

Meal Plan - Menu régime végétan riche en protéines à 2800 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

2830 kcal ● 231g protéine (33%) ● 76g lipides (24%) ● 246g glucides (35%) ● 61g fibres (9%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 12g de protéines, 42g glucides nets, 30g de lipides



Petite barre de granola

2 barre(s)- 238 kcal



Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s)- 261 kcal

Collations

315 kcal, 14g de protéines, 45g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 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

370 kcal, 17g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Tempeh nature

2 oz- 148 kcal

Dîner

1050 kcal, 56g de protéines, 126g glucides nets, 18g de lipides



Chips et salsa

245 kcal



Chili végétalien épais

805 kcal

Day 2

2830 kcal ● 231g protéine (33%) ● 76g lipides (24%) ● 246g glucides (35%) ● 61g fibres (9%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 12g de protéines, 42g glucides nets, 30g de lipides



Petite barre de granola
2 barre(s)- 238 kcal



Noix de cajou rôties
1/3 tasse(s)- 261 kcal

Collations

315 kcal, 14g de protéines, 45g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt au lait de soja
2 pot- 271 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 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

370 kcal, 17g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal



Nectarine
1 nectarine(s)- 70 kcal



Tempeh nature
2 oz- 148 kcal

Dîner

1050 kcal, 56g de protéines, 126g glucides nets, 18g de lipides



Chips et salsa
245 kcal



Chili végétalien épais
805 kcal

Day 3

2864 kcal ● 276g protéine (39%) ● 84g lipides (27%) ● 213g glucides (30%) ● 38g fibres (5%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 25g de protéines, 52g glucides nets, 11g de lipides



Tacos petit-déjeuner au tofu avec salsa
4 taco(s)- 445 kcal

Collations

315 kcal, 14g de protéines, 45g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt au lait de soja
2 pot- 271 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 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, 66g de protéines, 55g glucides nets, 21g de lipides



Seitan simple
7 oz- 426 kcal



Lentilles
174 kcal



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal

Dîner

805 kcal, 38g de protéines, 56g glucides nets, 42g de lipides



Noix de cajou rôties
3/8 tasse(s)- 313 kcal



Pêche
2 pêche(s)- 132 kcal



Salade de seitan
359 kcal

Day 4

2860 kcal ● 270g protéine (38%) ● 91g lipides (29%) ● 201g glucides (28%) ● 40g fibres (6%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 25g de protéines, 52g glucides nets, 11g de lipides



Tacos petit-déjeuner au tofu avec salsa
4 taco(s)- 445 kcal

Collations

310 kcal, 8g de protéines, 33g glucides nets, 14g de lipides



Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 145 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 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, 66g de protéines, 55g glucides nets, 21g de lipides



Seitan simple
7 oz- 426 kcal



Lentilles
174 kcal



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal

Dîner

805 kcal, 38g de protéines, 56g glucides nets, 42g de lipides



Noix de cajou rôties
3/8 tasse(s)- 313 kcal



Pêche
2 pêche(s)- 132 kcal



Salade de seitan
359 kcal

Day 5

2831 kcal ● 239g protéine (34%) ● 73g lipides (23%) ● 259g glucides (37%) ● 44g fibres (6%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 9g de protéines, 56g glucides nets, 15g de lipides



Grande barre de granola
2 barre(s)- 352 kcal



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Collations

310 kcal, 8g de protéines, 33g glucides nets, 14g de lipides



Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 145 kcal



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

730 kcal, 47g de protéines, 66g glucides nets, 24g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
2 1/2 boîte(s)- 618 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal

Dîner

770 kcal, 42g de protéines, 101g glucides nets, 18g de lipides



Salade de chou kale simple
1/2 tasse(s)- 28 kcal



Pilaf de riz avec boulettes végétales
744 kcal

Day 6

2796 kcal ● 239g protéine (34%) ● 78g lipides (25%) ● 242g glucides (35%) ● 42g fibres (6%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 9g de protéines, 56g glucides nets, 15g de lipides



