

# Meal Plan - Menu régime végan riche en protéines de 2900 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

2752 kcal ● 251g protéine (36%) ● 112g lipides (37%) ● 138g glucides (20%) ● 48g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

450 kcal, 45g de protéines, 32g glucides nets, 13g de lipides



[Shake protéiné \(lait d'amande\)](#)

315 kcal



[Pêche](#)

2 pêche(s)- 132 kcal

### Collations

360 kcal, 12g de protéines, 42g glucides nets, 13g de lipides



[Pomme](#)

1 pomme(s)- 105 kcal



[Graines de tournesol](#)

120 kcal



[Yaourt au lait de soja](#)

1 pot- 136 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

5 dose- 545 kcal

### Déjeuner

925 kcal, 50g de protéines, 27g glucides nets, 59g de lipides



[Noix](#)

3/8 tasse(s)- 291 kcal



[Crack slaw au tempeh](#)

633 kcal

### Dîner

475 kcal, 23g de protéines, 33g glucides nets, 25g de lipides



[Lentilles au curry](#)

362 kcal



[Lait de soja](#)

1 1/3 tasse(s)- 113 kcal

## Day 2

2871 kcal ● 277g protéine (39%) ● 122g lipides (38%) ● 119g glucides (17%) ● 47g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

450 kcal, 45g de protéines, 32g glucides nets, 13g de lipides



#### Shake protéiné (lait d'amande)

315 kcal



#### Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal

### Collations

360 kcal, 12g de protéines, 42g glucides nets, 13g de lipides



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



#### Graines de tournesol

120 kcal



#### Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

### Déjeuner

925 kcal, 50g de protéines, 27g glucides nets, 59g de lipides



#### Noix

3/8 tasse(s)- 291 kcal



#### Crack slaw au tempeh

633 kcal

### Dîner

595 kcal, 48g de protéines, 14g glucides nets, 35g de lipides



#### Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

4 brochette(s)- 466 kcal



#### Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal

## Day 3

2796 kcal ● 226g protéine (32%) ● 89g lipides (28%) ● 219g glucides (31%) ● 55g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

390 kcal, 25g de protéines, 35g glucides nets, 15g de lipides



#### Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

280 kcal



#### Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal

### Collations

270 kcal, 12g de protéines, 32g glucides nets, 8g de lipides



#### Lait de soja

1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



#### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

### Déjeuner

830 kcal, 40g de protéines, 87g glucides nets, 26g de lipides



#### Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



#### Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1 bagel(s)- 698 kcal

### Dîner

760 kcal, 28g de protéines, 60g glucides nets, 38g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



#### Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches

685 kcal

## Day 4

2868 kcal ● 235g protéine (33%) ● 88g lipides (27%) ● 218g glucides (30%) ● 66g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

390 kcal, 25g de protéines, 35g glucides nets, 15g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné  
280 kcal



Céleri au beurre de cacahuète  
109 kcal

### Collations

270 kcal, 12g de protéines, 32g glucides nets, 8g de lipides



Lait de soja  
1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
5 dose- 545 kcal

### Déjeuner

805 kcal, 43g de protéines, 73g glucides nets, 30g de lipides



Pomme et beurre de cacahuète  
1 pomme(s)- 310 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)  
2 boîte(s)- 494 kcal

### Dîner

860 kcal, 34g de protéines, 74g glucides nets, 33g de lipides



Pois chiches à l'espagnole  
746 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
113 kcal

## Day 5

2917 kcal ● 243g protéine (33%) ● 76g lipides (23%) ● 244g glucides (33%) ● 73g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

400 kcal, 35g de protéines, 35g glucides nets, 11g de lipides



Saucisses vegan pour le petit-déjeuner  
4 saucisses- 150 kcal



Flocons d'avoine protéinés à la banane, cannelle et amande  
251 kcal

### Collations

270 kcal, 12g de protéines, 32g glucides nets, 8g de lipides



Lait de soja  
1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
5 dose- 545 kcal

### Déjeuner

840 kcal, 40g de protéines, 98g glucides nets, 22g de lipides



Burritos rapides pour sac-repas  
2 burrito(s)- 596 kcal



Barre protéinée  
1 barre- 245 kcal

### Dîner

860 kcal, 34g de protéines, 74g glucides nets, 33g de lipides



Pois chiches à l'espagnole  
746 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
113 kcal

## Day 6

2903 kcal ● 245g protéine (34%) ● 96g lipides (30%) ● 218g glucides (30%) ● 48g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

