

Meal Plan - Menu régime végétarien riche en protéines de 3200 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

3217 kcal ● 247g protéine (31%) ● 75g lipides (21%) ● 321g glucides (40%) ● 66g fibres (8%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 36g de protéines, 42g glucides nets, 13g de lipides



Poirée

1 poire(s)- 113 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

Collations

215 kcal, 6g de protéines, 41g glucides nets, 2g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Bretzels

193 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

955 kcal, 46g de protéines, 120g glucides nets, 21g de lipides



Pâtes alfredo au tofu et brocoli

663 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

294 kcal

Dîner

1085 kcal, 51g de protéines, 115g glucides nets, 37g de lipides



Nuggets Chik'n

16 nuggets- 882 kcal



Raisins

203 kcal

Day 2

3188 kcal ● 236g protéine (30%) ● 93g lipides (26%) ● 284g glucides (36%) ● 66g fibres (8%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 36g de protéines, 42g glucides nets, 13g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

Collations

215 kcal, 6g de protéines, 41g glucides nets, 2g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Bretzels

193 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

955 kcal, 46g de protéines, 120g glucides nets, 21g de lipides



Pâtes alfredo au tofu et brocoli

663 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

294 kcal

Dîner

1055 kcal, 40g de protéines, 78g glucides nets, 56g de lipides



Tofu nature

8 oz- 342 kcal



Choux de Bruxelles rôtis

463 kcal



Couscous

251 kcal

Day 3

3196 kcal ● 253g protéine (32%) ● 142g lipides (40%) ● 146g glucides (18%) ● 80g fibres (10%)

Petit-déjeuner

450 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 32g de lipides



Carottes et houmous

82 kcal



Graines de citrouille

183 kcal



Pistaches

188 kcal

Collations

435 kcal, 10g de protéines, 4g glucides nets, 41g de lipides



Noix

5/8 tasse(s)- 437 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

915 kcal, 44g de protéines, 85g glucides nets, 20g de lipides



Ragoût fumé de haricots noirs

571 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

343 kcal

Dîner

900 kcal, 73g de protéines, 39g glucides nets, 48g de lipides



Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 1/2 saucisse(s)- 902 kcal

Day 4

3192 kcal ● 239g protéine (30%) ● 122g lipides (34%) ● 182g glucides (23%) ● 103g fibres (13%)

Petit-déjeuner

450 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 32g de lipides



Carottes et houmous
82 kcal



Graines de citrouille
183 kcal



Pistaches
188 kcal

Collations

435 kcal, 10g de protéines, 4g glucides nets, 41g de lipides



Noix
5/8 tasse(s)- 437 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

915 kcal, 44g de protéines, 85g glucides nets, 20g de lipides



Ragoût fumé de haricots noirs
571 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
343 kcal

Dîner

900 kcal, 59g de protéines, 74g glucides nets, 27g de lipides



Salade edamame et betterave
171 kcal



Chili végétarien con « carne »
727 kcal

Day 5

3198 kcal ● 267g protéine (33%) ● 154g lipides (43%) ● 120g glucides (15%) ● 65g fibres (8%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 23g de protéines, 29g glucides nets, 19g de lipides



Pudding chia végétarien avocat chocolat
344 kcal



Poire
1 poire(s)- 113 kcal

Collations

340 kcal, 9g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



Graines de tournesol
135 kcal



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Avocat
176 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

970 kcal, 42g de protéines, 33g glucides nets, 65g de lipides



Tofu buffalo avec ranch végétalien
675 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
294 kcal

Dîner

945 kcal, 85g de protéines, 47g glucides nets, 42g de lipides



Brocoli
3 tasse(s)- 87 kcal



Seitan à l'ail et au poivre
856 kcal

Day 6

3193 kcal ● 255g protéine (32%) ● 151g lipides (43%) ● 136g glucides (17%) ● 66g fibres (8%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 23g de protéines, 29g glucides nets, 19g de lipides