Grande barre de granola

2 barre(s)- 352 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

Collations

275 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 19g de lipides



Fourmis sur une bûche

275 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

730 kcal, 47g de protéines, 66g glucides nets, 24g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 1/2 boîte(s)- 618 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

Dîner

770 kcal, 42g de protéines, 101g glucides nets, 18g de lipides



Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s)- 28 kcal



Pilaf de riz avec boulettes végétales

744 kcal

Day 7

2786 kcal ● 233g protéine (33%) ● 99g lipides (32%) ● 195g glucides (28%) ● 46g fibres (7%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 9g de protéines, 56g glucides nets, 15g de lipides



Grande barre de granola

2 barre(s)- 352 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

Collations

275 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 19g de lipides



Fourmis sur une bûche

275 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

745 kcal, 40g de protéines, 66g glucides nets, 25g de lipides



Mélange de riz aromatisé

191 kcal



Bowl taco au tempeh

554 kcal

Dîner

745 kcal, 43g de protéines, 54g glucides nets, 37g de lipides



Tenders de poulet croustillants

10 tender(s)- 571 kcal



Avocat

176 kcal

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
15 1/2 tasse (465g)
- ☐ yaourt au lait de soja
6 pot(s) (902g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
12 boulette(s) (360g)
- ☐ pois mange-tout
1/2 tasse (43g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
10 morceaux (255g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
19 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (2361g)
- ☐ oignon
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
- ☐ champignons
1 tasse, haché (70g)
- ☐ céleri cru
1/3 botte (171g)
- ☐ haricots verts frais
1/2 tasse, morceaux de 1,25 cm (50g)
- ☐ poivron rouge
1/2 tasse, haché (75g)
- ☐ poivron vert
1/2 tasse, haché (75g)
- ☐ épinards frais
4 tasse(s) (120g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
- ☐ ketchup
2 1/2 c. à soupe (43g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
18 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
8 c. à café (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ nectarine
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ pêche
7 moyen (6,5 cm diam.) (1050g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
38 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1194g)
- ☐ eau
48 tasse(s) (11496mL)

Collations

- ☐ petite barre de granola
4 barre (100g)
- ☐ chips de tortilla
3 oz (85g)
- ☐ grande barre de granola
6 barre (222g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties
1 1/2 tasse (188g)
- ☐ mélange de noix
1/3 tasse (45g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
5/6 bocal (378g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
5 boîte (~539 g) (2630g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
- ☐ poudre d'oignon
2 1/2 c. à café (6g)
- ☐ poudre de chili
3 c. à soupe (24g)
- ☐ poudre d'ail
3/4 c. à café (2g)
- ☐ sel
7/8 c. à café (5g)
- ☐ curcuma moulu
1/4 c. à café (1g)
- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
1 c. à soupe (9g)

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de maïs
8 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (208g)

- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
- ☐ raisins secs
1 1/2 mini boîte (14 g) (21g)
- ☐ jus de citron
1/2 c. à café (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
- ☐ haricots rouges secs
1/2 tasse (92g)
- ☐ tofu extra-ferme
1 1/3 livres (586g)
- ☐ haricots blancs secs
1/2 tasse (101g)
- ☐ lentilles crues
1 tasse (192g)
- ☐ beurre de cacahuète
4 1/2 c. à soupe (72g)
- ☐ haricots frits (refried beans)
1/2 tasse (121g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1 1/4 livres (567g)

Céréales pour le petit-déjeuner

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

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
1 3/4 sachet (~159 g) (279g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Petite barre de granola

2 barre(s) - 238 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

petite barre de granola
2 barre (50g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
4 barre (100g)

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

Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s) - 261 kcal ● 7g protéine ● 20g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
5 c. à s. (43g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
10 c. à s. (86g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tacos petit-déjeuner au tofu avec salsa

4 taco(s) - 445 kcal ● 25g protéine ● 11g lipides ● 52g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

poudre d'oignon

1 c. à café (2g)

curcuma moulu

1/8 c. à café (0g)

tortillas de maïs

4 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (104g)

salsa

4 c. à s. (65g)

tofu extra-ferme, égoutté

1/2 livres (198g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

poudre d'oignon

2 c. à café (5g)

curcuma moulu

1/4 c. à café (1g)

tortillas de maïs

8 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (208g)

salsa

1/2 tasse (130g)

tofu extra-ferme, égoutté

14 oz (397g)

