

Meal Plan - Menu régime vegan riche en protéines de 3400 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

3369 kcal ● 278g protéine (33%) ● 120g lipides (32%) ● 241g glucides (29%) ● 53g fibres (6%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 13g de protéines, 55g glucides nets, 21g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

Collations

445 kcal, 15g de protéines, 34g glucides nets, 20g de lipides



Raisins

160 kcal



Graines de tournesol

240 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 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

700 kcal, 47g de protéines, 90g glucides nets, 11g de lipides



Seitan simple

5 oz- 305 kcal



Pomme de terre au four

1 1/2 pomme(s) de terre- 396 kcal

Dîner

1235 kcal, 95g de protéines, 58g glucides nets, 66g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre

1027 kcal



Tomates rôties

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

Day 2

3295 kcal ● 257g protéine (31%) ● 103g lipides (28%) ● 277g glucides (34%) ● 58g fibres (7%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 13g de protéines, 55g glucides nets, 21g de lipides



Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal



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

Collations

445 kcal, 15g de protéines, 34g glucides nets, 20g de lipides



Raisins
160 kcal



Graines de tournesol
240 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 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

700 kcal, 47g de protéines, 90g glucides nets, 11g de lipides



Seitan simple
5 oz- 305 kcal



Pomme de terre au four
1 1/2 pomme(s) de terre- 396 kcal

Dîner

1160 kcal, 74g de protéines, 94g glucides nets, 49g de lipides



Lentilles
405 kcal



Tofu citron-poivre
21 oz- 756 kcal

Day 3

3429 kcal ● 231g protéine (27%) ● 112g lipides (29%) ● 312g glucides (36%) ● 62g fibres (7%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 13g de protéines, 55g glucides nets, 21g de lipides



Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal



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

Collations

445 kcal, 15g de protéines, 34g glucides nets, 20g de lipides



Raisins
160 kcal



Graines de tournesol
240 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 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

835 kcal, 20g de protéines, 125g glucides nets, 21g de lipides



Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète
1 sandwich(s)- 485 kcal



Banane
3 banane(s)- 350 kcal

Dîner

1160 kcal, 74g de protéines, 94g glucides nets, 49g de lipides



Lentilles
405 kcal



Tofu citron-poivre
21 oz- 756 kcal

Day 4

3377 kcal ● 240g protéine (28%) ● 108g lipides (29%) ● 281g glucides (33%) ● 79g fibres (9%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 36g de protéines, 12g glucides nets, 33g de lipides



Avocat
176 kcal



Shake protéiné beurre de cacahuète, chocolat et lait d'amande
346 kcal

Collations

390 kcal, 16g de protéines, 6g glucides nets, 30g de lipides



Noix
1/3 tasse(s)- 219 kcal



Pudding chia végan avocat chocolat
172 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

980 kcal, 49g de protéines, 108g glucides nets, 22g de lipides



Sauté de pois chiches teriyaki
738 kcal



Lentilles
174 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Dîner

995 kcal, 31g de protéines, 151g glucides nets, 21g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
230 kcal



Pâtes avec sauce du commerce
766 kcal

Day 5

3350 kcal ● 243g protéine (29%) ● 157g lipides (42%) ● 163g glucides (19%) ● 78g fibres (9%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 36g de protéines, 12g glucides nets, 33g de lipides



Avocat
176 kcal



Shake protéiné beurre de cacahuète, chocolat et lait d'amande
346 kcal

Collations

390 kcal, 16g de protéines, 6g glucides nets, 30g de lipides



Noix
1/3 tasse(s)- 219 kcal



Pudding chia végan avocat chocolat
172 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

960 kcal, 42g de protéines, 46g glucides nets, 59g de lipides



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien
589 kcal



Tomates rôties
3 tomate(s)- 179 kcal



Frites au four
193 kcal

Dîner

990 kcal, 41g de protéines, 95g glucides nets, 33g de lipides



Burger végétarien
2 burger- 550 kcal




Chou cavalier (collard) à l'ail
438 kcal

Day 6

3446 kcal230g protéine (27%)93g lipides (24%)331g glucides (38%)92g fibres (11%)

Petit-déjeuner

570 kcal, 19g de protéines, 75g glucides nets, 16g de lipides




Sandwich petit-déjeuner beurre de cacahuète et banane

570 kcal

Collations

375 kcal, 17g de protéines, 38g glucides nets, 14g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Lait de soja

1 1/3 tasse(s)- 113 kcal




Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande

1 sachet(s)- 241 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

1020 kcal, 44g de protéines, 119g glucides nets, 27g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs

770 kcal




Pain à l'ail végétan simple

2 tranche(s)- 252 kcal


Dîner

990 kcal, 41g de protéines, 95g glucides nets, 33g de lipides



Burger végétarien

2 burger- 550 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail


438 kcal

Day 7

3370 kcal233g protéine (28%)86g lipides (23%)332g glucides (39%)85g fibres (10%)

Petit-déjeuner

570 kcal, 19g de protéines, 75g glucides nets, 16g de lipides




Sandwich petit-déjeuner beurre de cacahuète et banane

570 kcal

Collations

375 kcal, 17g de protéines, 38g glucides nets, 14g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Lait de soja

1 1/3 tasse(s)- 113 kcal




Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande

1 sachet(s)- 241 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

1020 kcal, 44g de protéines, 119g glucides nets, 27g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs

770 kcal



Pain à l'ail végétan simple

2 tranche(s)- 252 kcal

Dîner

910 kcal, 44g de protéines, 95g glucides nets, 26g de lipides



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



Frites de carotte

369 kcal



Lentilles

289 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
32 boules (1/3 tasse chacun) (992g)
- ☐ eau
2 1/2 gallon (9869mL)
- ☐ lait d'amande non sucré
6 1/4 tasse (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins
8 1/4 tasse (759g)
- ☐ pommes
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)
- ☐ citron
3 1/2 petit (203g)
- ☐ banane
7 moyen (18 à 20 cm) (826g)
- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (327g)
- ☐ jus de citron
1 c. à café (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
4 oz (113g)
- ☐ noix (anglaises)
10 c. à s., décortiqué (63g)
- ☐ graines de chia
2 c. à soupe (28g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
11 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1408g)
- ☐ pommes de terre
3 1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (1292g)
- ☐ oignon
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (280g)
- ☐ poivron vert
3 c. à s., haché (28g)
- ☐ Ail
20 gousse(s) (60g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1/2 botte (85g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1 paquet 285 g (284g)
- ☐ ketchup
4 c. à soupe (68g)
- ☐ blettes
2 3/4 lb (1247g)
- ☐ céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- ☐ carottes
12 moyen (742g)

Épices et herbes

- ☐ sel
11 1/2 g (11g)
- ☐ poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
- ☐ poivre citronné
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ romarin séché
1 1/3 c. à café (2g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
3/4 tasse (110g)
- ☐ lentilles crues
2 tasse (352g)
- ☐ tofu ferme
2 1/2 livres (1191g)
- ☐ beurre de cacahuète
3 oz (91g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte(s) (448g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
2 boîte(s) (878g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés
5 sachet (215g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
12 tranche (384g)
- ☐ pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)

Autre

- ☐ poudre de cacao
1 c. à soupe (6g)
- ☐ glaçons
1/2 tasse(s) (70g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- ☐ sauce teriyaki
4 c. à s. (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 paquet (156 g) (158g)
- ☐ ranch végétalien
3 c. à s. (mL)
- ☐ galette de burger végétale
6 galette (426g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
22 oz (624g)
- ☐ fécule de maïs
6 c. à soupe (48g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
6 oz (171g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
6 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 2/3 oz (mL)
- ☐ spray de cuisson
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune
(0g)
- ☐ vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

- ☐ lait de soja non sucré
2 2/3 tasse(s) (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
3/8 pot (680 g) (252g)
 - ☐ sauce Frank's RedHot
3 c. à s. (mL)
 - ☐ bouillon de légumes
1 tasse(s) (mL)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties
3/4 tasse (110g)

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

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 3 repas :

pommes
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)

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.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Shake protéiné beurre de cacahuète, chocolat et lait d'amande

346 kcal ● 34g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

glaçons

1/4 tasse(s) (35g)

lait d'amande non sucré

2 tasse (mL)

beurre de cacahuète

1 c. à café (5g)

poudre protéinée, chocolat

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

Pour les 2 repas :

glaçons

1/2 tasse(s) (70g)

lait d'amande non sucré

4 tasse (mL)

beurre de cacahuète

2 c. à café (11g)

poudre protéinée, chocolat

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

1. Mettez tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixez jusqu'à homogénéité.
3. Servez bien frais.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich petit-déjeuner beurre de cacahuète et banane

570 kcal ● 19g protéine ● 16g lipides ● 75g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète
1 1/2 c. à soupe (24g)
pain, toasté
3 tranche (96g)
banane, tranché
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète
3 c. à soupe (48g)
pain, toasté
6 tranche (192g)
banane, tranché
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

1. Griller le pain si désiré et tartiner de beurre de cacahuète.
2. Ajouter autant de tranches de banane que possible et poser l'autre tranche de pain par-dessus. La banane restante peut être mangée à côté.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Seitan simple