Pudding chia végétal avocat chocolat
344 kcal



Poire
1 poire(s)- 113 kcal

Collations

340 kcal, 9g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



Graines de tournesol
135 kcal



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Avocat
176 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

970 kcal, 49g de protéines, 55g glucides nets, 57g de lipides



Tofu citron-poivre
21 oz- 756 kcal



Carottes rôties
4 carotte(s)- 211 kcal

Dîner

940 kcal, 66g de protéines, 40g glucides nets, 47g de lipides



Lait de soja
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



Tofu rôti et légumes
792 kcal

Day 7

3193 kcal ● 255g protéine (32%) ● 151g lipides (43%) ● 136g glucides (17%) ● 66g fibres (8%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 23g de protéines, 29g glucides nets, 19g de lipides



Pudding chia végétal avocat chocolat
344 kcal



Poire
1 poire(s)- 113 kcal

Collations

340 kcal, 9g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



Graines de tournesol
135 kcal



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Avocat
176 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

970 kcal, 49g de protéines, 55g glucides nets, 57g de lipides



Tofu citron-poivre
21 oz- 756 kcal



Carottes rôties
4 carotte(s)- 211 kcal

Dîner

940 kcal, 66g de protéines, 40g glucides nets, 47g de lipides



Lait de soja
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



Tofu rôti et légumes
792 kcal

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
1/2 livres (257g)
- ☐ couscous instantané aromatisé
3/8 boîte (165 g) (69g)
- ☐ seitan
10 oz (284g)
- ☐ fécule de maïs
6 c. à soupe (48g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
4 3/4 livres (2154g)
- ☐ houmous
9 c. à soupe (135g)
- ☐ haricots noirs
2 boîte(s) (878g)
- ☐ lentilles crues
1/4 tasse (40g)
- ☐ miettes de burger végétarien
3/8 paquet (340 g) (142g)
- ☐ haricots rouges
3/8 boîte (187g)
- ☐ tofu extra-ferme
3 bloc (972g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Brocoli surgelé
17 oz (486g)
- ☐ Ail
8 gousse(s) (24g)
- ☐ carottes
21 moyen (1277g)
- ☐ laitue romaine
8 cœurs (4000g)
- ☐ tomates
9 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1188g)
- ☐ ketchup
4 c. à soupe (68g)
- ☐ choux de Bruxelles
1 3/4 lb (794g)
- ☐ oignon
3 moyen (6,5 cm diam.) (336g)
- ☐ mini carottes
16 moyen (160g)
- ☐ concentré de tomate
1 c. à soupe (16g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
1/2 tasse (59g)

Boissons

- ☐ lait d'amande non sucré
1/4 gallon (mL)
- ☐ poudre de protéine
35 boules (1/3 tasse chacun) (1085g)
- ☐ eau
2 gallon (7565mL)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
12 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1/3 livres (mL)
- ☐ huile d'olive
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1 c. à soupe (mL)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
1/4 livres (99g)

Autre

- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
16 nuggets (344g)
- ☐ chou-fleur surgelé
2 tasse (213g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 1/2 saucisse (250g)
- ☐ tomates en dés
1 boîte(s) (420g)
- ☐ paprika fumé
2 cuillère à café (5g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
- ☐ ranch végétalien
4 c. à soupe (mL)
- ☐ poudre de cacao
3 c. à soupe (18g)
- ☐ lait de soja non sucré
3 1/2 tasse(s) (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins
3 1/2 tasse (322g)
- ☐ poires
5 moyen (890g)

- ☐ **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**
2 betterave(s) (100g)
- ☐ **tomates mijotées en conserve**
3/8 boîte (~410 g) (169g)
- ☐ **poivron**
2 1/3 moyen (278g)
- ☐ **poivron vert**
2 1/2 c. à s., haché (23g)
- ☐ **brocoli**
1 1/2 tasse, haché (137g)

