

# Meal Plan - Menu régime vegan de 1700 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

1688 kcal ● 134g protéine (32%) ● 42g lipides (23%) ● 160g glucides (38%) ● 34g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 17g de protéines, 25g glucides nets, 5g de lipides



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

### Déjeuner

380 kcal, 14g de protéines, 54g glucides nets, 7g de lipides



**Petit pain**  
2 petit(s) pain(s)- 154 kcal



**Zoodles marinara**  
225 kcal

### Collations

255 kcal, 8g de protéines, 27g glucides nets, 12g de lipides



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



**Yaourt au lait de soja**  
1 pot- 136 kcal

### Dîner

615 kcal, 47g de protéines, 52g glucides nets, 18g de lipides



**Haricots de Lima**  
270 kcal



**Seitan à l'ail et au poivre**  
342 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 2

1681 kcal ● 138g protéine (33%) ● 49g lipides (26%) ● 146g glucides (35%) ● 27g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 17g de protéines, 25g glucides nets, 5g de lipides



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

### Déjeuner

370 kcal, 19g de protéines, 40g glucides nets, 13g de lipides



**Wrap méditerranéen végétarien au chik'n**  
1 wrap(s)- 357 kcal



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal

### Collations

255 kcal, 8g de protéines, 27g glucides nets, 12g de lipides



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



**Yaourt au lait de soja**  
1 pot- 136 kcal

### Dîner

615 kcal, 47g de protéines, 52g glucides nets, 18g de lipides



**Haricots de Lima**  
270 kcal



**Seitan à l'ail et au poivre**  
342 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 3

1696 kcal ● 122g protéine (29%) ● 47g lipides (25%) ● 169g glucides (40%) ● 27g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 16g de lipides



**Petite barre de granola**

1 barre(s)- 119 kcal



**Graines de tournesol**

135 kcal



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal

### Collations

170 kcal, 6g de protéines, 32g glucides nets, 1g de lipides



**Bretzels**

110 kcal



**Tranches de concombre**

1 concombre- 60 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 33g de protéines, 70g glucides nets, 6g de lipides



**Seitan simple**

3 oz- 183 kcal



**Couscous**

301 kcal

### Dîner

525 kcal, 24g de protéines, 43g glucides nets, 23g de lipides



**Amandes rôties**

1/4 tasse(s)- 222 kcal



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

1/2 boîte(s)- 124 kcal



**Bowl taboulé épicé aux pois chiches**

182 kcal

## Day 4

1674 kcal ● 131g protéine (31%) ● 28g lipides (15%) ● 187g glucides (45%) ● 39g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 16g de lipides



**Petite barre de granola**  
1 barre(s)- 119 kcal



**Graines de tournesol**  
135 kcal



**Tomates cerises**  
12 tomates cerises- 42 kcal

### Collations

170 kcal, 6g de protéines, 32g glucides nets, 1g de lipides



**Bretzels**  
110 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 33g de protéines, 70g glucides nets, 6g de lipides



**Seitan simple**  
3 oz- 183 kcal



**Couscous**  
301 kcal

### Dîner

505 kcal, 33g de protéines, 61g glucides nets, 4g de lipides



**Pâtes de lentilles**  
505 kcal

## Day 5

1657 kcal ● 124g protéine (30%) ● 61g lipides (33%) ● 112g glucides (27%) ● 42g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 16g de lipides



**Petite barre de granola**  
1 barre(s)- 119 kcal



**Graines de tournesol**  
135 kcal



**Tomates cerises**  
12 tomates cerises- 42 kcal

### Collations

170 kcal, 6g de protéines, 32g glucides nets, 1g de lipides



**Bretzels**  
110 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

460 kcal, 22g de protéines, 39g glucides nets, 16g de lipides



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



**Salade de pois chiches facile**  
350 kcal

### Dîner

510 kcal, 37g de protéines, 16g glucides nets, 27g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



**Tempeh nature**  
6 oz- 443 kcal

## Day 6

1719 kcal ● 109g protéine (25%) ● 40g lipides (21%) ● 176g glucides (41%) ● 53g fibres (12%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 7g de protéines, 29g glucides nets, 10g de lipides



[Saucisses vegan pour le petit-déjeuner](#)  
1 saucisses- 38 kcal



[Beignets de banane \(végans\)](#)  
219 kcal

### Collations

160 kcal, 8g de protéines, 17g glucides nets, 5g de lipides



[Tranches de concombre](#)  
1/4 concombre- 15 kcal



[Toast au houmous](#)  
1 tranche(s)- 146 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

