

# Meal Plan - Menu régime vegan de 1900 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** 1788 kcal ● 127g protéine (28%) ● 65g lipides (33%) ● 147g glucides (33%) ● 27g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

335 kcal, 13g de protéines, 13g glucides nets, 24g de lipides



### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



### Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal

## Déjeuner

395 kcal, 15g de protéines, 40g glucides nets, 17g de lipides



### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



### Sandwichs au tempeh barbecue

1/2 sandwich(s)- 227 kcal



### Salade de chou kale simple

1 tasse(s)- 55 kcal

## Collations

235 kcal, 10g de protéines, 31g glucides nets, 5g de lipides



### Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal



### Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



### Lait de soja

3/4 tasse(s)- 64 kcal

## Dîner

600 kcal, 41g de protéines, 62g glucides nets, 18g de lipides



### Seitan teriyaki avec légumes et riz

451 kcal



### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 2

1948 kcal ● 140g protéine (29%) ● 64g lipides (29%) ● 159g glucides (33%) ● 45g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 13g de protéines, 13g glucides nets, 24g de lipides



#### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



#### Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal

### Collations

235 kcal, 10g de protéines, 31g glucides nets, 5g de lipides



#### Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal



#### Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



#### Lait de soja

3/4 tasse(s)- 64 kcal

### Déjeuner

555 kcal, 28g de protéines, 51g glucides nets, 16g de lipides



#### Graines de tournesol

90 kcal



#### Salade de pois chiches facile

467 kcal

### Dîner

600 kcal, 41g de protéines, 62g glucides nets, 18g de lipides



#### Seitan teriyaki avec légumes et riz

451 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 3

1917 kcal ● 136g protéine (28%) ● 64g lipides (30%) ● 167g glucides (35%) ● 32g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 18g de protéines, 29g glucides nets, 15g de lipides



#### Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



#### Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galettes- 83 kcal



#### Gaufres du commerce

1 gaufre(s)- 173 kcal

### Collations

255 kcal, 8g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



#### Chips de chou kale

138 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Déjeuner

550 kcal, 31g de protéines, 54g glucides nets, 17g de lipides



#### Wrap au tempeh barbecue

1 wrap(s)- 472 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

### Dîner

560 kcal, 31g de protéines, 74g glucides nets, 12g de lipides



#### Pilaf de riz avec boulettes végétales

558 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 4

1917 kcal ● 136g protéine (28%) ● 64g lipides (30%) ● 167g glucides (35%) ● 32g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 18g de protéines, 29g glucides nets, 15g de lipides



**Lait de soja**  
1 tasse(s)- 85 kcal



**Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner**  
1 galettes- 83 kcal



**Gaufres du commerce**  
1 gaufre(s)- 173 kcal

### Collations

255 kcal, 8g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



**Chips de chou kale**  
138 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

550 kcal, 31g de protéines, 54g glucides nets, 17g de lipides



**Wrap au tempeh barbecue**  
1 wrap(s)- 472 kcal



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

### Dîner

560 kcal, 31g de protéines, 74g glucides nets, 12g de lipides



**Pilaf de riz avec boulettes végétales**  
558 kcal

## Day 5

1932 kcal ● 135g protéine (28%) ● 58g lipides (27%) ● 166g glucides (34%) ● 51g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 18g de protéines, 29g glucides nets, 15g de lipides



**Lait de soja**  
1 tasse(s)- 85 kcal



**Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner**  
1 galettes- 83 kcal



**Gaufres du commerce**  
1 gaufre(s)- 173 kcal

### Collations

205 kcal, 4g de protéines, 26g glucides nets, 7g de lipides



**Grande barre de granola**  
1 barre(s)- 176 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
1 carotte(s)- 27 kcal

### Déjeuner

645 kcal, 29g de protéines, 51g glucides nets, 24g de lipides



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



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

### Dîner

525 kcal, 35g de protéines, 58g glucides nets, 11g de lipides



**Salade simple aux tomates et carottes**  
98 kcal



**Sauté de "chik'n"**  
427 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 6

1930 kcal ● 139g protéine (29%) ● 56g lipides (26%) ● 163g glucides (34%) ● 55g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 22g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



**Lait de soja**  
1 tasse(s)- 85 kcal



**Chocolat noir**  
1 carré(s)- 60 kcal



**Smoothie protéiné fraise-banane**  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Collations

205 kcal, 4g de protéines, 26g glucides nets, 7g de lipides



**Grande barre de granola**  
1 barre(s)- 176 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
1 carotte(s)- 27 kcal

