

# Meal Plan - Menu régime vegan riche en protéines de 2700 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

2598 kcal ● 238g protéine (37%) ● 82g lipides (28%) ● 177g glucides (27%) ● 49g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Graines de citrouille**

366 kcal

### Collations

365 kcal, 13g de protéines, 50g glucides nets, 8g de lipides



**Myrtilles**

1 tasse(s)- 95 kcal



**Flocons d'avoine instantanés avec eau**

1 sachet(s)- 165 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

365 kcal, 18g de protéines, 29g glucides nets, 14g de lipides



**Soupe pois chiches & chou kale**

273 kcal



**Graines de tournesol**

90 kcal

### Dîner

885 kcal, 56g de protéines, 86g glucides nets, 28g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**

9 1/3 tender(s)- 533 kcal



**Salade de pois chiches facile**

350 kcal

## Day 2

2766 kcal ● 227g protéine (33%) ● 85g lipides (28%) ● 214g glucides (31%) ● 59g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Graines de citrouille**

366 kcal

### Collations

365 kcal, 13g de protéines, 50g glucides nets, 8g de lipides



**Myrtilles**

1 tasse(s)- 95 kcal



**Flocons d'avoine instantanés avec eau**

1 sachet(s)- 165 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

665 kcal, 28g de protéines, 66g glucides nets, 25g de lipides



**Bol salade coleslaw aux edamames**

393 kcal



**Yaourt au lait de soja**

2 pot- 271 kcal

### Dîner

750 kcal, 34g de protéines, 86g glucides nets, 19g de lipides



**Salade edamame et betterave**

171 kcal



**Chili aux lentilles**

580 kcal

## Day 3

2649 kcal ● 226g protéine (34%) ● 104g lipides (35%) ● 158g glucides (24%) ● 44g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Graines de citrouille**

366 kcal

### Collations

305 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 20g de lipides



**Myrtilles**

1/2 tasse(s)- 47 kcal



**Amandes rôties**

1/6 tasse(s)- 148 kcal



**Céleri au beurre de cacahuète**

109 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, 28g de protéines, 66g glucides nets, 25g de lipides



**Bol salade coleslaw aux edamames**

393 kcal



**Yaourt au lait de soja**

2 pot- 271 kcal

### Dîner

695 kcal, 37g de protéines, 65g glucides nets, 26g de lipides



**Nuggets Chik'n**

8 nuggets- 441 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal



**Lait de soja**

1 3/4 tasse(s)- 148 kcal

## Day 4

2701 kcal ● 237g protéine (35%) ● 84g lipides (28%) ● 183g glucides (27%) ● 64g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

400 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 28g de lipides



**Bâtonnets de carotte**

1 carotte(s)- 27 kcal



**Pistaches**

375 kcal

### Collations

305 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 20g de lipides



**Myrtilles**

1/2 tasse(s)- 47 kcal



**Amandes rôties**

1/6 tasse(s)- 148 kcal



**Céleri au beurre de cacahuète**

109 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

700 kcal, 44g de protéines, 83g glucides nets, 7g de lipides



**Pâtes de lentilles**

673 kcal



**Salade de chou kale simple**

1/2 tasse(s)- 28 kcal

### Dîner

695 kcal, 37g de protéines, 65g glucides nets, 26g de lipides



**Nuggets Chik'n**

8 nuggets- 441 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal



**Lait de soja**

1 3/4 tasse(s)- 148 kcal

## Day 5

2707 kcal ● 255g protéine (38%) ● 104g lipides (35%) ● 132g glucides (19%) ● 55g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

400 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 28g de lipides



**Bâtonnets de carotte**

1 carotte(s)- 27 kcal



**Pistaches**

375 kcal

### Collations

305 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 20g de lipides



**Myrtilles**

1/2 tasse(s)- 47 kcal



**Amandes rôties**

1/6 tasse(s)- 148 kcal



**Céleri au beurre de cacahuète**

109 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

715 kcal, 49g de protéines, 74g glucides nets, 17g de lipides



**Wrap au tempeh barbecue**

1 wrap(s)- 472 kcal



**Barre protéinée**

1 barre- 245 kcal

### Dîner

685 kcal, 50g de protéines, 23g glucides nets, 36g de lipides



**Tempeh nature**

8 oz- 590 kcal



**Poivrons et oignons sautés**

94 kcal

## Day 6

2639 kcal ● 242g protéine (37%) ● 106g lipides (36%) ● 123g glucides (19%) ● 57g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 14g de protéines, 23g glucides nets, 26g de lipides



