

Meal Plan - Menu régime vegan de 1800 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

1817 kcal ● 114g protéine (25%) ● 82g lipides (41%) ● 119g glucides (26%) ● 37g fibres (8%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 13g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Pudding chia végétal avocat chocolat

172 kcal



Avocat

176 kcal

Collations

135 kcal, 1g de protéines, 31g glucides nets, 0g de lipides



Raisins secs

1/4 tasse- 137 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

535 kcal, 18g de protéines, 62g glucides nets, 21g de lipides



Soupe épicée lentilles à la noix de coco

272 kcal



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal

Dîner

580 kcal, 33g de protéines, 18g glucides nets, 36g de lipides



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

3 brochette(s)- 350 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal

Day 2

1793 kcal ● 113g protéine (25%) ● 66g lipides (33%) ● 151g glucides (34%) ● 37g fibres (8%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 13g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Pudding chia végétal avocat chocolat
172 kcal



Avocat
176 kcal

Collations

135 kcal, 1g de protéines, 31g glucides nets, 0g de lipides



Raisins secs
1/4 tasse- 137 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

510 kcal, 18g de protéines, 94g glucides nets, 4g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce
510 kcal

Dîner

580 kcal, 33g de protéines, 18g glucides nets, 36g de lipides



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes
3 brochette(s)- 350 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
230 kcal

Day 3

1823 kcal ● 129g protéine (28%) ● 59g lipides (29%) ● 148g glucides (32%) ● 46g fibres (10%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 14g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



Toast au houmous
2 tranche(s)- 293 kcal



Tomates cerises
3 tomates cerises- 11 kcal

Collations

185 kcal, 4g de protéines, 39g glucides nets, 1g de lipides



Jus de fruits
2/3 tasse(s)- 76 kcal



Bretzels
110 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

600 kcal, 32g de protéines, 44g glucides nets, 26g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
230 kcal

Dîner

515 kcal, 31g de protéines, 32g glucides nets, 22g de lipides



Salade de pois chiches facile
234 kcal



Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien
196 kcal

Day 4

1776 kcal ● 131g protéine (29%) ● 61g lipides (31%) ● 141g glucides (32%) ● 34g fibres (8%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 14g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal



Tomates cerises

3 tomates cerises- 11 kcal

Collations

185 kcal, 4g de protéines, 39g glucides nets, 1g de lipides



Jus de fruits

2/3 tasse(s)- 76 kcal



Bretzels

110 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

600 kcal, 32g de protéines, 44g glucides nets, 26g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal

Dîner

465 kcal, 33g de protéines, 25g glucides nets, 24g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal



Poivrons et oignons sautés

125 kcal

Day 5

1840 kcal ● 135g protéine (29%) ● 83g lipides (41%) ● 107g glucides (23%) ● 31g fibres (7%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 11g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides



Céréales saines

302 kcal

Collations

190 kcal, 7g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Pistaches

188 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

545 kcal, 47g de protéines, 28g glucides nets, 24g de lipides



Tofu cuit au four

16 oz- 452 kcal



Maïs

92 kcal

Dîner

590 kcal, 22g de protéines, 59g glucides nets, 25g de lipides



Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches

457 kcal

Day 6

1840 kcal ● 135g protéine (29%) ● 83g lipides (41%) ● 107g glucides (23%) ● 31g fibres (7%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 11g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides



Céréales saines
302 kcal

Collations

190 kcal, 7g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Pistaches
188 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

545 kcal, 47g de protéines, 28g glucides nets, 24g de lipides



Tofu cuit au four
16 oz- 452 kcal



Maïs
92 kcal

Dîner

590 kcal, 22g de protéines, 59g glucides nets, 25g de lipides



Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal



Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches
457 kcal

Day 7

1829 kcal ● 142g protéine (31%) ● 90g lipides (44%) ● 89g glucides (20%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 11g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides



Céréales saines
302 kcal

Collations

190 kcal, 7g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Pistaches
188 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

555 kcal, 27g de protéines, 36g glucides nets, 30g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Sandwich basique au tofu
1 sandwich(s)- 442 kcal

Dîner

570 kcal, 49g de protéines, 33g glucides nets, 26g de lipides



Seitan simple
6 oz- 365 kcal



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (450g)
- ☐ eau
16 1/3 tasse (3917mL)
- ☐ lait d'amande non sucré
2 tasse(s) (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
3 avocat(s) (628g)
- ☐ jus de citron
1 c. à café (mL)
- ☐ jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ citron
2 petit (116g)
- ☐ raisins secs
1/2 tasse (tassée) (83g)
- ☐ jus de fruit
10 2/3 fl oz (mL)
- ☐ banane
1 moyen (18 à 20 cm) (133g)