### Déjeuner

645 kcal, 29g de protéines, 51g glucides nets, 24g de lipides



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



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

### Dîner

525 kcal, 35g de protéines, 58g glucides nets, 11g de lipides



**Salade simple aux tomates et carottes**  
98 kcal



**Sauté de "chik'n"**  
427 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 7

1878 kcal ● 146g protéine (31%) ● 66g lipides (32%) ● 135g glucides (29%) ● 39g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 22g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



**Lait de soja**  
1 tasse(s)- 85 kcal



**Chocolat noir**  
1 carré(s)- 60 kcal



**Smoothie protéiné fraise-banane**  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Déjeuner

535 kcal, 39g de protéines, 29g glucides nets, 23g de lipides



**Tempeh nature**  
6 oz- 443 kcal



**Maïs**  
92 kcal

### Collations

205 kcal, 4g de protéines, 26g glucides nets, 7g de lipides



**Grande barre de granola**  
1 barre(s)- 176 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
1 carotte(s)- 27 kcal

### Dîner

585 kcal, 32g de protéines, 52g glucides nets, 22g de lipides



**Jus de fruits**  
1 1/4 tasse(s)- 143 kcal



**Tofu rôti et légumes**  
440 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine**  
15 boules (1/3 tasse chacun) (465g)
- eau**  
17 1/4 tasse (4147mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates**  
7 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (955g)
- poivron rouge**  
1/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (15g)
- oignon**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (118g)
- poivron vert**  
1/8 moyen (15g)
- feuilles de chou frisé (kale)**  
2/3 livres (307g)
- légumes mélangés surgelés**  
2/3 paquet (285 g chacun) (192g)
- persil frais**  
3 brins (3g)
- poivron**  
2 grand (302g)
- carottes**  
7 1/4 moyen (440g)
- concentré de tomate**  
1 1/3 c. à soupe (21g)
- patates douces**  
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)
- Ail**  
1 1/3 gousse(s) (4g)
- laitue romaine**  
1 cœurs (500g)
- choux de Bruxelles**  
1/4 lb (95g)
- brocoli**  
6 3/4 c. à s., haché (38g)
- Grains de maïs surgelés**  
2/3 tasse (91g)

## Fruits et jus de fruits

- nectarine**  
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)
- jus de citron**  
2/3 c. à soupe (mL)
- fraises surgelées**  
1 1/2 tasse, décongelée (224g)
- banane**  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- cacahuètes rôties**  
14 c. à s. (128g)
- tempeh**  
15 oz (425g)
- pois chiches en conserve**  
1 boîte(s) (448g)
- haricots noirs**  
1 1/3 boîte(s) (585g)
- sauce soja (tamari)**  
2 1/2 c. à soupe (mL)
- tofu extra-ferme**  
5/6 bloc (270g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue**  
3 fl oz (104g)
- vinaigre de cidre de pomme**  
1 c. à soupe (mL)

## Graisses et huiles

- huile**  
1 1/2 oz (mL)
- vinaigrette**  
11 1/2 c. à soupe (mL)
- huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)

## Produits de boulangerie

- petits pains Kaiser**  
1/2 pain (9 cm diam.) (29g)
- tortillas de farine**  
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)
- gaufres surgelées**  
3 gaufres (105g)

## Collations

- barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)
- grande barre de granola**  
3 barre (111g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)**  
6 c. à s., décortiqué (38g)

**jus de fruit**  
10 fl oz (mL)

**graines de tournesol décortiquées**  
1/2 oz (14g)

**amandes**  
10 amande (12g)

## Autre

**lait de soja non sucré**  
6 1/2 tasse(s) (mL)

**sauce teriyaki**  
1/4 tasse (mL)

**mélange de jeunes pousses**  
9 tasse (270g)

**mélange pour coleslaw**  
2 tasse (180g)

**galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
3 galettes (114g)

**boulettes végétaliennes surgelées**  
9 boulette(s) (270g)

**pois mange-tout**  
3/8 tasse (32g)

**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
1/2 livres (213g)

**glaçons**  
1 tasse(s) (140g)

## Céréales et pâtes

**riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)

**seitan**  
1/2 livres (227g)

**riz brun**  
1/2 tasse (107g)

## Épices et herbes

**vinaigre balsamique**  
1 c. à soupe (mL)

**sel**  
1 3/4 c. à café (11g)

**cumin moulu**  
1 c. à café (2g)

**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)

## Confiseries

**sirop**  
2 1/4 c. à soupe (mL)

**chocolat noir 70–85 %**  
2 carré(s) (20g)

## Produits laitiers et œufs

**beurre**  
3 c. à café (14g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

**mélange de riz aromatisé**  
3/4 boîte (227 g) (170g)

## Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**barre de granola riche en protéines**  
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

### Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
3 c. à s., décortiqué (19g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
6 c. à s., décortiqué (38g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Lait de soja

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

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

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

### Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galettes - 83 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
1 galettes (38g)

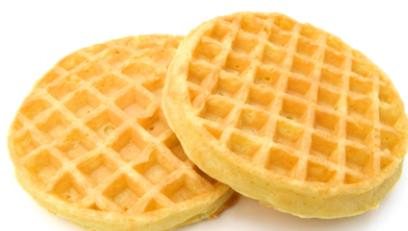
Pour les 3 repas :

**galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
3 galettes (114g)

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

### Gaufres du commerce

1 gaufre(s) - 173 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**sirop**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**gaufres surgelées**  
1 gaufres (35g)

Pour les 3 repas :

**sirop**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**beurre**  
3 c. à café (14g)  
**gaufres surgelées**  
3 gaufres (105g)

1. Préparez les gaufres selon les instructions sur l'emballage.
2. Étalez du beurre sur chaque gaufre et nappez de sirop.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lait de soja

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

### Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
1 carré(s) (10g)

Pour les 2 repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
2 carré(s) (20g)

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

### Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g protéine ● 4g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**glaçons**  
1/2 tasse(s) (70g)  
 **fraises surgelées**  
3/4 tasse, décongelée (112g)  
 **amandes**  
5 amande (6g)  
 **eau**  
1 c. à soupe (15mL)  
 **poudre de protéine**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)  
 **banane, congelé, pelé et tranché**  
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

Pour les 2 repas :

**glaçons**  
1 tasse(s) (140g)  
 **fraises surgelées**  
1 1/2 tasse, décongelée (224g)  
 **amandes**  
10 amande (12g)  
 **eau**  
2 c. à soupe (30mL)  
 **poudre de protéine**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
 **banane, congelé, pelé et tranché**  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

1. Placez la banane, les fraises, les amandes et l'eau dans un blender. Mixez pour mélanger, puis ajoutez les glaçons et réduisez en purée jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez la poudre protéinée et continuez de mixer jusqu'à incorporation complète, environ 30 secondes.

---

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1

---

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

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



---

### Sandwichs au tempeh barbecue

1/2 sandwich(s) - 227 kcal ● 10g protéine ● 5g lipides ● 33g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**sauce barbecue**

2 c. à s. (36g)

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

**petits pains Kaiser**

1/2 pain (9 cm diam.) (29g)

**tempeh, émietté**

1 oz (28g)

**poivron rouge, épépiné et haché**

1/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (15g)

**oignon, haché**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

**poivron vert, épépiné et haché**

1/8 moyen (15g)

1. Versez la sauce barbecue dans un bol moyen. Émiettez le tempeh dans la sauce et laissez mariner légèrement, environ 10 minutes.

2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les poivrons rouge et vert et l'oignon. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporez le tempeh et la sauce barbecue, et réchauffez.

3. Déposez le mélange de tempeh sur des petits pains kaiser et servez.

## Salade de chou kale simple

1 tasse(s) - 55 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 tasse, haché (40g)

**vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



**graines de tournesol décortiquées**

1/2 oz (14g)

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

## Salade de pois chiches facile

467 kcal ● 24g protéine ● 9g lipides ● 50g glucides ● 22g fibres



**vinaigre balsamique**  
1 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 boîte(s) (448g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/2 petit (35g)  
**tomates, coupé en deux**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**persil frais, haché**  
3 brins (3g)

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

## Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Wrap au tempeh barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g protéine ● 12g lipides ● 48g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**  
2 c. à soupe (34g)  
**mélange pour coleslaw**  
1 tasse (90g)  
**tortillas de farine**  
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(49g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**tempeh, coupé en lanières**  
4 oz (113g)  
**poivron, épépiné et tranché**  
1/2 petit (37g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**  
4 c. à soupe (68g)  
**mélange pour coleslaw**  
2 tasse (180g)  
**tortillas de farine**  
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(98g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**tempeh, coupé en lanières**  
1/2 livres (227g)  
**poivron, épépiné et tranché**  
1 petit (74g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.\r\nMettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.\r\nAssemblez le wrap en garnissant la tortilla avec le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron. Roulez et servez.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



**Pour un seul repas :**  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**tomates**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

**Pour les 2 repas :**  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**tomates**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)

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

---

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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 2 repas :**  
**cacahuètes rôties**  
1/2 tasse (73g)

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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### 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. Faites 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.

