1/2 c. à soupe (5g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

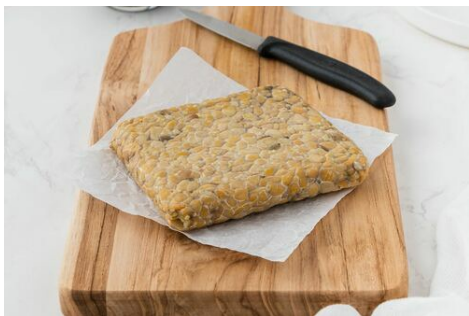
**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

### Tempeh nature

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



Pour un seul repas :

**tempeh**

6 oz (170g)

**huile**

3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**

3/4 livres (340g)

**huile**

6 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.

### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**riz blanc à grain long**  
2 2/3 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 3/4 tasse (113g)  
**tomates**  
10 c. à s. de tomates cerises (93g)  
**vinaigrette**  
3 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
7 1/2 tasse (225g)  
**tomates**  
1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)  
**vinaigrette**  
7 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
2 boîte (~539 g) (1052g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
4 boîte (~539 g) (2104g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

### Lait de soja

1 3/4 tasse(s) - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**lait de soja non sucré**  
1 3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
3 1/2 tasse(s) (mL)

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

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres





Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**tomates**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

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

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande

1 sachet(s) - 241 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**lait d'amande non sucré**

3/4 tasse (mL)

**flocons d'avoine instantanés aromatisés**

1 sachet (43g)

Pour les 3 repas :

**lait d'amande non sucré**

2 1/4 tasse (mL)

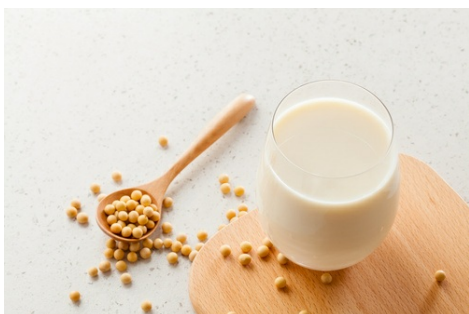
**flocons d'avoine instantanés aromatisés**

3 sachet (129g)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez le lait par-dessus.
2. Faites chauffer au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

### 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 3 repas :

**lait de soja non sucré**

2 1/4 tasse(s) (mL)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Bâtonnets de poivron et houmous

128 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**houmous**

4 c. à s. (61g)

**poivron**

3/4 moyen (89g)

Pour les 2 repas :

**houmous**

1/2 tasse (122g)

**poivron**

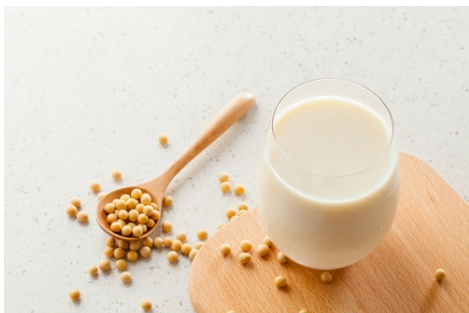
1 1/2 moyen (179g)

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

---

### 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.
-



## Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

### Fromage végétan

2 cube de 1" - 182 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### Fromage végétan en bloc

2 cube 2,5 cm (57g)

Pour les 2 repas :

#### Fromage végétan en bloc

4 cube 2,5 cm (113g)

1. Tranchez et dégustez.

### Framboises

1 1/2 tasse(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

#### framboises

1 1/2 tasse (185g)

Pour les 2 repas :

#### framboises

3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Seitan simple

6 oz - 365 kcal ● 45g protéine ● 11g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

#### seitan

6 oz (170g)

#### huile

1 1/2 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.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

318 kcal ● 4g protéine ● 26g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
1 1/4 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (373g)  
**mélange d'épices italien**  
5/8 c. à soupe (7g)  
**sel**  
5/8 c. à café (4g)  
**Ail, haché**  
1 1/4 gousse(s) (4g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tofu buffalo avec ranch végétalien

506 kcal ● 23g protéine ● 42g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
4 c. à s. (mL)  
**ranch végétalien**  
3 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
2/3 livres (298g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
1/2 tasse (mL)  
**ranch végétalien**  
6 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
1 1/3 livres (595g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec du ranch végétalien.

## 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.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Salade simple aux tomates et carottes

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



**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)

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

### Poêlée sud-ouest de pommes de terre et lentilles

565 kcal ● 22g protéine ● 16g lipides ● 68g glucides ● 17g fibres



**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
1 c. à café (2g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**lentilles crues**  
1/3 tasse (64g)  
**salsa**  
4 c. à s. (65g)  
**piment jalapeño, tranché**  
2 poivron(s) (28g)  
**poivron, épépiné et tranché**  
1 grand (164g)  
**pommes de terre, coupé en fines tranches**  
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mettez les lentilles et l'eau dans une petite casserole. Faites cuire selon les instructions du paquet. Égouttez l'excès d'eau. Réservez.
3. Enrobez séparément les pommes de terre et les poivrons d'huile et assaisonnez-les de paprika, de sel et de poivre. Disposez les tranches de pomme de terre sur un côté d'une plaque de cuisson et enfournez 10 minutes. Après ces 10 minutes initiales, ajoutez les poivrons de l'autre côté de la plaque. Poursuivez la cuisson des pommes de terre et des poivrons pendant 20 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Mélangez la salsa et les poivrons cuits avec les lentilles et assaisonnez de sel et de poivre. Déposez les pommes de terre sur le mélange de lentilles et jalapeño. Servez.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple aux tomates et carottes

245 kcal ● 10g protéine ● 8g lipides ● 18g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**  
2 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
5/8 moyen (38g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1 1/4 cœurs (625g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (154g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
3 3/4 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
1 1/4 moyen (76g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
2 1/2 cœurs (1250g)  
**tomates, coupé en dés**  
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (308g)

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

### Seitan à l'ail et au poivre

456 kcal ● 41g protéine ● 22g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres





Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
4 c. à c. (mL)  
**oignon**  
2 2/3 c. à s., haché (27g)  
**poivron vert**  
4 c. à c., haché (12g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
2/3 c. à soupe (10mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**seitan, façon poulet**  
1/3 livres (151g)  
**Ail, haché finement**  
1 2/3 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2 2/3 c. à s. (mL)  
**oignon**  
1/3 tasse, haché (53g)  
**poivron vert**  
2 2/3 c. à s., haché (25g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**eau**  
1 1/3 c. à soupe (20mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**seitan, façon poulet**  
2/3 livres (302g)  
**Ail, haché finement**  
3 1/3 gousse(s) (10g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Donne 2 saucisse(s) portions

**saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)

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

### Maïs

92 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



**Grains de maïs surgelés**  
2/3 tasse (91g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

# 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.