**Brouillade de pois chiches**  
280 kcal



**Avocat**  
176 kcal

### Collations

225 kcal, 10g de protéines, 27g glucides nets, 6g de lipides



**Lait de soja**  
1 tasse(s)- 85 kcal



**Nectarine**  
2 nectarine(s)- 140 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

675 kcal, 35g de protéines, 45g glucides nets, 36g de lipides



**Lentilles**  
231 kcal



**Tofu nature**  
8 oz- 342 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal

### Dîner

685 kcal, 50g de protéines, 23g glucides nets, 36g de lipides



**Tempeh nature**  
8 oz- 590 kcal



**Poivrons et oignons sautés**  
94 kcal

## Day 7

2729 kcal ● 259g protéine (38%) ● 96g lipides (32%) ● 157g glucides (23%) ● 51g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 14g de protéines, 23g glucides nets, 26g de lipides



**Brouillade de pois chiches**  
280 kcal



**Avocat**  
176 kcal

### Collations

225 kcal, 10g de protéines, 27g glucides nets, 6g de lipides



**Lait de soja**  
1 tasse(s)- 85 kcal



**Nectarine**  
2 nectarine(s)- 140 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

675 kcal, 35g de protéines, 45g glucides nets, 36g de lipides



**Lentilles**  
231 kcal



**Tofu nature**  
8 oz- 342 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal

### Dîner

775 kcal, 67g de protéines, 56g glucides nets, 25g de lipides



**Pois mange-tout**  
82 kcal



**Pain pita**  
2 pita(s)- 156 kcal



**Saucisse végétalienne**  
2 saucisse(s)- 536 kcal

## Autre

- ☐ tenders chik'n sans viande  
9 1/3 morceaux (238g)
- ☐ lait de soja non sucré  
8 tasse(s) (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
6 tasse (185g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
7 tasse (630g)
- ☐ yaourt au lait de soja  
4 pot(s) (601g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
16 nuggets (344g)
- ☐ Pâtes de lentilles  
1/3 livres (151g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)  
1 barre (50g)
- ☐ levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
- ☐ saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ ketchup  
6 1/3 c. à soupe (108g)
- ☐ oignon  
1 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (145g)
- ☐ tomates  
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (418g)
- ☐ persil frais  
2 1/4 brins (2g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 1/2 tasse, haché (60g)
- ☐ Ail  
2 1/3 gousse(s) (7g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué  
2 1/2 tasse (295g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
2 betterave(s) (100g)
- ☐ tomates entières en conserve  
2/3 tasse (160g)
- ☐ carottes  
5 1/4 moyen (322g)
- ☐ céleri cru  
3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (120g)
- ☐ poivron  
1 3/4 grand (283g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
1 1/3 tasse (192g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ bouillon de légumes  
3 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pour pâtes  
1/3 pot (680 g) (224g)
- ☐ sauce barbecue  
2 c. à soupe (34g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
2 1/4 boîte(s) (1008g)
- ☐ lentilles crues  
1 tasse (192g)
- ☐ beurre de cacahuète  
3 c. à soupe (48g)
- ☐ tempeh  
1 1/4 livres (567g)
- ☐ tofu ferme  
1 livres (454g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1 1/2 tasse (177g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1/2 oz (14g)
- ☐ amandes  
1/2 tasse, entière (72g)
- ☐ pistaches décortiquées  
1 tasse (123g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ myrtilles  
3 1/2 tasse (518g)
- ☐ pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ avocats  
1 avocat(s) (201g)
- ☐ jus de citron  
1 c. à café (mL)
- ☐ nectarine  
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

## Épices et herbes

- ☐ vinaigre balsamique  
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ poudre de chili  
2/3 c. à soupe (5g)
- ☐ cumin moulu  
3 g (3g)
- ☐ sel  
1/3 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir  
1/8 c. à café, moulu (0g)
- ☐ curcuma moulu  
1/2 c. à café (2g)

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés  
2 sachet (86g)

## Boissons

- ☐ eau  
42 2/3 tasse(s) (10219mL)
- ☐ poudre de protéine  
38 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1194g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
13 c. à soupe (mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ bulgur sec  
1/3 tasse (47g)

## Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine  
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)
  - ☐ pain pita  
2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### tomates

6 tomates cerises (102g)

Pour les 3 repas :

#### tomates

18 tomates cerises (306g)

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

### Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

#### graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

Pour les 3 repas :

#### graines de citrouille grillées, non salées

1 1/2 tasse (177g)

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



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### Pistaches

375 kcal ● 13g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**  
1 tasse (123g)

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

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Brouillade de pois chiches

280 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 21g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/3 tasse (10g)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à café (1g)  
**cumin moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**curcuma moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
1/2 boîte(s) (224g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
2/3 tasse (20g)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)  
**cumin moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**curcuma moulu**  
1/2 c. à café (2g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
1 boîte(s) (448g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et écrasez-les avec le dos d'une fourchette. Ajoutez le curcuma, le cumin et une pincée de sel/poivre, et faites cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps.
2. Ajoutez un trait d'eau, la levure nutritionnelle et les légumes verts, puis faites cuire jusqu'à ce que les légumes verts tombent, 1 à 2 minutes. 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.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



#### **bouillon de légumes**

2 tasse(s) (mL)

#### **huile**

1/2 c. à café (mL)

#### **feuilles de chou frisé (kale), coupé**

1 tasse, haché (40g)

#### **Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

#### **pois chiches en conserve, égoutté**

1/2 boîte(s) (224g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



#### **graines de tournesol décortiquées**

1/2 oz (14g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Bol salade coleslaw aux edamames

393 kcal ● 16g protéine ● 18g lipides ● 26g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

**edamame surgelé, décortiqué**

1 tasse (118g)

**mélange pour coleslaw**

3 tasse (270g)

**vinaigrette**

4 c. à soupe (mL)

**carottes, coupé en julienne**

2 petit (14 cm de long) (100g)

Pour les 2 repas :

**edamame surgelé, décortiqué**

2 tasse (236g)

**mélange pour coleslaw**

6 tasse (540g)

**vinaigrette**

8 c. à soupe (mL)

**carottes, coupé en julienne**

4 petit (14 cm de long) (200g)

1. Préparez les edamames selon les instructions du paquet.\r\nPréparez la salade en mélangeant le mélange pour coleslaw, les carottes, les edamames et la sauce. Servir.

### 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 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Pâtes de lentilles

673 kcal ● 43g protéine ● 5g lipides ● 81g glucides ● 32g fibres



**sauce pour pâtes**

1/3 pot (680 g) (224g)

**Pâtes de lentilles**

1/3 livres (151g)

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

### Salade de chou kale simple



1/2 tasse(s) - 28 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

**feuilles de chou frisé (kale)**

1/2 tasse, haché (20g)

**vinaigrette**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Wrap au tempeh barbecue

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



Donne 1 wrap(s) portions

**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)

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 le wrap en garnissant la tortilla avec le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron. Roulez et servez.

### Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Donne 1 barre portions

**barre protéinée (20 g de protéines)**

1 barre (50g)

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

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 2/3 tasse(s) (638mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
2/3 tasse (128g)

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.

### Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
4 c. à café (mL)  
**tofu ferme**  
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
8 c. à café (mL)  
**tofu ferme**  
1 livres (454g)

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.

### Salade simple de jeunes pousses

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



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

**vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

**vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**myrtilles**

1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

**myrtilles**

2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles 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)

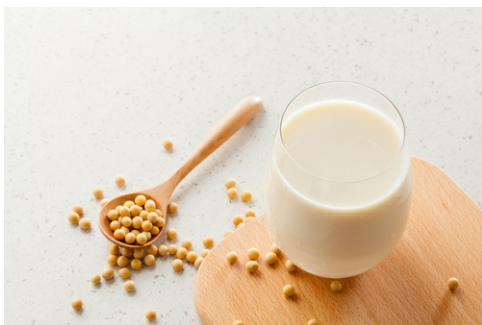
**eau**

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.