5 oz - 305 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

seitan
5 oz (142g)
huile
1 1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

seitan
10 oz (284g)
huile
2 1/2 c. à café (mL)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

Pomme de terre au four

1 1/2 pomme(s) de terre - 396 kcal ● 9g protéine ● 1g lipides ● 74g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

huile

3/4 c. à café (mL)

sel

1 1/2 trait (1g)

pommes de terre

1 1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (554g)

Pour les 2 repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

sel

3 trait (1g)

pommes de terre

3 grand (7,5–11 cm diam.) (1107g)

1. FOUR :

2. Préchauffez le four à 350°F (180°C) et placez les grilles dans le tiers supérieur et inférieur. Lavez la pomme de terre (ou les pommes de terre) soigneusement avec une brosse rigide et de l'eau froide courante. Séchez, puis piquez 8 à 12 fois profondément la pomme de terre avec une fourchette pour permettre à l'humidité de s'échapper pendant la cuisson. Placez-la dans un bol et badigeonnez légèrement d'huile. Saupoudrez de sel kasher et placez la pomme de terre directement sur la grille au centre du four. Placez une plaque de cuisson sur la grille inférieure pour récupérer les jus.
3. Faites cuire 1 heure ou jusqu'à ce que la peau soit croustillante mais que la chair soit tendre en dessous. Servez en traçant une ligne pointillée d'un bout à l'autre avec votre fourchette, puis ouvrez la pomme de terre en pressant les extrémités l'une vers l'autre. Elle s'ouvrira facilement. Attention, il y aura de la vapeur.

4. MICRO-ONDES :

5. Frottez la pomme de terre et piquez-la plusieurs fois avec les dents d'une fourchette. Placez-la sur une assiette.
6. Faites cuire à pleine puissance au micro-ondes pendant 5 minutes. Retournez-la, puis continuez la cuisson 5 minutes supplémentaires. Quand la pomme de terre est tendre, sortez-la du micro-ondes et coupez-la en deux dans le sens de la longueur.
7. Garnissez selon vos envies, en gardant à l'esprit que certains accompagnements (par ex. le beurre) augmenteront significativement les calories, tandis que d'autres (par ex. sel, poivre, autres assaisonnements) ont peu ou pas de calories.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1 sandwich(s) - 485 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 53g glucides ● 9g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

pain

2 tranche (64g)

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

spray de cuisson

1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)

banane, tranché

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

1. Faites chauffer une poêle ou une plaque à feu moyen et vaporisez d'un spray de cuisson. Étalez 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète sur une face de chaque tranche de pain. Disposez des rondelles de banane sur la face beurrée d'une tranche, couvrez avec l'autre tranche et pressez fermement. Faites griller le sandwich jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté, environ 2 minutes par côté.

Banane

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



Donne 3 banane(s) portions

banane
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Sauté de pois chiches teriyaki

738 kcal ● 36g protéine ● 17g lipides ● 79g glucides ● 31g fibres



légumes mélangés surgelés
1 paquet 285 g (284g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
4 c. à s. (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et remuez de temps en temps, faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajoutez les légumes surgelés avec un peu d'eau et faites cuire environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et chauds.
3. Incorporez la sauce teriyaki et faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Salade simple de jeunes pousses

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

589 kcal ● 36g protéine ● 38g lipides ● 14g glucides ● 12g fibres



huile
3/4 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
3 c. à s. (mL)
tempeh, grossièrement haché
6 oz (170g)
ranch végétalien
3 c. à s. (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du ranch végétalien.

Tomates rôties

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Donne 3 tomate(s) portions

huile
3 c. à café (mL)
tomates
3 entier petit (≈6,1 cm diam.) (273g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Frites au four

193 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



pommes de terre
1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cassoulet aux haricots blancs

770 kcal ● 35g protéine ● 16g lipides ● 94g glucides ● 28g fibres



Pour un seul repas :

bouillon de légumes

1/2 tasse(s) (mL)

huile

1 c. à soupe (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

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

carottes, épluché et tranché

2 grand (144g)

oignon, coupé en dés

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1 boîte(s) (439g)

Pour les 2 repas :

bouillon de légumes

1 tasse(s) (mL)

huile

2 c. à soupe (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

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

carottes, épluché et tranché

4 grand (288g)

oignon, coupé en dés

2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)

Ail, haché

4 gousse(s) (12g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

2 boîte(s) (878g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

Pain à l'ail végétal simple

2 tranche(s) - 252 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain

2 tranche (64g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

Ail, haché finement

2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

pain

4 tranche (128g)

huile d'olive

4 c. à café (mL)