1. Placez le tofu égoutté sur une assiette. Posez une seconde assiette dessus et ajoutez environ 450 g (1 lb) de poids (livre, conserves, etc.) pendant environ 20 minutes pour aider à évacuer le liquide. Jetez l'excès de liquide.
2. Dans un bol, émiettez le tofu et saupoudrez de curcuma, de poudre d'oignon et de poudre d'ail. Mélangez jusqu'à ce qu'il soit enrobé.
3. Chauffez une grande poêle à feu moyen. Une fois chaude, ajoutez le mélange de tofu et remuez. Remuez fréquemment pour éviter que ça n'attache. Faites cuire jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant — environ 5 minutes.
4. Servez sur des tortillas chaudes et garnissez de salsa.
5. Pour conserver : gardez le tofu cuit restant dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Il se conserve environ 3 jours. Réchauffez à la poêle ou au micro-ondes.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Grande barre de granola

2 barre(s) - 352 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

grande barre de granola

2 barre (74g)

Pour les 3 repas :

grande barre de granola

6 barre (222g)

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

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.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

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

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

nectarine, dénoyauté

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 2 repas :

nectarine, dénoyauté

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

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

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Seitan simple

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



Pour un seul repas :

seitan
1/2 livres (198g)
huile
1 3/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

seitan
14 oz (397g)
huile
3 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.

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.

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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 1/2 boîte(s) - 618 kcal ● 45g protéine ● 17g lipides ● 58g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**

2 1/2 boîte (~539 g) (1315g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**

5 boîte (~539 g) (2630g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

tomates

3/4 tasse de tomates cerises
(112g)

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 4

Consommer les jour 7

Mélange de riz aromatisé

191 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 39g glucides ● 2g fibres



mélange de riz aromatisé
1/3 sachet (~159 g) (53g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Bowl taco au tempeh

554 kcal ● 34g protéine ● 24g lipides ● 27g glucides ● 23g fibres



tempeh
4 oz (113g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
1 c. à soupe (9g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
salsa
3 c. à soupe (54g)
haricots frites (refried beans)
1/2 tasse (121g)
huile
1/2 c. à café (mL)
avocats, coupé en cubes
1/2 avocat(s) (101g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frites au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frites, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frites dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

yaourt au lait de soja
6 pot(s) (902g)

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

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

tomates
12 tomates cerises (204g)

Pour les 3 repas :

tomates
36 tomates cerises (612g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Flocons d'avoine instantanés avec eau

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



Pour un seul repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
1 sachet (43g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)

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

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Fourmis sur une bûche

275 kcal ● 9g protéine ● 19g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

raisins secs

3/4 mini boîte (14 g) (11g)

céleri cru, paré

1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)

beurre de cacahuète

2 1/4 c. à soupe (36g)

Pour les 2 repas :

raisins secs

1 1/2 mini boîte (14 g) (21g)

céleri cru, paré

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

beurre de cacahuète

4 1/2 c. à soupe (72g)

1. Coupez les branches de céleri en deux. Tartinez-les de beurre de cacahuète. Saupoudrez de raisins secs.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Chips et salsa

245 kcal ● 4g protéine ● 10g lipides ● 31g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

chips de tortilla

1 1/2 oz (43g)

salsa

6 c. à s. (97g)

Pour les 2 repas :

chips de tortilla

3 oz (85g)

salsa

3/4 tasse (194g)