400 kcal, 35g de protéines, 35g glucides nets, 11g de lipides



**Saucisses vegan pour le petit-déjeuner**  
4 saucisses- 150 kcal



**Flocons d'avoine protéinés à la banane, cannelle et amande**  
251 kcal

### Collations

290 kcal, 3g de protéines, 26g glucides nets, 15g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Banane**  
1 banane(s)- 117 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
5 dose- 545 kcal

### Déjeuner

870 kcal, 31g de protéines, 59g glucides nets, 52g de lipides



**Tacos véganes au tofu sriracha-gingembre**  
3 taco(s)- 630 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
237 kcal

### Dîner

800 kcal, 55g de protéines, 94g glucides nets, 15g de lipides



**Salade simple au céleri, concombre et tomate**  
85 kcal



**Sauté de "chik'n"**  
712 kcal

## Day 7

2903 kcal ● 245g protéine (34%) ● 96g lipides (30%) ● 218g glucides (30%) ● 48g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

400 kcal, 35g de protéines, 35g glucides nets, 11g de lipides



**Saucisses vegan pour le petit-déjeuner**  
4 saucisses- 150 kcal



**Flocons d'avoine protéinés à la banane, cannelle et amande**  
251 kcal

### Collations

290 kcal, 3g de protéines, 26g glucides nets, 15g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Banane**  
1 banane(s)- 117 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
5 dose- 545 kcal

### Déjeuner

870 kcal, 31g de protéines, 59g glucides nets, 52g de lipides



**Tacos véganes au tofu sriracha-gingembre**  
3 taco(s)- 630 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
237 kcal

### Dîner

800 kcal, 55g de protéines, 94g glucides nets, 15g de lipides



**Salade simple au céleri, concombre et tomate**  
85 kcal



**Sauté de "chik'n"**  
712 kcal

# Liste de courses



## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)**  
13 1/4 c. à s., décortiqué (83g)
- graines de tournesol décortiquées**  
2 1/2 oz (74g)
- lait de coco en conserve**  
1/2 boîte (mL)

## Autre

- mélange pour coleslaw**  
1 2/3 paquet (397 g) (653g)
- yaourt au lait de soja**  
2 pot(s) (301g)
- pâte de curry**  
1/2 c. à soupe (8g)
- lait de soja non sucré**  
6 1/2 tasse(s) (mL)
- huile de sésame**  
1 2/3 c. à soupe (mL)
- Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
18 oz (506g)
- broche(s)**  
4 brochette(s) (4g)
- mélange de jeunes pousses**  
4 paquet (156 g) (598g)
- fromage végétalien râpé**  
1/3 tasse (37g)
- barre protéinée (20 g de protéines)**  
1 barre (50g)
- saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
12 saucisses (270g)
- sauce sriracha**  
1/2 c. à soupe (8g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce piquante**  
3 c. à café (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
2 boîte (~539 g) (1052g)
- salsa**  
1/3 tasse (87g)

## Graisses et huiles

- huile**  
2 1/4 oz (mL)
- vinaigrette**  
18 1/2 c. à soupe (mL)
- mayonnaise végane**  
4 c. à s. (60g)

## Légumes et produits à base de légumes

## Fruits et jus de fruits

- pommes**  
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)
- pêche**  
6 moyen (6,5 cm diam.) (900g)
- jus de citron vert**  
1 c. à soupe (mL)
- avocats**  
1 1/2 avocat(s) (302g)
- banane**  
3 1/2 moyen (18 à 20 cm) (413g)
- jus de citron**  
1 c. à café (mL)

## Boissons

- poudre de protéine**  
40 3/4 boules (1/3 tasse chacun) (1263g)
- eau**  
2 2/3 gallon (10291mL)
- lait d'amande non sucré**  
1/3 gallon (mL)

## Épices et herbes

- sel**  
1/8 c. à café (0g)
- cumin moulu**  
1/2 oz (14g)
- poudre d'oignon**  
1/8 c. à café (0g)
- curry en poudre**  
1/2 c. à soupe (3g)
- curcuma moulu**  
1/8 c. à café (0g)
- paprika**  
4 c. à café (9g)
- poudre de chili**  
1/3 c. à soupe (3g)
- cannelle**  
1 1/2 c. à café (4g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- céréales du petit-déjeuner**  
2 1/2 portion (75g)
- flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
3 sachet (129g)
- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
3/4 tasse (61g)