520 kcal, 21g de protéines, 79g glucides nets, 7g de lipides



[Salade égyptienne au quinoa](#)  
499 kcal



[Tomates cerises](#)  
6 tomates cerises- 21 kcal

### Dîner

565 kcal, 25g de protéines, 48g glucides nets, 18g de lipides



[Amandes rôties](#)  
1/6 tasse(s)- 148 kcal



[Ragoût de haricots noirs et patate douce](#)  
415 kcal

## Day 7

1719 kcal ● 109g protéine (25%) ● 40g lipides (21%) ● 176g glucides (41%) ● 53g fibres (12%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 7g de protéines, 29g glucides nets, 10g de lipides



[Saucisses vegan pour le petit-déjeuner](#)  
1 saucisses- 38 kcal



[Beignets de banane \(végans\)](#)  
219 kcal

### Collations

160 kcal, 8g de protéines, 17g glucides nets, 5g de lipides



[Tranches de concombre](#)  
1/4 concombre- 15 kcal



[Toast au houmous](#)  
1 tranche(s)- 146 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

520 kcal, 21g de protéines, 79g glucides nets, 7g de lipides



[Salade égyptienne au quinoa](#)  
499 kcal



[Tomates cerises](#)  
6 tomates cerises- 21 kcal

### Dîner

565 kcal, 25g de protéines, 48g glucides nets, 18g de lipides



[Amandes rôties](#)  
1/6 tasse(s)- 148 kcal



[Ragoût de haricots noirs et patate douce](#)  
415 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
15 boules (1/3 tasse chacun) (465g)
- ☐ eau  
16 1/2 tasse (3955mL)
- ☐ lait d'amande non sucré  
1 tasse (mL)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ céréales du petit-déjeuner  
2 portion (60g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
2/3 c. à café, moulu (2g)
- ☐ sel  
1/4 oz (6g)
- ☐ cumin moulu  
3 c. à café (6g)
- ☐ vinaigre balsamique  
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ cannelle  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ basilic frais  
3 1/2 c. à soupe, haché (9g)
- ☐ curcuma moulu  
7/8 c. à café (3g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ haricots lima, surgelés  
1 3/4 paquet (284 g) (497g)
- ☐ oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (113g)
- ☐ poivron vert  
2 c. à s., haché (19g)
- ☐ Ail  
4 gousse(s) (12g)
- ☐ courgette  
2 moyen (392g)
- ☐ concombre  
5 2/3 concombre (21 cm) (1707g)
- ☐ tomates  
10 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1275g)
- ☐ persil frais  
3 brins (3g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 tasse, haché (40g)

## Produits de boulangerie

- ☐ Petit pain  
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)
- ☐ tortillas de farine  
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)
- ☐ pain  
2 tranche (64g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
5/8 pot (680 g) (428g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1/2 boîte (~539 g) (263g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
3/4 c. à soupe (mL)

## Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %  
4 carré(s) (40g)
- ☐ sirop d'érable  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Autre

- ☐ yaourt au lait de soja  
2 pot(s) (301g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 3/4 tasse (53g)
- ☐ Pâtes de lentilles  
4 oz (113g)
- ☐ saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner  
2 saucisses (45g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous  
7 c. à soupe (105g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1 boîte(s) (411g)
- ☐ tempeh  
6 oz (170g)
- ☐ haricots noirs  
1 1/3 boîte(s) (585g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ **concentré de tomate**  
1 1/3 c. à soupe (21g)
- ☐ **patates douces**  
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)
- ☐ **poivron**  
3 1/2 petit (259g)

- ☐ **amandes**  
3/4 tasse, entière (101g)
- ☐ **graines de tournesol décortiquées**  
2 1/4 oz (64g)
- ☐ **poudre de graines de lin**  
3 c. à soupe (21g)

## Graisses et huiles

- ☐ **huile d'olive**  
2 c. à s. (mL)
- ☐ **huile**  
1 oz (mL)
- ☐ **vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ **huile de coco**  
1/2 c. à soupe (7g)

## Céréales et pâtes

- ☐ **seitan**  
14 oz (397g)
- ☐ **couscous instantané aromatisé**  
1 1/6 boîte (165 g) (192g)
- ☐ **quinoa, cru**  
18 1/2 c. à s. (196g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ **jus de citron**  
4 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ **banane**  
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

## Collations

- ☐ **petite barre de granola**  
3 barre (75g)
  - ☐ **bretzels durs salés**  
3 oz (85g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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

224 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

#### céréales du petit-déjeuner

1 portion (30g)