1. Servez la salsa avec les chips de tortilla.

Chili végétalien épais

805 kcal ● 52g protéine ● 9g lipides ● 95g glucides ● 35g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
poudre d'oignon
1/4 c. à café (1g)
haricots rouges secs, trempé toute la nuit
4 c. à s. (46g)
oignon, haché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
tofu extra-ferme
6 c. à s. (95g)
poudre de chili
1 1/2 c. à soupe (12g)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
champignons
1/2 tasse, haché (35g)
céleri cru
4 c. à s., haché (25g)
haricots verts frais
4 c. à s., morceaux de 1,25 cm (25g)
poivron rouge
4 c. à s., haché (37g)
poivron vert
4 c. à s., haché (37g)
sel
3/8 c. à café (2g)
eau
3 tasse(s) (718mL)
tomates
3 tasse, haché (540g)
haricots blancs secs, trempé toute la nuit
4 c. à s. (51g)
lentilles crues, trempé toute la nuit
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
poudre d'oignon
1/2 c. à café (1g)
haricots rouges secs, trempé toute la nuit
1/2 tasse (92g)
oignon, haché
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
tofu extra-ferme
3/4 tasse (189g)
poudre de chili
3 c. à soupe (24g)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
champignons
1 tasse, haché (70g)
céleri cru
1/2 tasse, haché (51g)
haricots verts frais
1/2 tasse, morceaux de 1,25 cm (50g)
poivron rouge
1/2 tasse, haché (75g)
poivron vert
1/2 tasse, haché (75g)
sel
3/4 c. à café (5g)
eau
6 tasse(s) (1437mL)
tomates
6 tasse, haché (1080g)
haricots blancs secs, trempé toute la nuit
1/2 tasse (101g)
lentilles crues, trempé toute la nuit
1/2 tasse (96g)

1. Égouttez et rincez les haricots rouges, les haricots blancs et les lentilles. Combinez-les dans une grande casserole et couvrez d'eau ; portez à ébullition à feu moyen-vif à vif pendant 1 heure, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
 2. Pendant ce temps, dans une grande casserole à feu vif, combinez les tomates et l'eau ; portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum et laissez mijoter à découvert pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que les tomates soient réduites.
 3. Incorporez les tomates aux haricots puis ajoutez les champignons, le poivron vert, le poivron rouge, les haricots verts, le céleri, les oignons et le tofu. Assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'oignon, de l'ail en poudre et du chili en poudre selon votre goût. Laissez mijoter 2 à 3 heures, ou jusqu'à obtenir la consistance désirée.
-

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 313 kcal ● 8g protéine ● 24g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
6 c. à s. (51g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
3/4 tasse (103g)

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

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.

Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
1 c. à café (1g)
vinaigrette
1 c. à soupe (mL)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
seitan, émiétté ou tranché
3 oz (85g)
tomates, coupé en deux
6 tomates cerises (102g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
vinaigrette
2 c. à soupe (mL)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
seitan, émiétté ou tranché
6 oz (170g)
tomates, coupé en deux
12 tomates cerises (204g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade de chou kale simple

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



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)
vinaigrette
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
vinaigrette
1 c. à soupe (mL)

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

Pilaf de riz avec boulettes végétales

744 kcal ● 41g protéine ● 16g lipides ● 98g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

mélange de riz aromatisé

1/2 boîte (227 g) (113g)

boulettes végétaliennes surgelées

6 boulette(s) (180g)

tomates

6 tomates cerises (102g)

pois mange-tout, extrémités

coupées

1/4 tasse (21g)

Pour les 2 repas :

mélange de riz aromatisé

1 boîte (227 g) (226g)

boulettes végétaliennes surgelées

12 boulette(s) (360g)

tomates

12 tomates cerises (204g)

pois mange-tout, extrémités

coupées

1/2 tasse (43g)

1. Préparez le mélange pour riz selon les indications pour la cuisson sur la cuisinière, mais à mi-cuisson, incorporez les tomates et les pois mange-tout, et laissez cuire le reste du temps. Réservez.
2. Pendant ce temps, préparez les boulettes véganes selon les instructions du paquet.
3. Dressez le riz et garnissez de boulettes véganes. Servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Tenders de poulet croustillants

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protéine ● 23g lipides ● 52g glucides ● 0g fibres



Donne 10 tender(s) portions

tenders chik'n sans viande

10 morceaux (255g)

ketchup

2 1/2 c. à soupe (43g)

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

Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



avocats

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron

1/2 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.

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.