## Produits de boulangerie

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

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <b>Ail</b><br>5 gousse(s) (15g)                                    | <input type="checkbox"/> <b>tortillas de farine</b><br>2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)      |
| <input type="checkbox"/> <b>gingembre frais</b><br>1/2 oz (14g)                             | <input type="checkbox"/> <b>tortillas de maïs</b><br>6 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (156g) |
| <input type="checkbox"/> <b>céleri cru</b><br>3 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (133g) |  |
| <input type="checkbox"/> <b>tomates</b><br>2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (231g)            |  |
| <input type="checkbox"/> <b>oignon</b><br>2 1/4 grand (338g)                                | <b>Confiseries</b>   |
| <input type="checkbox"/> <b>concentré de tomate</b><br>4 c. à soupe (64g)                   | <input type="checkbox"/> <b>sirop d'érable</b><br>3 c. à café (mL)                                 |
| <input type="checkbox"/> <b>épinards frais</b><br>1/2 livres (227g)                         |  |
| <input type="checkbox"/> <b>poivron</b><br>4 grand (626g)                                   |  |
| <input type="checkbox"/> <b>concombre</b><br>2/3 concombre (21 cm) (201g)                   | <b>Céréales et pâtes</b>   |
| <input type="checkbox"/> <b>carottes</b><br>5 petit (14 cm de long) (250g)                  | <input type="checkbox"/> <b>riz brun</b><br>1 tasse (178g)   |

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh**  
1 livres (454g)
  - lentilles crues**  
10 c. à s. (120g)
  - beurre de cacahuète**  
7 1/3 c. à soupe (117g)
  - pois chiches en conserve**  
2 1/4 boîte(s) (1008g)
  - haricots noirs**  
1/3 boîte(s) (146g)
  - sauce soja (tamari)**  
5 c. à soupe (mL)
  - tofu ferme**  
14 oz (397g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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 2 repas :

**lait d'amande non sucré**

3 tasse (mL)

**poudre de protéine**

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

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

### 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.

## Petit-déjeuner 2 ☐

Consommer les jour 3 et jour 4

### Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

280 kcal ● 21g protéine ● 6g lipides ● 31g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**céréales du petit-déjeuner**

1 1/4 portion (38g)

**lait d'amande non sucré**

10 c. à s. (mL)

**poudre de protéine**

5/8 boules (1/3 tasse chacun) (19g)

Pour les 2 repas :

**céréales du petit-déjeuner**

2 1/2 portion (75g)

**lait d'amande non sucré**

1 1/4 tasse (mL)

**poudre de protéine**

1 1/4 boules (1/3 tasse chacun) (39g)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait d'amande dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

### Céleri au beurre de cacahuète

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



Pour un seul repas :

**céleri cru**

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

**beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru**

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

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

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

## Petit-déjeuner 3 ☐

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

4 saucisses - 150 kcal ● 18g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner**

4 saucisses (90g)

Pour les 3 repas :

**saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner**

12 saucisses (270g)

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

### Flocons d'avoine protéinés à la banane, cannelle et amande

251 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 31g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**cannelle**

1/2 c. à café (1g)

**sirop d'érable**

1 c. à café (mL)

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

4 c. à s. (20g)

**lait d'amande non sucré**

6 c. à s. (mL)

**poudre de protéine**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

**banane, tranché**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

Pour les 3 repas :

**cannelle**

1 1/2 c. à café (4g)

**sirop d'érable**

3 c. à café (mL)

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

3/4 tasse (61g)

**lait d'amande non sucré**

1 tasse (mL)

**poudre de protéine**

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

**banane, tranché**

1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

1. Dans un bol compatible micro-ondes, mélanger les flocons d'avoine, la poudre protéinée, la cannelle, le sirop d'érable et le lait d'amande.
2. Cuire au micro-ondes environ 1 à 1,5 minute.
3. Garnir de rondelles de banane.
4. Servir.

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Noix

3/8 tasse(s) - 291 kcal ● 6g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
6 2/3 c. à s., décortiqué (42g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
13 1/3 c. à s., décortiqué (83g)

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

### Crack slaw au tempeh

633 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 24g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

**mélange pour coleslaw**  
3 tasse (270g)  
**sauce piquante**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/2 c. à soupe (18g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse (5g)  
**tempeh, coupé en dés**  
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**mélange pour coleslaw**  
6 tasse (540g)  
**sauce piquante**  
3 c. à café (mL)  
**graines de tournesol décortiquées**  
3 c. à soupe (36g)  
**huile**  
6 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
3 gousse (9g)  
**tempeh, coupé en dés**  
3/4 livres (340g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Pêche

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



Donne 2 pêche(s) portions

#### pêche

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

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

## Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1 bagel(s) - 698 kcal ● 37g protéine ● 25g lipides ● 63g glucides ● 17g fibres



