

# Meal Plan - Menu régime vegan riche en protéines de 3100 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**      3134 kcal ● 232g protéine (30%) ● 108g lipides (31%) ● 250g glucides (32%) ● 58g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

490 kcal, 16g de protéines, 29g glucides nets, 31g de lipides



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



**Graines de tournesol**  
180 kcal

## Collations

220 kcal, 5g de protéines, 42g glucides nets, 2g de lipides



**Jus de fruits**  
1/2 tasse(s)- 57 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

920 kcal, 28g de protéines, 141g glucides nets, 21g de lipides



**Pâtes avec sauce du commerce**  
680 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
237 kcal

## Dîner

960 kcal, 62g de protéines, 35g glucides nets, 51g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Crack slaw au tempeh**  
843 kcal

## Day 2

3091 kcal ● 235g protéine (30%) ● 111g lipides (32%) ● 211g glucides (27%) ● 78g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

490 kcal, 16g de protéines, 29g glucides nets, 31g de lipides



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



**Graines de tournesol**  
180 kcal

### Collations

220 kcal, 5g de protéines, 42g glucides nets, 2g de lipides



**Jus de fruits**  
1/2 tasse(s)- 57 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

875 kcal, 31g de protéines, 101g glucides nets, 24g de lipides



**Soupe aux haricots noirs et salsa**  
386 kcal



**Chips et salsa**  
489 kcal

### Dîner

960 kcal, 62g de protéines, 35g glucides nets, 51g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Crack slaw au tempeh**  
843 kcal

## Day 3

3045 kcal ● 248g protéine (33%) ● 142g lipides (42%) ● 142g glucides (19%) ● 51g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

405 kcal, 7g de protéines, 28g glucides nets, 27g de lipides



**Compote de pommes**  
114 kcal



**Noix**  
3/8 tasse(s)- 291 kcal

### Collations

410 kcal, 5g de protéines, 39g glucides nets, 21g de lipides



**Pop-corn**  
4 2/3 tasses- 188 kcal



**Chocolat noir**  
2 carré(s)- 120 kcal



**Raisins**  
102 kcal

### Déjeuner

860 kcal, 53g de protéines, 51g glucides nets, 43g de lipides



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



**Graines de citrouille**  
366 kcal

### Dîner

825 kcal, 62g de protéines, 19g glucides nets, 49g de lipides



**Tofu cuit au four**  
18 2/3 oz- 528 kcal



**Épinards sautés simples**  
299 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
5 dose- 545 kcal

## Day 4

3087 kcal ● 244g protéine (32%) ● 130g lipides (38%) ● 199g glucides (26%) ● 38g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

405 kcal, 7g de protéines, 28g glucides nets, 27g de lipides



#### Compote de pommes

114 kcal



#### Noix

3/8 tasse(s)- 291 kcal

### Collations

410 kcal, 5g de protéines, 39g glucides nets, 21g de lipides



#### Pop-corn

4 2/3 tasses- 188 kcal



#### Chocolat noir

2 carré(s)- 120 kcal



#### Raisins

102 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

### Déjeuner

860 kcal, 53g de protéines, 51g glucides nets, 43g de lipides



#### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s)- 494 kcal



#### Graines de citrouille

366 kcal

### Dîner

870 kcal, 58g de protéines, 76g glucides nets, 36g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

14 tender(s)- 800 kcal

## Day 5

3057 kcal ● 240g protéine (31%) ● 76g lipides (22%) ● 307g glucides (40%) ● 47g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

485 kcal, 13g de protéines, 100g glucides nets, 3g de lipides



#### Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



#### Petit bagel toasté à la confiture

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal

### Collations

285 kcal, 9g de protéines, 46g glucides nets, 7g de lipides



#### Chips cuites au four

15 chips- 152 kcal



#### Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal

### Déjeuner

860 kcal, 55g de protéines, 65g glucides nets, 31g de lipides



#### Wrap de laitue au tempeh barbecue

8 wrap(s) de laitue- 658 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal

### Dîner

875 kcal, 43g de protéines, 93g glucides nets, 32g de lipides



#### Nuggets Chik'n

14 nuggets- 772 kcal



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

## Day 6

3118 kcal ● 226g protéine (29%) ● 75g lipides (22%) ● 340g glucides (44%) ● 44g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