Épices et herbes

- ☐ **sel**
1/2 oz (13g)
- ☐ **Basilic séché**
1 1/2 c. à café, moulu (2g)
- ☐ **poivre noir**
2 c. à café, moulu (5g)
- ☐ **cumin moulu**
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ **poudre de chili**
3/8 c. à café (1g)
- ☐ **poivre citronné**
1 1/2 c. à café (3g)

- ☐ **jus de citron vert**
2 c. à soupe (mL)
- ☐ **avocats**
2 avocat(s) (377g)
- ☐ **jus de citron**
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ **citron**
3 petit (174g)

Produits de boulangerie

- ☐ **pain**
2 tranche (64g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ **graines de citrouille grillées, non salées**
1/2 tasse (59g)
- ☐ **pistaches décortiquées**
1/2 tasse (62g)
- ☐ **noix (anglaises)**
1 1/4 tasse, décortiqué (125g)
- ☐ **graines de tournesol décortiquées**
2 1/4 oz (64g)
- ☐ **graines de chia**
6 c. à soupe (85g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ **bouillon de légumes**
2 1/2 tasse(s) (mL)
 - ☐ **sauce Frank's RedHot**
1/3 tasse (mL)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poires

1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires

2 moyen (356g)

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

Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal ● 28g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

lait d'amande non sucré

1 tasse (mL)

poudre de protéine

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 2 repas :

lait d'amande non sucré

2 tasse (mL)

poudre de protéine

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

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

Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

houmous

2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 2 repas :

pain

2 tranche (64g)

houmous

5 c. à soupe (75g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Carottes et houmous

82 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

houmous

2 c. à soupe (30g)

mini carottes

8 moyen (80g)

Pour les 2 repas :

houmous

4 c. à soupe (60g)

mini carottes

16 moyen (160g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :
pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :
pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Pudding chia végétal avocat chocolat

344 kcal ● 22g protéine ● 19g lipides ● 8g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

avocats
1 tranches (25g)
poudre de cacao
1 c. à soupe (6g)
graines de chia
2 c. à soupe (28g)
lait d'amande non sucré
3/4 tasse(s) (mL)
poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 3 repas :

avocats
3 tranches (75g)
poudre de cacao
3 c. à soupe (18g)
graines de chia
6 c. à soupe (85g)
lait d'amande non sucré
2 1/4 tasse(s) (mL)
poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.
Couvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.
Servez et dégustez.

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poires
1 moyen (178g)

Pour les 3 repas :

poires
3 moyen (534g)

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Pâtes alfredo au tofu et brocoli

663 kcal ● 34g protéine ● 11g lipides ● 99g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites
1/4 livres (128g)
tofu ferme
3/8 paquet (454 g) (170g)
Brocoli surgelé
3/8 paquet (107g)
Ail
3/4 gousse(s) (2g)
sel
1/6 trait (0g)
lait d'amande non sucré
3 c. à s. (mL)
Basilic séché
3/4 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites
1/2 livres (257g)
tofu ferme
3/4 paquet (454 g) (340g)
Brocoli surgelé
3/4 paquet (213g)
Ail
1 1/2 gousse(s) (5g)
sel
3/8 trait (0g)
lait d'amande non sucré
6 c. à s. (mL)
Basilic séché
1 1/2 c. à café, moulu (2g)

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

Salade simple aux tomates et carottes

294 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 21g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
3/4 moyen (46g)
laitue romaine, grossièrement haché
1 1/2 cœurs (750g)
tomates, coupé en dés
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
1 1/2 moyen (92g)
laitue romaine, grossièrement haché
3 cœurs (1500g)
tomates, coupé en dés
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (369g)

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

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Ragoût fumé de haricots noirs