Donne 1 bagel(s) portions

#### bagel

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

#### cumin moulu

1/8 c. à café (0g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

#### poudre d'oignon

1/8 c. à café (0g)

#### avocats, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

#### tempeh, coupé en lanières

4 oz (113g)

1. Faire griller le bagel (optionnel).
2. Enduire le tempeh d'huile et l'enrober uniformément d'épices et d'une pincée de sel. Faire frire dans une poêle quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Garnir le bagel d'avocat et de tempeh et servir.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Pomme et beurre de cacahuète

1 pomme(s) - 310 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 26g glucides ● 6g fibres



Donne 1 pomme(s) portions

#### pommes

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

#### beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

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



Donne 2 boîte(s) portions

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

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Burritos rapides pour sac-repas

2 burrito(s) - 596 kcal ● 20g protéine ● 17g lipides ● 72g glucides ● 18g fibres



Donne 2 burrito(s) portions

**tortillas de farine**

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

**haricots noirs**

1/3 boîte(s) (146g)

**salsa**

1/3 tasse (87g)

**cumin moulu**

1/3 c. à soupe (2g)

**poudre de chili**

1/3 c. à soupe (3g)

**fromage végétalien râpé**

1/3 tasse (37g)

1. Rincez les haricots à l'eau froide et égouttez-les bien.
2. Mettez les haricots, la salsa, le cumin et le piment en poudre dans une grande poêle. Faites cuire à feu moyen-vif pendant environ dix minutes, en écrasant légèrement les haricots avec le dos d'une cuillère en bois. Remuez de temps en temps et ajoutez un peu d'eau si le mélange semble trop sec.
3. Déposez le mélange de haricots sur les tortillas. Garnissez de fromage.
4. Pliez chaque tortilla en forme d'enveloppe en veillant à bien replier les deux extrémités.
5. Dégustez chaud ou enveloppez dans du film plastique pour emporter au déjeuner.
6. Note de préparation : pour une cuisson en grande quantité, emballez individuellement et congelez. Réchauffez au micro-ondes lorsque prêt.

### 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

### Tacos véganes au tofu sriracha-gingembre

3 taco(s) - 630 kcal ● 27g protéine ● 36g lipides ● 44g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**mélange pour coleslaw**  
2 oz (57g)  
**tortillas de maïs**  
3 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.)  
(78g)  
**huile de sésame**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**eau, réchauffé**  
1 c. à soupe (15mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)  
**sauce sriracha**  
1/4 c. à soupe (4g)  
**mayonnaise végane**  
2 c. à s. (30g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse(s) (2g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
1/2 livres (198g)  
**gingembre frais, ép杵ché et haché**  
1 pouce (2,5 cm) cube (5g)

Pour les 2 repas :

**mélange pour coleslaw**  
4 oz (113g)  
**tortillas de maïs**  
6 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.)  
(156g)  
**huile de sésame**  
1 c. à soupe (mL)  
**eau, réchauffé**  
2 c. à soupe (30mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à soupe (mL)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)  
**sauce sriracha**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**mayonnaise végane**  
4 c. à s. (60g)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
14 oz (397g)  
**gingembre frais, ép杵ché et haché**  
2 pouce (2,5 cm) cube (10g)

1. Préparer la sauce en fouettant ensemble l'ail, le gingembre, la sriracha, la sauce soja, le beurre de cacahuète, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Chauffer l'huile de sésame dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, 3–5 minutes. Verser la sauce et cuire 2–3 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne croustillante par endroits.
3. Préparer une salade en mélangeant le mélange de coleslaw, la mayonnaise végane et un peu de sel et de poivre. Mélanger.
4. Garnir les tortillas de tofu et de salade. Servir.

### Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
5 1/4 tasse (158g)  
**vinaigrette**  
5 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
10 1/2 tasse (315g)  
**vinaigrette**  
10 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

### 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.

### Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**

2/3 oz (19g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**

1 1/3 oz (38g)

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

### Yaourt au lait de soja

1 pot - 136 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt au lait de soja**

1 pot(s) (150g)

Pour les 2 repas :

**yaourt au lait de soja**

2 pot(s) (301g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

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

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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Banane

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



Pour un seul repas :

**banane**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

**banane**

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Lentilles au curry

362 kcal ● 14g protéine ● 19g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres



**lentilles crues**

4 c. à s. (48g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**lait de coco en conserve**

6 c. à s. (mL)

**pâte de curry**

1/2 c. à soupe (8g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

### Lait de soja

1 1/3 tasse(s) - 113 kcal ● 9g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/3 tasse(s) portions

