

# Meal Plan - Menu régime végan riche en protéines de 3300 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**      3311 kcal ● 263g protéine (32%) ● 118g lipides (32%) ● 250g glucides (30%) ● 48g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

295 kcal, 30g de protéines, 21g glucides nets, 8g de lipides



**Shake protéiné (lait d'amande)**

210 kcal



**Orange**

1 orange(s)- 85 kcal

## Collations

370 kcal, 10g de protéines, 71g glucides nets, 3g de lipides



**Bretzels**

330 kcal



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal

## Déjeuner

1095 kcal, 82g de protéines, 68g glucides nets, 50g de lipides



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

299 kcal



**Seitan à l'ail et au poivre**

799 kcal

## Dîner

1055 kcal, 33g de protéines, 86g glucides nets, 55g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

76 kcal



**Noix de pécan**

1/2 tasse- 366 kcal



**Lentilles crémeuses et patate douce**

614 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

4 1/2 dose- 491 kcal

## Day 2

3201 kcal ● 244g protéine (30%) ● 75g lipides (21%) ● 308g glucides (39%) ● 80g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 30g de protéines, 21g glucides nets, 8g de lipides



#### Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal



#### Orange

1 orange(s)- 85 kcal

### Collations

370 kcal, 10g de protéines, 71g glucides nets, 3g de lipides



#### Bretzels

330 kcal



#### Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal

### Déjeuner

975 kcal, 48g de protéines, 137g glucides nets, 12g de lipides



#### Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal



#### Salade simple au céleri, concombre et tomate

171 kcal

### Dîner

1070 kcal, 47g de protéines, 76g glucides nets, 49g de lipides



#### Amandes rôties

1/2 tasse(s)- 388 kcal



#### Soupe pois chiches & chou kale

682 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

## Day 3

3266 kcal ● 259g protéine (32%) ● 99g lipides (27%) ● 280g glucides (34%) ● 55g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

460 kcal, 28g de protéines, 34g glucides nets, 18g de lipides



#### Lait de soja

2 tasse(s)- 169 kcal



#### Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal

### Déjeuner

975 kcal, 66g de protéines, 83g glucides nets, 33g de lipides



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

3 1/2 boîte(s)- 865 kcal



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Dîner

980 kcal, 48g de protéines, 128g glucides nets, 26g de lipides



#### Banane

3 banane(s)- 350 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

11 tender(s)- 628 kcal

### Collations

360 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 19g de lipides



#### Orange

1 orange(s)- 85 kcal



#### Chips de chou kale

275 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

## Day 4

3266 kcal ● 259g protéine (32%) ● 99g lipides (27%) ● 280g glucides (34%) ● 55g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

460 kcal, 28g de protéines, 34g glucides nets, 18g de lipides



**Lait de soja**  
2 tasse(s)- 169 kcal



**Toast au houmous**  
2 tranche(s)- 293 kcal

### Collations

360 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 19g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Chips de chou kale**  
275 kcal

### Déjeuner

975 kcal, 66g de protéines, 83g glucides nets, 33g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)**  
3 1/2 boîte(s)- 865 kcal



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Dîner

980 kcal, 48g de protéines, 128g glucides nets, 26g de lipides



**Banane**  
3 banane(s)- 350 kcal



**Tenders de poulet croustillants**  
11 tender(s)- 628 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

## Day 5

3341 kcal ● 235g protéine (28%) ● 102g lipides (27%) ● 282g glucides (34%) ● 90g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

460 kcal, 28g de protéines, 34g glucides nets, 18g de lipides



**Lait de soja**  
2 tasse(s)- 169 kcal



**Toast au houmous**  
2 tranche(s)- 293 kcal

### Déjeuner

925 kcal, 40g de protéines, 117g glucides nets, 27g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
265 kcal



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**  
663 kcal

### Dîner

1045 kcal, 46g de protéines, 105g glucides nets, 27g de lipides



**Mélange énergétique noix et amandes**  
1/4 tasse(s)- 216 kcal



**Ragoût de haricots noirs et patate douce**  
830 kcal

### Collations

415 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 26g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Céleri au beurre de cacahuète**  
109 kcal