571 kcal ● 30g protéine ● 9g lipides ● 60g glucides ● 32g fibres



Pour un seul repas :

tomates en dés
1/2 boîte(s) (210g)
concentré de tomate
1/2 c. à soupe (8g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
bouillon de légumes
1 tasse(s) (mL)
jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
paprika fumé
1 cuillère à café (2g)
haricots noirs, égoutté et rincé
1 boîte(s) (439g)
oignon, coupé en dés
1/2 petit (35g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

tomates en dés
1 boîte(s) (420g)
concentré de tomate
1 c. à soupe (16g)
huile
1 c. à soupe (mL)
bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1 c. à café (2g)
paprika fumé
2 cuillère à café (5g)
haricots noirs, égoutté et rincé
2 boîte(s) (878g)
oignon, coupé en dés
1 petit (70g)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
Ajoutez les épices et remuez en les torréfiant environ 1 minute.
Ajoutez le bouillon, les haricots, les tomates et la pâte de tomate. Remuez et laissez mijoter 15 minutes.
Assaisonnez de sel/poivre selon le goût.
Ajoutez un trait de jus de citron vert et servez.

Salade simple aux tomates et carottes

343 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 22g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette
2 1/2 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
7/8 moyen (53g)
laitue romaine, grossièrement haché
1 3/4 cœurs (875g)
tomates, coupé en dés
1 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (215g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
5 1/4 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
1 3/4 moyen (107g)
laitue romaine, grossièrement haché
3 1/2 cœurs (1750g)
tomates, coupé en dés
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (431g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Tofu buffalo avec ranch végétalien

675 kcal ● 31g protéine ● 56g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



huile

1 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1/3 tasse (mL)

ranch végétalien

4 c. à soupe (mL)

tofu ferme, séché et coupé en cubes

14 oz (397g)

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

Salade simple aux tomates et carottes

294 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 21g glucides ● 19g fibres



vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

3/4 moyen (46g)

laitue romaine, grossièrement haché

1 1/2 cœurs (750g)

tomates, coupé en dés

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tofu citron-poivre

21 oz - 756 kcal ● 46g protéine ● 47g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

fécule de maïs

3 c. à soupe (24g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

poivre citronné

3/4 c. à café (2g)

citron, zesté

1 1/2 petit (87g)

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

1 1/3 livres (595g)

Pour les 2 repas :

fécule de maïs

6 c. à soupe (48g)

huile

3 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1 1/2 c. à café (3g)

citron, zesté

3 petit (174g)

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

2 1/2 livres (1191g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

huile

2/3 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

4 grand (288g)

Pour les 2 repas :

huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

8 grand (576g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

tomates

12 tomates cerises (204g)

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

Bretzels

193 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bretzels durs salés

1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés

1/4 livres (99g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix

5/8 tasse(s) - 437 kcal ● 10g protéine ● 41g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
10 c. à s., décortiqué (63g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
1 1/4 tasse, décortiqué (125g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Graines de tournesol

135 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
3/4 oz (21g)

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées
2 1/4 oz (64g)

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

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 3 repas :

carottes
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et 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 3 repas :

avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
jus de citron
1 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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Nuggets Chik'n

16 nuggets - 882 kcal ● 49g protéine ● 36g lipides ● 82g glucides ● 8g fibres



Donne 16 nuggets portions

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.

Raisins

203 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 13g fibres



raisins
3 1/2 tasse (322g)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Tofu nature

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



Donne 8 oz portions

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

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.

Choux de Bruxelles rôtis

463 kcal ● 14g protéine ● 27g lipides ● 24g glucides ● 18g fibres



sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
choux de Bruxelles
1 lb (454g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

Couscous

251 kcal ● 9g protéine ● 1g lipides ● 50g glucides ● 3g fibres



couscous instantané aromatisé
3/8 boîte (165 g) (69g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.
-

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 1/2 saucisse(s) - 902 kcal ● 73g protéine ● 48g lipides ● 39g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 saucisse(s) portions

chou-fleur surgelé

2 tasse (213g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

saucisse végétalienne

2 1/2 saucisse (250g)

oignon, tranché finement

1 1/4 petit (88g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

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 végétan con « carne »

