

# Meal Plan - Menu régime végan de 1 500 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

1542 kcal ● 99g protéine (26%) ● 75g lipides (44%) ● 96g glucides (25%) ● 24g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 4g de protéines, 36g glucides nets, 8g de lipides



**Bol pomme, banane et beurre d'amande**  
264 kcal

### Collations

205 kcal, 10g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

510 kcal, 16g de protéines, 36g glucides nets, 30g de lipides



**Lentilles au curry**  
362 kcal



**Tomates rôties**  
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

### Dîner

400 kcal, 33g de protéines, 17g glucides nets, 20g de lipides



**Seitan simple**  
4 oz- 244 kcal



**Asperges**  
157 kcal

## Day 2

1556 kcal ● 96g protéine (25%) ● 71g lipides (41%) ● 101g glucides (26%) ● 31g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 4g de protéines, 36g glucides nets, 8g de lipides



**Bol pomme, banane et beurre d'amande**  
264 kcal

### Collations

205 kcal, 10g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 22g de protéines, 23g glucides nets, 30g de lipides



**Crème de champignons végane**  
301 kcal



**Graines de tournesol**  
180 kcal

### Dîner

445 kcal, 24g de protéines, 35g glucides nets, 18g de lipides



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



**Galette de burger végétarien**  
2 galette- 254 kcal

## Day 3

1551 kcal ● 103g protéine (27%) ● 54g lipides (31%) ● 137g glucides (35%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 7g de protéines, 50g glucides nets, 2g de lipides



**Petit bagel toasté à la confiture**  
1 bagel(s)- 248 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 22g de protéines, 23g glucides nets, 30g de lipides



**Crème de champignons végane**  
301 kcal



**Graines de tournesol**  
180 kcal

### Collations

215 kcal, 13g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides



**Myrtilles**  
1/2 tasse(s)- 47 kcal



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

### Dîner

445 kcal, 24g de protéines, 35g glucides nets, 18g de lipides



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



**Galette de burger végétarien**  
2 galette- 254 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 4

1481 kcal ● 110g protéine (30%) ● 34g lipides (21%) ● 159g glucides (43%) ● 24g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 7g de protéines, 50g glucides nets, 2g de lipides



**Petit bagel toasté à la confiture**  
1 bagel(s)- 248 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 29g de protéines, 42g glucides nets, 12g de lipides



**Tempeh nature**  
2 oz- 148 kcal



**Poivrons et oignons sautés**  
63 kcal



**Lentilles**  
231 kcal

### Collations

215 kcal, 13g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides



**Myrtilles**  
1/2 tasse(s)- 47 kcal



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

### Dîner

415 kcal, 25g de protéines, 39g glucides nets, 16g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
5 tender(s)- 286 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 5

1533 kcal ● 103g protéine (27%) ● 54g lipides (32%) ● 138g glucides (36%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 7g de protéines, 50g glucides nets, 2g de lipides



**Petit bagel toasté à la confiture**  
1 bagel(s)- 248 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 33g de protéines, 37g glucides nets, 19g de lipides



**Saucisse végétalienne**  
1 saucisse(s)- 268 kcal



**Wedges de patate douce**  
130 kcal



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

### Collations

165 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 4g de lipides



**Tranches de concombre**  
1 concombre- 60 kcal



**Shake protéiné (lait d'amande)**  
105 kcal

### Dîner

475 kcal, 10g de protéines, 37g glucides nets, 28g de lipides



**Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)**  
2 tomate(s) farcie(s)- 261 kcal



**Salade de tomates et concombre**  
212 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 6

1497 kcal ● 100g protéine (27%) ● 54g lipides (33%) ● 126g glucides (34%) ● 25g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 4g de protéines, 38g glucides nets, 2g de lipides