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

## Day 6

3274 kcal ● 230g protéine (28%) ● 112g lipides (31%) ● 285g glucides (35%) ● 51g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 13g de protéines, 84g glucides nets, 3g de lipides



**Petit bagel toasté à la confiture**  
1 1/2 bagel(s)- 371 kcal



**Framboises**  
1 1/2 tasse(s)- 108 kcal

### Collations

415 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 26g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Céleri au beurre de cacahuète**  
109 kcal



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Déjeuner

925 kcal, 40g de protéines, 117g glucides nets, 27g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
265 kcal



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**  
663 kcal

### Dîner

960 kcal, 55g de protéines, 58g glucides nets, 52g de lipides



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



**Seitan à la sauce aux cacahuètes**  
834 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

## Day 7

3314 kcal ● 259g protéine (31%) ● 120g lipides (33%) ● 251g glucides (30%) ● 47g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 13g de protéines, 84g glucides nets, 3g de lipides



**Petit bagel toasté à la confiture**  
1 1/2 bagel(s)- 371 kcal



**Framboises**  
1 1/2 tasse(s)- 108 kcal

### Collations

415 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 26g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Céleri au beurre de cacahuète**  
109 kcal



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Déjeuner

965 kcal, 69g de protéines, 82g glucides nets, 36g de lipides



**Nuggets de seitan panés**  
680 kcal



**Maïs**  
139 kcal



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

### Dîner

960 kcal, 55g de protéines, 58g glucides nets, 52g de lipides



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



**Seitan à la sauce aux cacahuètes**  
834 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine**  
33 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1039g)
- eau**  
2 gallon (8026mL)
- lait d'amande non sucré**  
2 1/2 tasse (mL)

## Collations

- bretzels durs salés**  
6 oz (170g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates**  
8 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1054g)
- céleri cru**  
8 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (347g)
- concombre**  
3 concombre (21 cm) (853g)
- oignon**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (240g)
- poivron vert**  
2 1/2 c. à s., haché (22g)
- Ail**  
10 1/4 gousse(s) (31g)
- épinards frais**  
1 paquet 285 g (267g)
- patates douces**  
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)
- feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/3 livres (594g)
- chou-fleur**  
3 tête petite (10 cm diam.) (795g)
- ketchup**  
8 1/2 c. à soupe (145g)
- Brocoli surgelé**  
3/4 paquet (213g)
- concentré de tomate**  
1 1/3 c. à soupe (21g)
- gingembre frais**  
1 1/3 c. à café (3g)
- oignons verts**  
2 2/3 moyen (10,5 cm long) (40g)
- Grains de maïs surgelés**  
1 tasse (136g)

## Graisses et huiles

## Céréales et pâtes

- seitan**  
26 oz (737g)
- pâtes sèches non cuites**  
1/2 livres (257g)

## Fruits et jus de fruits

- orange**  
7 orange (1078g)
- banane**  
6 moyen (18 à 20 cm) (708g)
- raisins secs**  
2 c. à c. (non tassée) (6g)
- jus de citron**  
2/3 c. à soupe (mL)
- framboises**  
3 tasse (369g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix de pécan**  
1/2 tasse, moitiés (50g)
- lait de coco en conserve**  
3/4 boîte (mL)
- amandes**  
1 1/2 tasse, entière (217g)
- noix (anglaises)**  
4 c. à c., haché (10g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues**  
1/2 tasse (85g)
- pois chiches en conserve**  
1 1/4 boîte(s) (560g)
- houmous**  
15 c. à soupe (225g)
- beurre de cacahuète**  
5 c. à soupe (80g)
- tofu ferme**  
3/4 paquet (454 g) (340g)
- haricots noirs**  
1 1/3 boîte(s) (585g)
- sauce soja (tamari)**  
1 oz (mL)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes**  
6 1/3 tasse(s) (mL)