Autre

- ☐ poudre de cacao
1 c. à soupe (6g)
- ☐ huile de sésame
1 c. à soupe (mL)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/2 livres (227g)
- ☐ broche(s)
6 brochette(s) (6g)
- ☐ tomates en dés
1/8 boîte(s) (53g)
- ☐ lait de soja non sucré
1 tasse(s) (mL)
- ☐ ranch végétalien
1 c. à s. (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 paquet (156 g) (163g)
- ☐ fromage végane, tranché
1 tranche(s) (20g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de chia
4 1/4 c. à soupe (60g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ gingembre frais
11 g (11g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 botte (340g)
- ☐ Épinards hachés surgelés
1/8 paquet 284 g (36g)
- ☐ oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (161g)
- ☐ Ail
3 1/4 gousse(s) (10g)
- ☐ tomates
1 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (217g)
- ☐ persil frais
1 1/2 brins (2g)
- ☐ poivron vert
1 c. à s., haché (9g)
- ☐ poivron
1 grand (164g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
1 1/3 tasse (181g)

Épices et herbes

- ☐ paprika
1/8 c. à café (0g)
- ☐ curry en poudre
1 c. à soupe (6g)
- ☐ vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
- ☐ sel
1/8 c. à café (0g)
- ☐ curcuma moulu
1/6 c. à café (0g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 1/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1 c. à s. (mL)
- ☐ mayonnaise végane
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ lait de coco en conserve
1/2 boîte (mL)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
6 3/4 c. à soupe (50g)
- ☐ amandes
1 2/3 oz (48g)
- ☐ pistaches décortiquées
3/4 tasse (92g)
- ☐ graines de sésame
2 c. à soupe (18g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
- ☐ lentilles crues
10 c. à s. (120g)
- ☐ pois chiches en conserve
5/6 boîte(s) (373g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ houmous
10 c. à soupe (150g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 tasse (mL)
- ☐ tofu extra-ferme
2 livres (907g)
- ☐ tofu ferme
2 tranche(s) (168g)

- ☐ pain naan
2 morceau(x) (180g)
- ☐ pain
6 3/4 oz (192g)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)
- ☐ seitan
10 oz (284g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1 c. à s. (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
3 boîte (~539 g) (1578g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 oz (57g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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. Couvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit. Servez et dégustez.

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.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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 2 repas :

pain
4 tranche (128g)
houmous
10 c. à soupe (150g)

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

Tomates cerises

3 tomates cerises - 11 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

tomates
3 tomates cerises (51g)

Pour les 2 repas :

tomates
6 tomates cerises (102g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Céréales saines

302 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées

2 1/4 c. à soupe (17g)

amandes

1 1/2 c. à s., émincé (10g)

graines de chia

3/4 c. à soupe (11g)

lait d'amande non sucré

3/8 tasse(s) (mL)

banane, tranché

3/8 moyen (18 à 20 cm) (44g)

Pour les 3 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

6 3/4 c. à soupe (50g)

amandes

1/4 tasse, émincé (30g)

graines de chia

2 1/4 c. à soupe (32g)

lait d'amande non sucré

1 tasse(s) (mL)

banane, tranché

1 moyen (18 à 20 cm) (133g)

1. Ajouter le lait d'amande et les graines de chia dans un bol. Laisser reposer environ 4 minutes pour épaissir.
2. Pendant que ça épaissit, ajouter les graines de citrouille et les amandes dans un robot culinaire (ou hacher à la main). Mixer quelques secondes. Le mélange doit rester granuleux, de type granola.
3. Ajouter au lait et garnir de banane tranchée (ou tout autre fruit).
4. Servir.
5. (Pour une préparation en grande quantité : hacher les amandes et les graines de citrouille et conserver dans un contenant hermétique. Puis suivre les étapes avec le lait, les graines de chia et le fruit au moment de servir.)

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Soupe épicée lentilles à la noix de coco

272 kcal ● 9g protéine ● 16g lipides ● 19g glucides ● 5g fibres



paprika

1/8 c. à café (0g)

tomates en dés

1/8 boîte(s) (53g)

eau

5/8 tasse(s) (150mL)

lait de coco en conserve

1/8 boîte (mL)

curry en poudre

1/4 c. à soupe (2g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

Épinards hachés surgelés

1/8 paquet 284 g (36g)

oignon, coupé en dés

1/8 grand (19g)

Ail, coupé en dés

5/8 gousse(s) (2g)

gingembre frais, coupé en dés

1/4 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

lentilles crues, rincé

2 c. à s. (24g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez les oignons. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 7 minutes.
2. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites cuire en remuant fréquemment environ 4 minutes.
3. Ajoutez la poudre de curry et le paprika et faites cuire 1 minute en remuant constamment.
4. Incorporez le lait de coco, les lentilles et l'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes.
5. Hachez les épinards surgelés en morceaux et ajoutez-les à la soupe avec les tomates. Remuez fréquemment.
6. Une fois que les épinards ont décongelé et que la soupe est bien chaude, servez.

Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres

Donne 1 morceau(x) portions

pain naan

1 morceau(x) (90g)



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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Pâtes avec sauce du commerce

510 kcal ● 18g protéine ● 4g lipides ● 94g glucides ● 8g fibres



pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

sauce pour pâtes

1/4 pot (680 g) (168g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

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

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Pour les 2 repas :

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

3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Salade simple de chou kale et avocat

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



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/2 botte (85g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

citron, pressé

1/2 petit (29g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

1 botte (170g)

avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

citron, pressé

1 petit (58g)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tofu cuit au four

16 oz - 452 kcal ● 44g protéine ● 23g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

sauce soja (tamari)

1/2 tasse (mL)

graines de sésame

1 c. à soupe (9g)

tofu extra-ferme

1 livres (454g)

gingembre frais, épluché et râpé

1 tranches (2,5 cm diam.) (2g)

Pour les 2 repas :

sauce soja (tamari)

1 tasse (mL)

graines de sésame

2 c. à soupe (18g)

tofu extra-ferme

2 livres (907g)

gingembre frais, épluché et râpé

2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

Maïs

92 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

Grains de maïs surgelés

2/3 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

Grains de maïs surgelés

1 1/3 tasse (181g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

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.

Sandwich basique au tofu

1 sandwich(s) - 442 kcal ● 24g protéine ● 21g lipides ● 34g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

pain

2 tranche(s) (64g)

mélange de jeunes pousses

1 oz (28g)

tomates

2 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (40g)

fromage végétane, tranché

1 tranche(s) (20g)

mayonnaise végétane

1/2 c. à soupe (8g)

huile

1 c. à café (mL)

tofu ferme, rincé et séché avec du

papier absorbant

2 tranche(s) (168g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le tofu et cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Assaisonner le tofu avec les épices de votre choix.
3. Assembler le sandwich en utilisant le pain, la mayonnaise végétane, le tofu et les légumes. N'hésitez pas à ajouter d'autres légumes faibles en calories ou condiments.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Raisins secs

1/4 tasse - 137 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

raisins secs

4 c. à s. (tassée) (41g)

Pour les 2 repas :

raisins secs

1/2 tasse (tassée) (83g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Jus de fruits

2/3 tasse(s) - 76 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit

5 1/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit

10 2/3 fl oz (mL)

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

Bretzels

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



Pour un seul repas :
bretzels durs salés
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :
bretzels durs salés
2 oz (57g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Pistaches

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



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

Pour les 3 repas :
pistaches décortiquées
3/4 tasse (92g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

3 brochette(s) - 350 kcal ● 28g protéine ● 21g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

jus de citron vert

3/4 c. à soupe (mL)

huile de sésame

1/2 c. à soupe (mL)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

4 oz (113g)

broche(s)

3 brochette(s) (3g)

gingembre frais, râpé ou haché

1/2 pouce (2,5 cm) cube (3g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

huile de sésame

1 c. à soupe (mL)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

1/2 livres (227g)

broche(s)

6 brochette(s) (6g)

gingembre frais, râpé ou haché

1 pouce (2,5 cm) cube (5g)

1. Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites.
Frottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les.
Faites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur.
Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré.
Servez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

Salade simple de chou kale et avocat

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



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/2 botte (85g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

citron, pressé

1/2 petit (29g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

1 botte (170g)

avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

citron, pressé

1 petit (58g)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



vinaigre balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre de cidre de pomme

1/2 c. à soupe (mL)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

oignon, coupé en fines tranches

1/4 petit (18g)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

persil frais, haché

1 1/2 brins (2g)

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

Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

lait de soja non sucré

1 tasse(s) (mL)

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

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

196 kcal ● 12g protéine ● 13g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



huile

1/4 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1 c. à s. (mL)

tempeh, grossièrement haché

2 oz (57g)

ranch végétalien

1 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.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Seitan à l'ail et au poivre

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



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)

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.

Poivrons et oignons sautés

125 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



huile

1/2 c. à soupe (mL)

oignon, tranché

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

poivron, coupé en lanières

1 grand (164g)

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

pain naan

1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

pain naan

1 morceau(x) (90g)

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

Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches

457 kcal ● 18g protéine ● 22g lipides ● 37g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/3 c. à soupe (mL)

eau

5/6 tasse(s) (200mL)

lait de coco en conserve

1/6 boîte (mL)

curry en poudre

1/3 c. à soupe (2g)

curcuma moulu

1/8 c. à café (0g)

gingembre frais, coupé en dés

1/6 tranches (2,5 cm diam.) (0g)

oignon, coupé en dés

1/6 grand (25g)

Ail, coupé en dés

2/3 gousse(s) (2g)

pois chiches en conserve, égoutté

1/6 boîte(s) (75g)

lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

huile

2/3 c. à soupe (mL)

eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

lait de coco en conserve

1/3 boîte (mL)

curry en poudre

2/3 c. à soupe (4g)

curcuma moulu

1/6 c. à café (0g)

gingembre frais, coupé en dés

1/3 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

oignon, coupé en dés

1/3 grand (50g)

Ail, coupé en dés

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

pois chiches en conserve, égoutté

1/3 boîte(s) (149g)

lentilles crues, rincé

1/2 tasse (96g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez les oignons, l'ail et le gingembre. Remuez fréquemment et faites cuire environ 7 minutes.
2. Ajoutez la poudre de curry et le curcuma et faites cuire 1 minute en remuant constamment.
3. Ajoutez les pois chiches, le lait de coco, les lentilles et l'eau. Remuez, portez à frémissement, baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Seitan simple

6 oz - 365 kcal ● 45g protéine ● 11g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

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.

Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

vinaigrette

4 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

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.