**Myrtilles**  
1/2 tasse(s)- 47 kcal



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

### Déjeuner

485 kcal, 33g de protéines, 37g glucides nets, 19g de lipides



**Saucisse végétalienne**  
1 saucisse(s)- 268 kcal



**Wedges de patate douce**  
130 kcal



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

### Collations

165 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 4g de lipides



**Tranches de concombre**  
1 concombre- 60 kcal



**Shake protéiné (lait d'amande)**  
105 kcal

### Dîner

475 kcal, 10g de protéines, 37g glucides nets, 28g de lipides



**Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)**  
2 tomate(s) farcie(s)- 261 kcal



**Salade de tomates et concombre**  
212 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 7

1534 kcal ● 126g protéine (33%) ● 28g lipides (16%) ● 161g glucides (42%) ● 34g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 4g de protéines, 38g glucides nets, 2g de lipides



#### Myrtilles

1/2 tasse(s)- 47 kcal



#### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

### Collations

165 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 4g de lipides



#### Tranches de concombre

1 concombre- 60 kcal



#### Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

555 kcal, 35g de protéines, 64g glucides nets, 12g de lipides



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

128 kcal



#### Sauté de "chik'n"

427 kcal

### Dîner

440 kcal, 33g de protéines, 44g glucides nets, 9g de lipides



#### Lentilles

260 kcal



#### Émiettes végétaliens

3/4 tasse(s)- 110 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
12 3/4 boules (1/3 tasse chacun) (395g)
- ☐ eau  
16 tasse(s) (3808mL)
- ☐ lait d'amande non sucré  
1/3 gallon (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ flocons de noix de coco  
1 1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ beurre d'amande  
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ lait de coco en conserve  
6 c. à s. (mL)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
2 oz (57g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ banane  
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)
- ☐ pommes  
1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)
- ☐ jus de citron  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ myrtilles  
2 tasse (296g)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
4 oz (113g)
- ☐ riz brun  
1/4 tasse (53g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
2/3 livres (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ asperges  
1/3 lb (142g)
- ☐ tomates  
13 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1684g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
2 c. à café (12g)
- ☐ poivre noir  
2 c. à café, moulu (5g)
- ☐ poudre d'oignon  
3 c. à café (7g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
1 tasse (184g)
- ☐ tempeh  
2 oz (57g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ miettes de burger végétarien  
3/4 tasse (75g)

## Autre

- ☐ pâte de curry  
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
3 1/2 paquet (156 g) (528g)
- ☐ galette de burger végétale  
4 galette (284g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
5 morceaux (128g)
- ☐ mélange d'épices italien  
2 c. à café (7g)
- ☐ fromage végétalien râpé  
1/3 tasse (37g)
- ☐ saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'  
1/4 livres (106g)

## Produits de boulangerie

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

## Confiseries

- ☐ confiture  
3 c. à soupe (63g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ céréales du petit-déjeuner  
1 1/2 portion (45g)
- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés  
2 sachet (86g)

- ☐ **chou-fleur**  
3 tasse, haché (321g)
  - ☐ **champignons**  
2 1/4 tasse, morceaux ou tranches (158g)
  - ☐ **oignon**  
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (190g)
  - ☐ **Ail**  
1 1/2 gousse (5g)
  - ☐ **poivron**  
1 grand (171g)
  - ☐ **ketchup**  
1 1/4 c. à soupe (21g)
  - ☐ **céleri cru**  
3 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(133g)
  - ☐ **concombre**  
6 concombre (21 cm) (1856g)
  - ☐ **épinards frais**  
2 tasse(s) (60g)
  - ☐ **courgette**  
1 grand (323g)
  - ☐ **oignon rouge**  
1 1/2 petit (105g)
  - ☐ **patates douces**  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
  - ☐ **carottes**  
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bol pomme, banane et beurre d'amande

264 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 36g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**flocons de noix de coco**

3/4 c. à soupe (4g)

**beurre d'amande**

3/4 c. à soupe (12g)

**banane, tranché**

3/4 moyen (18 à 20 cm) (89g)

**pommes, haché**

3/4 moyen (7,5 cm diam.) (137g)

Pour les 2 repas :

**flocons de noix de coco**

1 1/2 c. à soupe (8g)

**beurre d'amande**

1 1/2 c. à soupe (24g)

**banane, tranché**

1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

**pommes, haché**

1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)