- vinaigrette**  
20 1/2 c. à soupe (mL)
- huile d'olive**  
2 1/2 oz (mL)
- huile**  
1 3/4 oz (mL)

## Autre

- mélange de jeunes pousses**  
5 paquet (156 g) (799g)
- levure nutritionnelle**  
3/4 tasse (45g)
- lait de soja non sucré**  
7 3/4 tasse(s) (mL)
- tenders chik'n sans viande**  
22 morceaux (561g)
- pépites de chocolat**  
2 c. à c. (9g)
- pâte de curry**  
2/3 c. à café (3g)

## Épices et herbes

- poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)
- sel**  
3/4 oz (22g)
- cumin moulu**  
4 g (4g)
- Basilic séché**  
1 1/2 c. à café, moulu (2g)
- poudre d'ail**  
3/4 c. à café (2g)
- coriandre moulue**  
3/8 c. à café (1g)

- sauce barbecue**  
3/4 tasse (215g)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
7 boîte (~539 g) (3682g)
- sauce chili à l'ail**  
1/3 c. à café (2g)
- sauce aux huîtres**  
1/3 c. à café (2g)

## Produits de boulangerie

- pain**  
6 tranche (192g)
- bagel**  
3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)
- chapelure**  
4 c. à s. (27g)

## Confiseries

- sucré**  
2 c. à soupe (26g)
- confiture**  
3 c. à soupe (63g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**orange**

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**

2 orange (308g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Lait de soja

2 tasse(s) - 169 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**lait de soja non sucré**  
6 tasse(s) (mL)

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

### Toast au houmous

2 tranche(s) - 293 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**houmous**  
5 c. à soupe (75g)

Pour les 3 repas :

**pain**  
6 tranche (192g)  
**houmous**  
15 c. à soupe (225g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 2 repas :

**bagel**

3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)

**confiture**

3 c. à soupe (63g)

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

### Framboises

1 1/2 tasse(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**

1 1/2 tasse (185g)

Pour les 2 repas :

**framboises**

3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

299 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 9g fibres



#### vinaigrette

3 1/2 c. à soupe (mL)

#### céleri cru, haché

2 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (93g)

#### mélange de jeunes pousses

1 1/6 paquet (156 g) (181g)

#### concombre, tranché

1 1/6 concombre (21 cm) (351g)

#### tomates, coupé en dés

1 1/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (144g)

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

### Seitan à l'ail et au poivre

799 kcal ● 71g protéine ● 39g lipides ● 38g glucides ● 3g fibres



#### huile d'olive

2 1/3 c. à s. (mL)

#### oignon

1/4 tasse, haché (47g)

#### poivron vert

2 1/3 c. à s., haché (22g)

#### poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### eau

1 1/6 c. à soupe (18mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### seitan, façon poulet

9 1/3 oz (265g)

#### 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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal ● 42g protéine ● 6g lipides ● 120g glucides ● 26g fibres



#### sauce barbecue

3/4 tasse (215g)

sel

3/4 c. à café (5g)

#### levure nutritionnelle

3/4 tasse (45g)

#### chou-fleur

3 tête petite (10 cm diam.) (795g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

171 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



#### 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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 1/2 boîte(s) - 865 kcal ● 63g protéine ● 24g lipides ● 81g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
3 1/2 boîte (~539 g) (1841g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
7 boîte (~539 g) (3682g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

265 kcal ● 6g protéine ● 16g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
5 1/4 tasse (158g)  
**tomates**  
14 c. à s. de tomates cerises (130g)  
**vinaigrette**  
5 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
10 1/2 tasse (315g)  
**tomates**  
1 3/4 tasse de tomates cerises (261g)  
**vinaigrette**  
10 1/2 c. à soupe (mL)

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

### 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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Nuggets de seitan panés

680 kcal ● 52g protéine ● 27g lipides ● 53g glucides ● 3g fibres



#### poudre d'ail

3/4 c. à café (2g)

#### huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### sauce soja (tamari)

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### cumin moulu

3/8 c. à café (1g)

#### coriandre moulue

3/8 c. à café (1g)

#### chapelure

4 c. à s. (27g)

#### ketchup

3 c. à soupe (51g)

#### seitan, découpé en morceaux de la taille d'une bouchée

6 oz (170g)

1. Dans un petit bol, mélangez la chapelure, la poudre d'ail, la coriandre, le cumin et le poivre noir. Dans un autre bol, versez la sauce soja.