485 kcal, 13g de protéines, 100g glucides nets, 3g de lipides



#### Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



#### Petit bagel toasté à la confiture

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal

### Collations

285 kcal, 9g de protéines, 46g glucides nets, 7g de lipides



#### Chips cuites au four

15 chips- 152 kcal



#### Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal

### Déjeuner

850 kcal, 33g de protéines, 105g glucides nets, 26g de lipides



#### Salade edamame et betterave

171 kcal



#### Burger végétarien avec « fromage »

2 burger- 679 kcal

### Dîner

950 kcal, 51g de protéines, 86g glucides nets, 37g de lipides



#### Salade asiatique croquante au tofu

587 kcal



#### Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



#### Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

## Day 7

3118 kcal ● 226g protéine (29%) ● 75g lipides (22%) ● 340g glucides (44%) ● 44g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

485 kcal, 13g de protéines, 100g glucides nets, 3g de lipides



#### Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



#### Petit bagel toasté à la confiture

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal

### Collations

285 kcal, 9g de protéines, 46g glucides nets, 7g de lipides



#### Chips cuites au four

15 chips- 152 kcal



#### Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal

### Déjeuner

850 kcal, 33g de protéines, 105g glucides nets, 26g de lipides



#### Salade edamame et betterave

171 kcal



#### Burger végétarien avec « fromage »

2 burger- 679 kcal

### Dîner

950 kcal, 51g de protéines, 86g glucides nets, 37g de lipides



#### Salade asiatique croquante au tofu

587 kcal



#### Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



#### Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

5 dose- 545 kcal

# Liste de courses



## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites  
1/3 livres (152g)
- quinoa, cru  
6 c. à s. (64g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes  
1/3 pot (680 g) (224g)
- sauce piquante  
4 c. à café (mL)
- bouillon de légumes  
1/2 tasse(s) (mL)
- salsa  
5/8 bocal (292g)
- soupe en conserve consistante (variétés non crèmeuses)  
4 boîte (~539 g) (2104g)
- sauce barbecue  
4 c. à soupe (68g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
3 1/3 paquet (156 g) (511g)
- mélange pour coleslaw  
10 tasse (900g)
- Pop-corn, micro-ondable, salé  
9 1/3 tasse soufflée (103g)
- tenders chik'n sans viande  
14 morceaux (357g)
- Chips cuits au four, toutes saveurs  
45 crisps (105g)
- yaourt au lait de soja  
3 pot(s) (451g)
- Nuggets végétaliens « chik'n »  
14 nuggets (301g)
- huile de sésame  
3 c. à café (mL)
- barre protéinée (20 g de protéines)  
2 barre (100g)
- galette de burger végétale  
4 galette (284g)
- fromage végane, tranché  
4 tranche(s) (80g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette  
11 1/4 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- cacahuètes rôties  
2 1/4 oz (64g)
- tempeh  
1 1/2 livres (680g)
- beurre de cacahuète  
1/4 livres (96g)
- haricots noirs  
3/4 boîte(s) (329g)
- sauce soja (tamari)  
1/2 livres (mL)
- tofu extra-ferme  
18 2/3 oz (529g)
- tofu ferme  
3/4 livres (340g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
1/4 livres (105g)
- graines de sésame  
1 1/6 c. à soupe (10g)
- noix (anglaises)  
13 1/4 c. à s., décortiqué (83g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
1 tasse (118g)

## Légumes et produits à base de légumes

- Ail  
5 1/2 gousse (17g)
- gingembre frais  
1 1/6 tranches (2,5 cm diam.) (3g)
- épinards frais  
12 tasse(s) (360g)
- ketchup  
11 c. à soupe (187g)
- laitue romaine  
8 feuille intérieure (48g)
- poivron  
1 petit (74g)
- chou  
4 1/2 tasse, râpé (315g)
- carottes  
1 1/2 moyen (92g)
- edamame surgelé, décortiqué  
1 tasse (118g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)

- huile  
9 c. à café (mL)
- huile d'olive  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique  
2 c. à soupe (mL)

### Fruits et jus de fruits

- jus de fruit  
32 fl oz (mL)
- pommes  
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)
- compote de pommes  
4 barquette à emporter (~115 g) (488g)
- raisins  
3 1/2 tasse (322g)
- jus de citron vert  
6 c. à café (mL)
- pamplemousse  
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

### Céréales pour le petit-déjeuner

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

### Boissons

- eau  
36 1/2 tasse(s) (8742mL)
- poudre de protéine  
35 boules (1/3 tasse chacun) (1085g)