1. Mettez des morceaux de banane et de pomme dans un bol. Mélangez.
2. Garnissez de copeaux de noix de coco et arrosez de beurre d'amande.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Petit bagel toasté à la confiture

1 bagel(s) - 248 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 50g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

**confiture**

1 c. à soupe (21g)

Pour les 3 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.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**myrtilles**  
1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

**myrtilles**  
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

### 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.



## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Lentilles au curry

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



#### **lentilles crues**

4 c. à s. (48g)

#### **eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

#### **sel**

1/8 c. à café (0g)

#### **lait de coco en conserve**

6 c. à s. (mL)

#### **pâte de curry**

1/2 c. à soupe (8g)

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

### Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 2 1/2 tomate(s) portions

#### **huile**

2 1/2 c. à café (mL)

#### **tomates**

2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (228g)

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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Crème de champignons végétane

301 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**

3/4 c. à café, moulu (2g)

**huile**

3/4 c. à café (mL)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**poudre d'oignon**

1 1/2 c. à café (4g)

**lait d'amande non sucré**

1 1/2 tasse(s) (mL)

**chou-fleur**

1 1/2 tasse, haché (161g)

**champignons, coupé en dés**

1 tasse, morceaux ou tranches (79g)

**oignon, coupé en dés**

3/8 petit (26g)

**Ail, coupé en dés**

3/4 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

1 1/2 c. à café, moulu (3g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

**poudre d'oignon**

3 c. à café (7g)

**lait d'amande non sucré**

3 tasse(s) (mL)

**chou-fleur**

3 tasse, haché (321g)

**champignons, coupé en dés**

2 1/4 tasse, morceaux ou tranches (158g)

**oignon, coupé en dés**

3/4 petit (53g)

**Ail, coupé en dés**

1 1/2 gousse (5g)

1. Dans une petite casserole, chauffez le chou-fleur, le lait d'amande, la poudre d'oignon, le sel et le poivre. Portez à ébullition.
2. Une fois à ébullition, réduisez le feu et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes.
3. Mixez le mélange de chou-fleur avec un robot, un blender ou un mixeur plongeant.
4. Dans une grande poêle, ajoutez l'huile, les champignons, l'oignon et l'ail et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, environ 10 minutes.
5. Ajoutez le mélange de chou-fleur aux champignons, couvrez et portez à ébullition. Laissez mijoter 10 minutes. Servez.

### 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.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Tempeh nature

2 oz - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Donne 2 oz portions

#### tempeh

2 oz (57g)

#### huile

1 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh 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.

### Poivrons et oignons sautés

63 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

#### oignon, tranché

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

#### poivron, coupé en lanières

1/2 grand (82g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

### Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



#### eau

1 1/3 tasse(s) (319mL)

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### lentilles crues, rincé

1/3 tasse (64g)

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.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**saucisse végétalienne**

1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

**saucisse végétalienne**

2 saucisse (200g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

### Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**patates douces, coupé en quartiers**

1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**patates douces, coupé en quartiers**

1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

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



Pour un seul repas :

**vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

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

**mélange de jeunes pousses**

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

**concombre, tranché**

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

**tomates, coupé en dés**

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

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

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

**mélange de jeunes pousses**

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

**concombre, tranché**

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

**tomates, coupé en dés**

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

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

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

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



**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)

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

### Sauté de "chik'n"

427 kcal ● 31g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres





**riz brun**  
1/4 tasse (53g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (135mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
1/4 livres (106g)  
**poivron, épépiné et coupé en fines lanières**  
3/4 moyen (89g)  
**carottes, coupé en fines lanières**  
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

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

## 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.

### 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.

---

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**myrtilles**  
1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

**myrtilles**  
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

---

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

168 kcal ● 13g protéine ● 4g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**céréales du petit-déjeuner**  
3/4 portion (23g)  
**lait d'amande non sucré**  
6 c. à s. (mL)  
**poudre de protéine**  
3/8 boules (1/3 tasse chacun) (12g)

Pour les 2 repas :