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

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

4 brochette(s) - 466 kcal ● 38g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



Donne 4 brochette(s) portions

**beurre de cacahuète**  
1 1/3 c. à soupe (21g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile de sésame**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
1/3 livres (151g)  
**broche(s)**  
4 brochette(s) (4g)  
**gingembre frais, râpé ou haché**  
2/3 pouce (2,5 cm) cube (3g)

1. Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites.\r\nFrottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les.\r\nFaites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur.\r\nPendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré.\r\nServez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

### Lait de soja

1 1/2 tasse(s) - 127 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

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

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

## Dîner 3

Consommer les jour 3

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



**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)

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

### Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches

685 kcal ● 27g protéine ● 33g lipides ● 55g glucides ● 15g fibres



**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1 1/4 tasse(s) (299mL)  
**lait de coco en conserve**  
1/4 boîte (mL)  
**curry en poudre**  
1/2 c. à soupe (3g)  
**curcuma moulu**  
1/8 c. à café (0g)  
**gingembre frais, coupé en dés**  
1/4 tranches (2,5 cm diam.) (1g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/4 grand (38g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 gousse(s) (3g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
1/4 boîte(s) (112g)  
**lentilles crues, rincé**  
6 c. à s. (72g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez les oignons, l'ail et le gingembre. Remuez fréquemment et faites cuire environ 7 minutes.
2. Ajoutez la poudre de curry et le curcuma et faites cuire 1 minute en remuant constamment.
3. Ajoutez les pois chiches, le lait de coco, les lentilles et l'eau. Remuez, portez à frémissement, baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.

## Dîner 4

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pois chiches à l'espagnole

746 kcal ● 31g protéine ● 26g lipides ● 66g glucides ● 31g fibres



Pour un seul repas :

**concentré de tomate**  
2 c. à soupe (32g)  
**épinards frais**  
4 oz (113g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
2 c. à café (5g)  
**cumin moulu**  
1 c. à soupe (6g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 boîte(s) (448g)  
**oignon, tranché**  
1 grand (150g)  
**poivron, épépiné et tranché**  
1 grand (164g)

Pour les 2 repas :

**concentré de tomate**  
4 c. à soupe (64g)  
**épinards frais**  
1/2 livres (227g)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
4 c. à café (9g)  
**cumin moulu**  
2 c. à soupe (12g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
2 boîte(s) (896g)  
**oignon, tranché**  
2 grand (300g)  
**poivron, épépiné et tranché**  
2 grand (328g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron et un peu de sel et de poivre. Faire sauter 8–10 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporer la pâte de tomate, le paprika et le cumin. Cuire 1–2 minutes.
3. Ajouter les pois chiches et l'eau. Réduire le feu et porter à frémissement, cuire jusqu'à réduction du liquide, environ 8–10 minutes.
4. Ajouter les épinards et cuire 1–2 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre. Servir.

### 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.

## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(27g)

**mélange de jeunes pousses**

1/3 paquet (156 g) (52g)

**concombre, tranché**

1/3 concombre (21 cm) (100g)

**tomates, coupé en dés**

1/3 entier moyen (~6,1 cm diam.) (41g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(53g)

**mélange de jeunes pousses**

2/3 paquet (156 g) (103g)

**concombre, tranché**

2/3 concombre (21 cm) (201g)

**tomates, coupé en dés**

2/3 entier moyen (~6,1 cm diam.) (82g)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

### Sauté de "chik'n"

712 kcal ● 52g protéine ● 12g lipides ● 86g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**riz brun**

1/2 tasse (89g)

**eau**

1 tasse(s) (225mL)

**sauce soja (tamari)**

2 c. à soupe (mL)

**Lanières végétaliennes 'chik'n'**

6 1/4 oz (177g)

**poivron, épépiné et coupé en fines lanières**

1 1/4 moyen (149g)

**carottes, coupé en fines lanières**

2 1/2 petit (14 cm de long) (125g)

Pour les 2 repas :

**riz brun**

1 tasse (178g)

**eau**

2 tasse(s) (449mL)

**sauce soja (tamari)**

4 c. à soupe (mL)

**Lanières végétaliennes 'chik'n'**

3/4 livres (354g)

**poivron, épépiné et coupé en fines lanières**

2 1/2 moyen (298g)

**carottes, coupé en fines lanières**

5 petit (14 cm de long) (250g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

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



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

5 boules (1/3 tasse chacun) (155g)

**eau**

5 tasse(s) (1197mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

35 boules (1/3 tasse chacun) (1085g)

**eau**

35 tasse(s) (8382mL)

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