2. Trempez les nuggets de seitan dans la sauce soja, puis dans le mélange de chapelure jusqu'à ce qu'ils soient entièrement enrobés. Réservez.

3. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le seitan jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés.

4. Servez avec du ketchup.

### Maïs

139 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



#### Grains de maïs surgelés

1 tasse (136g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Lait de soja

1 3/4 tasse(s) - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Donne 1 3/4 tasse(s) portions

#### lait de soja non sucré

1 3/4 tasse(s) (mL)

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

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bretzels

330 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**bretzels durs salés**

3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**

6 oz (170g)

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 2 repas :

**tomates**

24 tomates cerises (408g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
2 orange (308g)

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

### Chips de chou kale

275 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1 1/3 c. à café (8g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/3 botte (227g)  
**huile d'olive**  
1 1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
2 2/3 c. à café (16g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 2/3 botte (454g)  
**huile d'olive**  
2 2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

**orange**  
3 orange (462g)

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

### 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 3 repas :

**céleri cru**  
3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(120g)  
**beurre de cacahuète**  
3 c. à soupe (48g)

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

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 3 repas :

**amandes**  
3/4 tasse, entière (107g)

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

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### 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.

### Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasse portions  
**noix de pécan**  
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

### Lentilles crémeuses et patate douce

614 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 79g glucides ● 16g fibres



**lentilles crues**  
1/2 tasse (85g)  
**bouillon de légumes**  
1 1/3 tasse(s) (mL)  
**épinards frais**  
1 1/3 tasse(s) (40g)  
**lait de coco en conserve**  
2 2/3 c. à s. (mL)  
**huile**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
1/6 c. à soupe (1g)  
**oignon, coupé en dés**  
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)  
**patates douces, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen et ajoutez l'oignon coupé en dés. Faites revenir environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et tendre.
2. Ajoutez la patate douce, les lentilles, le cumin et le bouillon. Salez et poivrez selon votre goût. Couvrez et laissez mijoter environ 20 minutes.
3. Quand les lentilles et la patate douce sont tendres, ajoutez les épinards et le lait de coco dans la casserole et mélangez. Laissez mijoter encore quelques minutes, à découvert.
4. Servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 388 kcal ● 13g protéine ● 31g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

**amandes**

1/2 tasse, entière (63g)

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



### Soupe pois chiches & chou kale

682 kcal ● 34g protéine ● 18g lipides ● 70g glucides ● 27g fibres



**bouillon de légumes**

5 tasse(s) (mL)

**huile**

1 1/4 c. à café (mL)

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

2 1/2 tasse, haché (100g)

**Ail, haché**

2 1/2 gousse(s) (8g)

**pois chiches en conserve, égoutté**

1 1/4 boîte(s) (560g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.

2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.

3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Banane

3 banane(s) - 350 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 72g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**banane**

3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

Pour les 2 repas :

**banane**

6 moyen (18 à 20 cm) (708g)

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

### Tenders de poulet croustillants

11 tender(s) - 628 kcal ● 45g protéine ● 25g lipides ● 57g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**

11 morceaux (281g)

**ketchup**

2 3/4 c. à soupe (47g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**

22 morceaux (561g)

**ketchup**

5 1/2 c. à soupe (94g)

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

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Mélange énergétique noix et amandes

1/4 tasse(s) - 216 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

**noix (anglaises)**

4 c. à c., haché (10g)

**amandes**

4 c. à c., entière (12g)

**pépites de chocolat**

2 c. à c. (9g)

**raisins secs**

2 c. à c. (non tassée) (6g)