**céréales du petit-déjeuner**  
1 1/2 portion (45g)  
**lait d'amande non sucré**  
3/4 tasse (mL)  
**poudre de protéine**  
3/4 boules (1/3 tasse chacun) (23g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Tranches de concombre

1 concombre - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 3 repas :

#### concombre

3 concombre (21 cm) (903g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

### Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal ● 14g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### lait d'amande non sucré

1/2 tasse (mL)

#### poudre de protéine

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

Pour les 3 repas :

#### lait d'amande non sucré

1 1/2 tasse (mL)

#### poudre de protéine

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

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Seitan simple

4 oz - 244 kcal ● 30g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Donne 4 oz portions

#### seitan

4 oz (113g)

#### huile

1 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.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

### Asperges

157 kcal ● 3g protéine ● 13g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres





**asperges**  
1/3 lb (142g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez les asperges et faites cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajoutez le jus de citron et l'assaisonnement ; remuez.
4. Retirez du feu et servez.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 3/4 tasse (113g)  
**tomates**  
10 c. à s. de tomates cerises (93g)  
**vinaigrette**  
3 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
7 1/2 tasse (225g)  
**tomates**  
1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)  
**vinaigrette**  
7 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Galette de burger végétarien

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



Pour un seul repas :

**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

**galette de burger végétale**  
4 galette (284g)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 4

---

### Tenders de poulet croustillants

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 5 tender(s) portions

**tenders chik'n sans viande**

5 morceaux (128g)

**ketchup**

1 1/4 c. à soupe (21g)

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

---

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

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



**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)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)

2 tomate(s) farcie(s) - 261 kcal ● 5g protéine ● 18g lipides ● 15g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

#### épinards frais

1 tasse(s) (30g)

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### mélange d'épices italien

1 c. à café (4g)

#### tomates

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (246g)

#### fromage végétalien râpé

2 1/2 c. à s. (18g)

#### oignon, coupé en dés

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

#### courgette, coupé en dés

1/2 grand (162g)

Pour les 2 repas :

#### épinards frais

2 tasse(s) (60g)

#### huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### mélange d'épices italien

2 c. à café (7g)

#### tomates

4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (492g)

#### fromage végétalien râpé

1/3 tasse (37g)

#### oignon, coupé en dés

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

#### courgette, coupé en dés

1 grand (323g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C).
2. Coupez le chapeau de chaque tomate et jetez-le.
3. Prenez une cuillère et évidez chaque tomate en prenant soin de ne pas percer les parois. Jetez la pulpe et les graines.
4. Séchez l'intérieur des tomates avec un essuie-tout. Salez l'intérieur et retournez-les sur un essuie-tout pour laisser s'écouler davantage ; réservez.
5. Coupez la courgette et l'oignon en dés.
6. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la courgette, l'oignon, les herbes italiennes et le sel/poivre (au goût). Faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient ramollis, environ 4 minutes.
7. Ajoutez les épinards et cuisez encore 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Retirez du feu.
8. Placez les tomates, côté droit vers le haut, dans un plat à four. Prenez environ la moitié du fromage et saupoudrez le fond des tomates.
9. Farcissez les tomates avec le mélange de légumes et couvrez avec le reste du fromage.
10. Enfournes environ 20-25 minutes jusqu'à ce que les tomates soient bien chaudes.
11. Optionnel : passez sous le gril environ une minute pour dorer le fromage.

### Salade de tomates et concombre

212 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

#### vinaigrette

3 c. à s. (mL)

#### oignon rouge, tranché finement

3/4 petit (53g)

#### concombre, tranché finement

3/4 concombre (21 cm) (226g)

#### tomates, tranché finement

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

Pour les 2 repas :

#### vinaigrette

6 c. à s. (mL)

#### oignon rouge, tranché finement

1 1/2 petit (105g)

#### concombre, tranché finement

1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

#### tomates, tranché finement

3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (369g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

---

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

---

### Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
6 c. à s. (72g)

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.

---

### Émiettés végétaliens

3/4 tasse(s) - 110 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions  
**miettes de burger végétarien**  
3/4 tasse (75g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

### 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.
-

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

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

**eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)

(326g)

**eau**

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

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