Ail, haché finement

4 gousse(s) (12g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Raisins

160 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

raisins
2 3/4 tasse (253g)

Pour les 3 repas :

raisins
8 1/4 tasse (759g)

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

Graines de tournesol

240 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/3 oz (38g)

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées
4 oz (113g)

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

Tomates cerises

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



Pour un seul repas :

tomates
12 tomates cerises (204g)

Pour les 3 repas :

tomates
36 tomates cerises (612g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Noix

1/3 tasse(s) - 219 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)

5 c. à s., décortiqué (31g)

Pour les 2 repas :

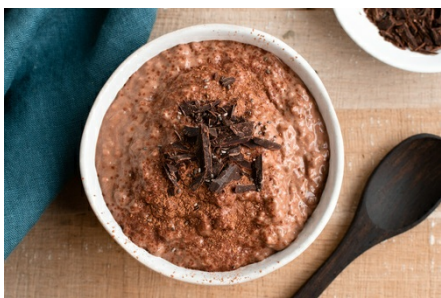
noix (anglaises)

10 c. à s., décortiqué (63g)

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

Pudding chia végétal avocat chocolat

172 kcal ● 11g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

avocats

1/2 tranches (13g)

poudre de cacao

1/2 c. à soupe (3g)

graines de chia

1 c. à soupe (14g)

lait d'amande non sucré

3/8 tasse(s) (mL)

poudre de protéine

1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

Pour les 2 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)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Lait de soja

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
2 2/3 tasse(s) (mL)

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

Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande

1 sachet(s) - 241 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

lait d'amande non sucré
3/4 tasse (mL)
flocons d'avoine instantanés aromatisés
1 sachet (43g)

Pour les 2 repas :

lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse (mL)
flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez le lait par-dessus.
2. Faites chauffer au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Seitan à l'ail et au poivre

1027 kcal ● 92g protéine ● 50g lipides ● 49g glucides ● 4g fibres



huile d'olive
3 c. à s. (mL)
oignon
6 c. à s., haché (60g)
poivron vert
3 c. à s., haché (28g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
eau
1 1/2 c. à soupe (23mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
seitan, façon poulet
3/4 livres (340g)
Ail, haché finement
3 3/4 gousse(s) (11g)

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.

Tomates rôties

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protéine ● 16g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Donne 3 1/2 tomate(s) portions

huile

3 1/2 c. à café (mL)

tomates

3 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(319g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Lentilles

405 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

eau

2 1/3 tasse(s) (559mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

lentilles crues, rincé

9 1/3 c. à s. (112g)

Pour les 2 repas :

eau

4 2/3 tasse(s) (1117mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

lentilles crues, rincé

56 c. à c. (224g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Tofu citron-poivre

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



Pour un seul repas :

féculé 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 :

féculé 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 féculé 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.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché
1/2 botte (85g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)
citron, pressé
1/2 petit (29g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Pâtes avec sauce du commerce

766 kcal ● 26g protéine ● 6g lipides ● 142g glucides ● 11g fibres



pâtes sèches non cuites
6 oz (171g)
sauce pour pâtes
3/8 pot (680 g) (252g)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Burger végétarien

2 burger - 550 kcal ● 22g protéine ● 10g lipides ● 82g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
ketchup
2 c. à soupe (34g)
mélange de jeunes pousses
2 oz (57g)
galette de burger végétale
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)
ketchup
4 c. à soupe (68g)
mélange de jeunes pousses
4 oz (113g)
galette de burger végétale
4 galette (284g)

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

Chou cavalier (collard) à l'ail

438 kcal ● 20g protéine ● 23g lipides ● 13g glucides ● 25g fibres



Pour un seul repas :

blettes
1 1/2 lb (624g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
Ail, haché
4 gousse(s) (12g)

Pour les 2 repas :

blettes
2 3/4 lb (1247g)
huile
2 3/4 c. à soupe (mL)
sel
2/3 c. à café (4g)
Ail, haché
8 1/4 gousse(s) (25g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Donne 2 galette portions

galette de burger végétale
2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

Frites de carotte

369 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 31g glucides ● 13g fibres



huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)
romarin séché
1 1/3 c. à café (2g)
sel
1/3 c. à café (2g)
carottes, épluché
1 lb (454g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en longues et fines lamelles.
3. Dans un grand bol, mélangez les carottes avec tous les autres ingrédients. Mélangez pour enrober.
4. Étalez uniformément sur la plaque et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
5. Servez.

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
6 2/3 c. à s. (80g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

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.