### 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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

---

### Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :  
**myrtilles**  
1/2 tasse (74g)

Pour les 3 repas :  
**myrtilles**  
1 1/2 tasse (222g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

---

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :  
**amandes**  
2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 3 repas :  
**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

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

### Céliéri 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 3 repas :

**céleri cru**

3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(120g)

**beurre de cacahuète**

3 c. à soupe (48g)

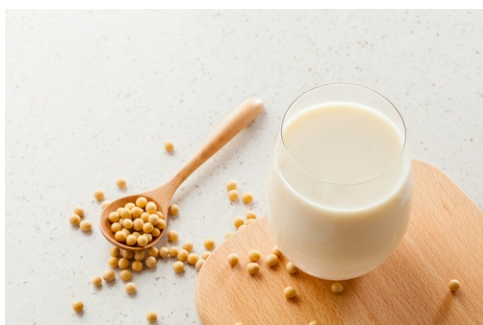
1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

## Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**lait de soja non sucré**

1 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**

2 tasse(s) (mL)

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

### 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.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Tenders de poulet croustillants

9 1/3 tender(s) - 533 kcal ● 38g protéine ● 21g lipides ● 48g glucides ● 0g fibres



Donne 9 1/3 tender(s) portions

**tenders chik'n sans viande**

9 1/3 morceaux (238g)

**ketchup**

2 1/3 c. à soupe (40g)

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

### Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



**vinaigre balsamique**

3/4 c. à soupe (mL)

**vinaigre de cidre de pomme**

3/4 c. à soupe (mL)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

3/4 boîte(s) (336g)

**oignon, coupé en fines tranches**

3/8 petit (26g)

**tomates, coupé en deux**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

**persil frais, haché**

2 1/4 brins (2g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

## Dîner 2

Consommer les jour 2

### Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

**vinaigrette balsamique**

1 c. à soupe (mL)

**edamame surgelé, décortiqué**

1/2 tasse (59g)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

2 betterave(s) (100g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

### Chili aux lentilles

580 kcal ● 25g protéine ● 12g lipides ● 73g glucides ● 19g fibres



**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
1/3 tasse (64g)  
**poudre de chili**  
2/3 c. à soupe (5g)  
**cumin moulu**  
1/3 c. à soupe (2g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**bulgur sec**  
1/3 tasse (47g)  
**bouillon de légumes**  
1 tasse(s) (mL)  
**tomates entières en conserve, haché**  
2/3 tasse (160g)  
**oignon, haché**  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/3 gousse(s) (4g)

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, combinez l'huile, l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles et le boulgour. Ajoutez le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin ainsi que le sel et le poivre selon votre goût. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Nuggets Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protéine ● 18g lipides ● 41g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**ketchup**  
2 c. à soupe (34g)  
**Nuggets végétaliens « chik'n »**  
8 nuggets (172g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**  
4 c. à soupe (68g)  
**Nuggets végétaliens « chik'n »**  
16 nuggets (344g)

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

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

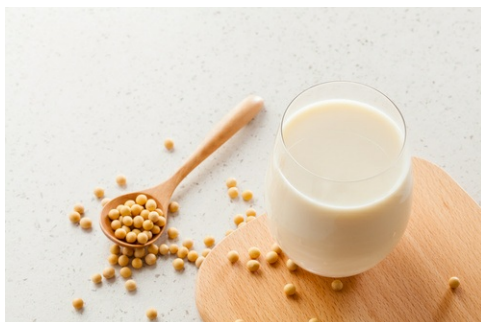
**pommes**

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

## 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.

---

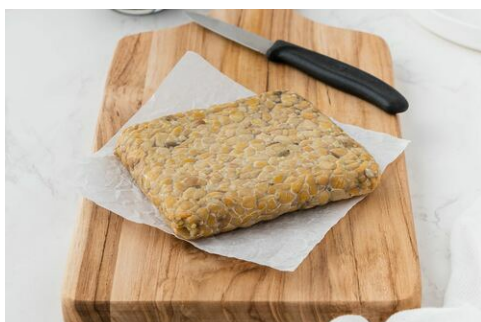
## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**tempeh**

1/2 livres (227g)

**huile**

4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**

1 livres (454g)

**huile**

8 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 et oignons sautés

94 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres





Pour un seul repas :

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**oignon, tranché**

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

**poivron, coupé en lanières**

3/4 grand (123g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**oignon, tranché**

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

**poivron, coupé en lanières**

1 1/2 grand (246g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



**Pois mange-tout surgelés**

1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Pain pita

2 pita(s) - 156 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 4g fibres



Donne 2 pita(s) portions

**pain pita**

2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

### 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.

---

## 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.
-