### Épices et herbes

- cumin moulu  
3/8 c. à café (1g)
- poivre noir  
3/8 c. à café, moulu (1g)
- sel  
3/8 c. à café (2g)

### Produits laitiers et œufs

- crème aigre (sour cream)  
1 1/2 c. à soupe (18g)

### Collations

- chips de tortilla  
3 oz (85g)

### Confiseries

- chocolat noir 70–85 %  
4 carré(s) (40g)
- confiture  
4 1/2 c. à soupe (95g)

### Produits de boulangerie

- bagel  
4 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (311g)
- pains à hamburger  
4 petit pain(s) (204g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pomme et beurre de cacahuète

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



Pour un seul repas :

**pommes**

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

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

**pommes**

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

**beurre de cacahuète**

4 c. à soupe (64g)

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

### Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**

2 oz (57g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Compote de pommes

114 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**compote de pommes**

2 barquette à emporter (~115 g)  
(244g)

Pour les 2 repas :

**compote de pommes**

4 barquette à emporter (~115 g)  
(488g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

### 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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres

Pour un seul repas :



**jus de fruit**  
8 fl oz (mL)

Pour les 3 repas :

**jus de fruit**  
24 fl oz (mL)

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

### Petit bagel toasté à la confiture

1 1/2 bagel(s) - 371 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 74g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**  
1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.)  
(104g)  
**confiture**  
1 1/2 c. à soupe (32g)

Pour les 3 repas :

**bagel**  
4 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.)  
(311g)  
**confiture**  
4 1/2 c. à soupe (95g)

1. Faites griller le bagel selon la cuisson désirée.
2. Étalez le beurre et la confiture.
3. Dégustez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Pâtes avec sauce du commerce

680 kcal ● 23g protéine ● 5g lipides ● 126g glucides ● 10g fibres



#### pâtes sèches non cuites

1/3 livres (152g)

#### sauce pour pâtes

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

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

### Salade simple de jeunes pousses

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



#### mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

#### vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Soupe aux haricots noirs et salsa

386 kcal ● 22g protéine ● 5g lipides ● 39g glucides ● 25g fibres



#### bouillon de légumes

1/2 tasse(s) (mL)

#### haricots noirs

3/4 boîte(s) (329g)

#### cumin moulu

3/8 c. à café (1g)

#### crème aigre (sour cream)

1 1/2 c. à soupe (18g)

#### salsa, avec morceaux

6 c. à s. (98g)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.

### Chips et salsa

489 kcal ● 9g protéine ● 19g lipides ● 62g glucides ● 8g fibres



**chips de tortilla**  
3 oz (85g)  
**salsa**  
3/4 tasse (194g)

1. Servez la salsa avec les chips de tortilla.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

## 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 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1 tasse (118g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### 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.

### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



**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 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade edamame et betterave

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**vinaigrette balsamique**  
2 c. à soupe (mL)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
1 tasse (118g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
4 betterave(s) (200g)

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.

### Burger végétarien avec « fromage »

2 burger - 679 kcal ● 24g protéine ● 19g lipides ● 92g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 oz (57g)  
**ketchup**  
2 c. à soupe (34g)  
**pains à hamburger**  
2 petit pain(s) (102g)  
**fromage végane, tranché**  
2 tranche(s) (40g)

Pour les 2 repas :

**galette de burger végétale**  
4 galette (284g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 oz (113g)  
**ketchup**  
4 c. à soupe (68g)  
**pains à hamburger**  
4 petit pain(s) (204g)  
**fromage végane, tranché**  
4 tranche(s) (80g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de fromage végan, de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres

Pour un seul repas :



**jus de fruit**  
4 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
8 fl oz (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 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 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pop-corn

4 2/3 tasses - 188 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**Pop-corn, micro-ondable, salé**  
4 2/3 tasse soufflée (51g)

Pour les 2 repas :

**Pop-corn, micro-ondable, salé**  
9 1/3 tasse soufflée (103g)

1. Suivez les instructions du paquet.

### Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
2 carré(s) (20g)

Pour les 2 repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
4 carré(s) (40g)

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

### Raisins

102 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**  
1 3/4 tasse (161g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
3 1/2 tasse (322g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Chips cuites au four

15 chips - 152 kcal ● 3g protéine ● 4g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**Chips cuits au four, toutes saveurs**  
15 crisps (35g)