1. Mélanger tous les ingrédients.

2. Conserver les restes dans un endroit frais.

## Ragoût de haricots noirs et patate douce

830 kcal ● 41g protéine ● 12g lipides ● 93g glucides ● 47g fibres



### eau

2 tasse(s) (479mL)

### cumin moulu

1 c. à café (2g)

### jus de citron

2/3 c. à soupe (mL)

### feuilles de chou frisé (kale)

16 c. à s., haché (40g)

### huile

2/3 c. à soupe (mL)

### concentré de tomate

1 1/3 c. à soupe (21g)

### haricots noirs, égoutté

1 1/3 boîte(s) (585g)

### patates douces, coupé en cubes

2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)

### oignon, haché

2/3 petit (47g)

### Ail, coupé en dés

1 1/3 gousse(s) (4g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.

3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.

4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.

5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

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

**mélange de jeunes pousses**

1/2 paquet (156 g) (78g)

**concombre, tranché**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(62g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

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

**mélange de jeunes pousses**

1 paquet (156 g) (155g)

**concombre, tranché**

1 concombre (21 cm) (301g)

**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(123g)

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

### Seitan à la sauce aux cacahuètes

834 kcal ● 51g protéine ● 48g lipides ● 45g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**lait de coco en conserve**  
 1/3 boîte (mL)  
**beurre de cacahuète**  
 1 c. à soupe (16g)  
**sucre**  
 1 c. à soupe (13g)  
**huile**  
 1/3 c. à soupe (mL)  
**pâte de curry**  
 1/3 c. à café (2g)  
**sauce soja (tamari)**  
 1/3 c. à café (mL)  
**sauce chili à l'ail**  
 1/6 c. à café (1g)  
**sauce aux huîtres**  
 1/6 c. à café (1g)  
**gingembre frais, haché**  
 2/3 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
 1 gousse(s) (3g)  
**seitan, façon poulet**  
 1/3 livres (151g)  
**oignon, haché**  
 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)  
**épinards frais, haché**  
 1/3 botte (113g)  
**oignons verts, haché**  
 1 1/3 moyen (10,5 cm long) (20g)

Pour les 2 repas :

**lait de coco en conserve**  
 2/3 boîte (mL)  
**beurre de cacahuète**  
 2 c. à soupe (32g)  
**sucre**  
 2 c. à soupe (26g)  
**huile**  
 2/3 c. à soupe (mL)  
**pâte de curry**  
 2/3 c. à café (3g)  
**sauce soja (tamari)**  
 2/3 c. à café (mL)  
**sauce chili à l'ail**  
 1/3 c. à café (2g)  
**sauce aux huîtres**  
 1/3 c. à café (2g)  
**gingembre frais, haché**  
 1 1/3 c. à café (3g)  
**Ail, haché**  
 2 gousse(s) (6g)  
**seitan, façon poulet**  
 2/3 livres (302g)  
**oignon, haché**  
 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)  
**épinards frais, haché**  
 2/3 botte (227g)  
**oignons verts, haché**  
 2 2/3 moyen (10,5 cm long) (40g)

1. Mélangez le gingembre, l'ail et la pâte de curry dans un petit bol. Versez lentement 1/4 tasse de lait de coco en remuant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporez délicatement le seitan pour l'enrober de la marinade. Réfrigérez pendant 30 minutes à 1 heure. Plus il marinera, plus le seitan sera savoureux !
2. Mélangez le reste du lait de coco, le beurre de cacahuète, le sucre, l'huile végétale, la sauce soja, la sauce chili à l'ail et la sauce d'huître dans un bol moyen. Ne vous inquiétez pas si ce n'est pas parfaitement homogène : à la cuisson, les ingrédients se mélangeront bien. Réservez la sauce.
3. Huilez légèrement une grande poêle ; ajoutez l'oignon haché ; faites cuire à feu vif pendant 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez le seitan et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit bien chaud, environ 7 minutes. Versez la sauce et mélangez pour combiner. Ajoutez les épinards et les oignons verts ; faites cuire 3 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que les épinards soient cuits.

## 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.