### Maïs

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



**Grains de maïs surgelés**

2/3 tasse (91g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tomates cerises

9 tomates cerises - 32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**

9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

**tomates**

18 tomates cerises (306g)

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

### Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**nectarine, dénoyauté**

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Pour les 2 repas :

**nectarine, dénoyauté**

4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

### Lait de soja

3/4 tasse(s) - 64 kcal ● 5g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**lait de soja non sucré**

3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**

1 1/2 tasse(s) (mL)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Chips de chou kale

138 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2/3 botte (113g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

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

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

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**grande barre de granola**  
1 barre (37g)

Pour les 3 repas :

**grande barre de granola**  
3 barre (111g)

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

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**  
1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

**carottes**  
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Seitan teriyaki avec légumes et riz

451 kcal ● 37g protéine ● 8g lipides ● 52g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
1 3/4 c. à s. (mL)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/3 paquet (285 g chacun) (96g)  
**riz blanc à grain long**  
2 2/3 c. à s. (31g)  
**seitan, coupé en lanières**  
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
1/4 tasse (mL)  
**légumes mélangés surgelés**  
2/3 paquet (285 g chacun) (192g)  
**riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)  
**seitan, coupé en lanières**  
1/2 livres (227g)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**tomates**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
6 tasse (180g)  
**tomates**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**vinaigrette**  
6 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pilaf de riz avec boulettes végétales

558 kcal ● 31g protéine ● 12g lipides ● 74g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de riz aromatisé**  
3/8 boîte (227 g) (85g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
4 1/2 boulette(s) (135g)  
**tomates**  
4 1/2 tomates cerises (77g)  
**pois mange-tout, extrémités coupées**  
1/6 tasse (16g)

Pour les 2 repas :

**mélange de riz aromatisé**  
3/4 boîte (227 g) (170g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
9 boulette(s) (270g)  
**tomates**  
9 tomates cerises (153g)  
**pois mange-tout, extrémités coupées**  
3/8 tasse (32g)

1. Préparez le mélange pour riz selon les indications pour la cuisson sur la cuisinière, mais à mi-cuisson, incorporez les tomates et les pois mange-tout, et laissez cuire le reste du temps. Réservez.
2. Pendant ce temps, préparez les boulettes végétaliennes selon les instructions du paquet.
3. Dressez le riz et garnissez de boulettes végétaliennes. Servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
1/4 moyen (15g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1/2 cœurs (250g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
1/2 moyen (31g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1 cœurs (500g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

### Sauté de "chik'n"

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**riz brun**  
1/2 tasse (107g)  
**eau**  
1 tasse(s) (269mL)  
**sauce soja (tamari)**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
1/2 livres (213g)  
**poivron, épépiné et coupé en fines lanières**  
1 1/2 moyen (179g)  
**carottes, coupé en fines lanières**  
3 petit (14 cm de long) (150g)

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.

## Dîner 4

Consommer les jour 7

### Jus de fruits

1 1/4 tasse(s) - 143 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres

Donne 1 1/4 tasse(s) portions

**jus de fruit**  
10 fl oz (mL)

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



### Tofu rôti et légumes

440 kcal ● 30g protéine ● 22g lipides ● 20g glucides ● 11g fibres



**sel**  
3/8 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**tofu extra-ferme**  
5/6 bloc (270g)  
**huile d'olive**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**choux de Bruxelles, coupé en deux**  
1/4 lb (95g)  
**oignon, coupé en tranches épaisses**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (23g)  
**poivron, tranché**  
3/8 moyen (50g)  
**brocoli, coupé selon vos préférences**  
6 2/3 c. à s., haché (38g)  
**carottes, coupé selon vos préférences**  
1 1/4 moyen (76g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Égouttez le tofu et utilisez un torchon absorbant pour enlever le maximum d'humidité possible.
3. Coupez le tofu en cubes d'environ 2,5 cm.
4. Sur une plaque, versez un tiers de l'huile et mettez le tofu dessus. Secouez pour enrober. Réservez.
5. Sur une seconde plaque, versez le reste d'huile d'olive et mélangez les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Il est préférable de regrouper chaque type de légume pour pouvoir retirer plus tôt ceux qui cuiront plus vite.
6. Placez les plaques au four : le tofu sur la grille supérieure et les légumes sur la grille inférieure. Réglez le minuteur sur 20 minutes.
7. Après 20 minutes, retournez le tofu et vérifiez les légumes. Retirez les légumes déjà cuits.
8. Remettez les deux plaques au four et augmentez la température à 450 F (230 C) pour 20-25 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit doré sur toutes les faces. Vérifiez régulièrement pour éviter de trop cuire.
9. Retirez le tout du four et mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre. 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.