727 kcal ● 50g protéine ● 20g lipides ● 62g glucides ● 25g fibres



huile
5/6 c. à soupe (mL)
lentilles crues
1/4 tasse (40g)
miettes de burger végétarien
3/8 paquet (340 g) (142g)
cumin moulu
3/8 c. à café (1g)
poudre de chili
3/8 c. à café (1g)
bouillon de légumes
3/8 tasse(s) (mL)
oignon, haché
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (46g)
tomates mijotées en conserve
3/8 boîte (~410 g) (169g)
Ail, haché finement
1 1/4 gousse(s) (4g)
haricots rouges, égoutté et rincé
3/8 boîte (187g)
poivron, haché
5/6 moyen (99g)

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail, l'oignon haché et les poivrons. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter le cumin, la poudre de chili, du sel et du poivre selon le goût. Remuer.
4. Ajouter les haricots rouges, les lentilles, les tomates, les miettes végétales et le bouillon de légumes.
5. Porter à frémissement et cuire pendant 25 minutes.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Brocoli

3 tasse(s) - 87 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

Brocoli surgelé
3 tasse (273g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Seitan à l'ail et au poivre

856 kcal ● 77g protéine ● 42g lipides ● 41g glucides ● 3g fibres



huile d'olive
2 1/2 c. à s. (mL)
oignon
5 c. à s., haché (50g)
poivron vert
2 1/2 c. à s., haché (23g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
eau
1 1/4 c. à soupe (19mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
seitan, façon poulet
10 oz (284g)
Ail, haché finement
3 gousse(s) (9g)

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

Dîner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Tofu rôti et légumes

792 kcal ● 54g protéine ● 39g lipides ● 37g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

sel
3/4 c. à café (5g)
poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
tofu extra-ferme
1 1/2 bloc (486g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
choux de Bruxelles, coupé en deux
3/8 lb (170g)
oignon, coupé en tranches épaisses
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
poivron, tranché
3/4 moyen (89g)
brocoli, coupé selon vos préférences
3/4 tasse, haché (68g)
carottes, coupé selon vos préférences
2 1/4 moyen (137g)

Pour les 2 repas :

sel
1 1/2 c. à café (9g)
poivre noir
1 1/2 c. à café, moulu (3g)
tofu extra-ferme
3 bloc (972g)
huile d'olive
3 c. à soupe (mL)
choux de Bruxelles, coupé en deux
3/4 lb (340g)
oignon, coupé en tranches épaisses
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
poivron, tranché
1 1/2 moyen (179g)
brocoli, coupé selon vos préférences
1 1/2 tasse, haché (137g)
carottes, coupé selon vos préférences
4 1/2 moyen (275g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
 2. Égouttez le tofu et utilisez un torchon absorbant pour enlever le maximum d'humidité possible.
 3. Coupez le tofu en cubes d'environ 2,5 cm.
 4. Sur une plaque, versez un tiers de l'huile et mettez le tofu dessus. Secouez pour enrober. Réservez.
 5. Sur une seconde plaque, versez le reste d'huile d'olive et mélangez les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Il est préférable de regrouper chaque type de légume pour pouvoir retirer plus tôt ceux qui cuiront plus vite.
 6. Placez les plaques au four : le tofu sur la grille supérieure et les légumes sur la grille inférieure. Réglez le minuteur sur 20 minutes.
 7. Après 20 minutes, retournez le tofu et vérifiez les légumes. Retirez les légumes déjà cuits.
 8. Remettez les deux plaques au four et augmentez la température à 450 F (230 C) pour 20-25 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit doré sur toutes les faces. Vérifiez régulièrement pour éviter de trop cuire.
 9. Retirez le tout du four et mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre. Servez.
-

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

4 1/2 dose - 491 kcal ● 109g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(140g)
eau
4 1/2 tasse(s) (1078mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(977g)
eau
31 1/2 tasse(s) (7544mL)

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