Pour les 3 repas :

**Chips cuits au four, toutes saveurs**  
45 crisps (105g)

1. Dégustez.

### 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 3 repas :

**yaourt au lait de soja**  
3 pot(s) (451g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

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

### Crack slaw au tempeh

843 kcal ● 58g protéine ● 42g lipides ● 32g glucides ● 26g fibres



Pour un seul repas :

**mélange pour coleslaw**  
4 tasse (360g)  
**sauce piquante**  
2 c. à café (mL)  
**graines de tournesol décortiquées**  
2 c. à soupe (24g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
2 gousse (6g)  
**tempeh, coupé en dés**  
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**mélange pour coleslaw**  
8 tasse (720g)  
**sauce piquante**  
4 c. à café (mL)  
**graines de tournesol décortiquées**  
4 c. à soupe (48g)  
**huile**  
8 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
4 gousse (12g)  
**tempeh, coupé en dés**  
1 livres (454g)

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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Tofu cuit au four

18 2/3 oz - 528 kcal ● 52g protéine ● 27g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Donne 18 2/3 oz portions

**sauce soja (tamari)**  
9 1/3 c. à s. (mL)  
**graines de sésame**  
1 1/6 c. à soupe (10g)  
**tofu extra-ferme**  
18 2/3 oz (529g)  
**gingembre frais, épluché et râpé**  
1 1/6 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

### Épinards sautés simples

299 kcal ● 11g protéine ● 22g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
12 tasse(s) (360g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/2 gousse (5g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



#### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

#### vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Tenders de poulet croustillants

14 tender(s) - 800 kcal ● 57g protéine ● 32g lipides ● 72g glucides ● 0g fibres



Donne 14 tender(s) portions

#### tenders chik'n sans viande

14 morceaux (357g)

#### ketchup

3 1/2 c. à soupe (60g)

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

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Nuggets Chik'n

14 nuggets - 772 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 72g glucides ● 7g fibres



Donne 14 nuggets portions

#### ketchup

3 1/2 c. à soupe (60g)

#### Nuggets végétaliens « chik'n »

14 nuggets (301g)

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



Donne 1 pomme(s) portions

**pommes**

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

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

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade asiatique croquante au tofu

587 kcal ● 29g protéine ● 32g lipides ● 37g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**huile de sésame**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**quinoa, cru**  
3 c. à s. (32g)  
**beurre de cacahuète**  
3 c. à café (16g)  
**cacahuètes rôties**  
1 1/2 c. à soupe (14g)  
**sauce soja (tamari)**  
3 c. à café (mL)  
**jus de citron vert**  
3 c. à café (mL)  
**tofu ferme, égoutté**  
6 oz (170g)  
**chou, râpé**  
2 1/4 tasse, râpé (158g)  
**carottes, coupé en julienne**  
3/4 moyen (46g)

Pour les 2 repas :

**huile de sésame**  
3 c. à café (mL)  
**quinoa, cru**  
6 c. à s. (64g)  
**beurre de cacahuète**  
6 c. à café (32g)  
**cacahuètes rôties**  
3 c. à soupe (27g)  
**sauce soja (tamari)**  
6 c. à café (mL)  
**jus de citron vert**  
6 c. à café (mL)  
**tofu ferme, égoutté**  
3/4 livres (340g)  
**chou, râpé**  
4 1/2 tasse, râpé (315g)  
**carottes, coupé en julienne**  
1 1/2 moyen (92g)

1. Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans un petit bol, préparez la sauce en fouettant le beurre de cacahuète, la sauce soja, le jus de citron vert et un peu de sel. Ajoutez un filet d'eau si nécessaire pour détendre la sauce. Réservez.
3. Enveloppez le tofu dans du papier absorbant et pressez doucement pour retirer l'excès d'eau. Coupez le tofu en dés.
4. Chauffez l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen-doux et ajoutez les cubes de tofu. Faites frire environ 5-7 minutes, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant à l'extérieur. Retirez du feu et réservez.
5. Mélangez le chou, le quinoa, les carottes, les cacahuètes et le tofu dans un bol. Arrosez de la sauce aux cacahuètes. Servez.

### Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pamplemousse**

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 2 repas :

**pamplemousse**

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

### Barre protéinée

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



Pour un seul repas :

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

1 barre (50g)

Pour les 2 repas :

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

2 barre (100g)

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

### 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.