#### lait d'amande non sucré

1/2 tasse (mL)

#### poudre de protéine

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

Pour les 2 repas :

#### céréales du petit-déjeuner

2 portion (60g)

#### lait d'amande non sucré

1 tasse (mL)

#### poudre de protéine

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

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.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### petite barre de granola

1 barre (25g)

Pour les 3 repas :

#### petite barre de granola

3 barre (75g)

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

### 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.

## 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.

---

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

1 saucisses - 38 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
1 saucisses (23g)

Pour les 2 repas :

**saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
2 saucisses (45g)

1. Faites cuire les saucisses selon les instructions sur l'emballage. Servez.

---

## Beignets de banane (végans)

219 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**poudre de graines de lin**  
1 1/2 c. à soupe (11g)  
**sel**  
1/4 trait (0g)  
**huile de coco**  
1/4 c. à soupe (3g)  
**cannelle**  
1/8 c. à café (0g)  
**sirop d'érable**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**banane, très mûr**  
3/4 moyen (18 à 20 cm) (89g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**poudre de graines de lin**  
3 c. à soupe (21g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**huile de coco**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**cannelle**  
1/4 c. à café (1g)  
**sirop d'érable**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**banane, très mûr**  
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

1. Dans un bol moyen, écrasez les bananes.
2. Mélangez la poudre de lin et l'eau puis ajoutez aux bananes.
3. Ajoutez le sel et la cannelle et mélangez.
4. Chauffez la plaque et faites fondre l'huile de coco.
5. Versez la pâte sur la poêle – soit en bandes, soit sous forme de petites crêpes.
6. Lorsque le côté supérieur est suffisamment pris, retournez et terminez la cuisson de l'autre côté.
7. Servez avec du sirop d'érable.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Donne 2 petit(s) pain(s) portions

**Petit pain**  
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(56g)

1. Dégustez.

### Zoodles marinara

225 kcal ● 9g protéine ● 4g lipides ● 28g glucides ● 10g fibres



### sauce pour pâtes

1 tasse (260g)

### courgette

2 moyen (392g)

1. Spiralisez les courgettes.
2. Vaporisez une poêle avec un spray antiadhésif, ajoutez les zoodles et faites cuire à feu doux environ 5 minutes ou jusqu'à réchauffement.
3. (Facultatif) Transférez les zoodles sur un torchon et tamponnez l'excès d'eau.
4. Remettez les zoodles dans la poêle, ajoutez la sauce tomate et faites cuire jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
5. Servez.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Wrap méditerranéen végétal au chik'n

1 wrap(s) - 357 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

#### tenders chik'n sans viande

2 1/2 oz (71g)

#### tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

#### mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

#### houmous

2 c. à soupe (30g)

#### concombre, haché

4 c. à s., tranches (26g)

#### tomates, haché

1 tranche(s), fine/petite (15g)

1. Cuisez le chik'n selon les indications du paquet.  
Étalez du houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le chik'n. Roulez la tortilla et servez.

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 1/4 concombre portions

#### concombre

1/4 concombre (21 cm) (75g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Seitan simple

3 oz - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**seitan**  
3 oz (85g)  
**huile**  
3/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**seitan**  
6 oz (170g)  
**huile**  
1 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.

### Couscous

301 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 60g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**couscous instantané aromatisé**  
1/2 boîte (165 g) (82g)

Pour les 2 repas :

**couscous instantané aromatisé**  
1 boîte (165 g) (164g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Amandes rôties

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



Donne 1/8 tasse(s) portions

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

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

### Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres





**vinaigre balsamique**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3/4 boîte(s) (336g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
3/8 petit (26g)  
**tomates, coupé en deux**  
3/4 tasse de tomates cerises (112g)  
**persil frais, haché**  
2 1/4 brins (2g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade égyptienne au quinoa

499 kcal ● 20g protéine ● 7g lipides ● 76g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**jus de citron**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
1 3/4 c. à soupe, haché (5g)  
**curcuma moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**cumin moulu**  
7/8 c. à café (2g)  
**quinoa, cru**  
9 1/4 c. à s. (98g)  
**tomates, finement haché**  
1 3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (159g)  
**poivron, sans pépins**  
1 3/4 petit (130g)  
**concombre, finement haché**  
7/8 concombre (21 cm) (263g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
3 1/2 c. à soupe, haché (9g)  
**curcuma moulu**  
7/8 c. à café (3g)  
**cumin moulu**  
1 3/4 c. à café (4g)  
**quinoa, cru**  
18 1/2 c. à s. (196g)  
**tomates, finement haché**  
3 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (319g)  
**poivron, sans pépins**  
3 1/2 petit (259g)  
**concombre, finement haché**  
1 3/4 concombre (21 cm) (527g)

1. Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet, en ajoutant le cumin et le curcuma à l'eau pendant la cuisson.
2. Pendant que le quinoa cuit, préparez les autres ingrédients. (Optionnel : vous pouvez couper le poivron en deux et le faire rôtir sous le gril environ 10 minutes, en le retournant une fois, jusqu'à ce que la peau cloques. Retirez la peau et hachez finement. C'est optionnel, vous pouvez aussi utiliser le poivron cru finement haché.)
3. Lorsque le quinoa est cuit, laissez-le refroidir 5 minutes puis mélangez tous les ingrédients restants.
4. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

### 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.

---

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Chocolat noir

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



Pour un seul repas :

**chocolat noir 70-85 %**

2 carré(s) (20g)

Pour les 2 repas :

**chocolat noir 70-85 %**

4 carré(s) (40g)

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

---

### Yaourt au lait de soja

1 pot - 136 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt au lait de soja**

1 pot(s) (150g)

Pour les 2 repas :

**yaourt au lait de soja**

2 pot(s) (301g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

---

### Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**bretzels durs salés**  
1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

**bretzels durs salés**  
3 oz (85g)

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

---

### 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.
-

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**concombre**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

**concombre**

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

1. Coupez le concombre en rondelles et 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.



## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Haricots de Lima

270 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 36g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**haricots lima, surgelés**  
7/8 paquet (284 g) (249g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
7/8 c. à café (5g)  
**haricots lima, surgelés**  
1 3/4 paquet (284 g) (497g)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre.
3. Servir.

### Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal ● 31g protéine ● 17g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1 c. à s. (mL)  
**oignon**  
2 c. à s., haché (20g)  
**poivron vert**  
1 c. à s., haché (9g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
1/2 c. à soupe (8mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**seitan, façon poulet**  
4 oz (113g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/4 gousse(s) (4g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2 c. à s. (mL)  
**oignon**  
4 c. à s., haché (40g)  
**poivron vert**  
2 c. à s., haché (19g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**eau**  
1 c. à soupe (15mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**seitan, façon poulet**  
1/2 livres (227g)  
**Ail, haché finement**  
2 1/2 gousse(s) (8g)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Amandes rôties

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



Donne 1/4 tasse(s) portions

**amandes**

4 c. à s., entière (36g)

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

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**

1/2 boîte (~539 g) (263g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

182 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



**couscous instantané aromatisé**

1/6 boîte (165 g) (27g)

**huile**

1/8 c. à café (mL)

**cumin moulu**

1/6 c. à café (0g)

**jus de citron**

1/8 c. à soupe (mL)

**concombre, haché**

1/8 concombre (21 cm) (25g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/6 boîte(s) (75g)

**tomates, haché**

1/6 tomate Roma (13g)

**persil frais, haché**

2/3 brins (1g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Pâtes de lentilles

505 kcal ● 33g protéine ● 4g lipides ● 61g glucides ● 24g fibres



**sauce pour pâtes**  
1/4 pot (680 g) (168g)  
**Pâtes de lentilles**  
4 oz (113g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Salade simple de jeunes pousses

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

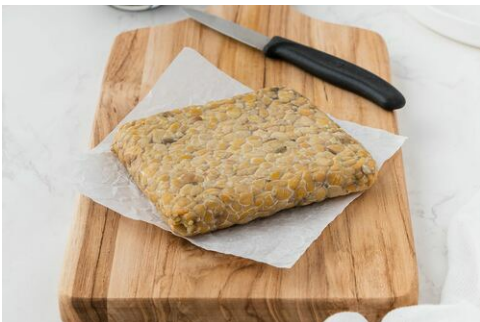


**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Donne 6 oz portions

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3 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.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
1/3 tasse, entière (48g)

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

### Ragoût de haricots noirs et patate douce

415 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 46g glucides ● 24g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**cumin moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**jus de citron**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1/2 tasse, haché (20g)  
**huile**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**concentré de tomate**  
2/3 c. à soupe (11g)  
**haricots noirs, égoutté**  
2/3 boîte(s) (293g)  
**patates douces, coupé en cubes**  
1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)  
**oignon, haché**  
1/3 petit (23g)  
**Ail, coupé en dés**  
2/3 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

**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.

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

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

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

14 boules (1/3 tasse chacun)

(434g)

**eau**

14 tasse(s) (3353mL)

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