

Meal Plan - Menu régime vegan de 2000 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

2001 kcal ● 158g protéine (32%) ● 78g lipides (35%) ● 124g glucides (25%) ● 44g fibres (9%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 3g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



Avocat

176 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

Collations

260 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

690 kcal, 53g de protéines, 47g glucides nets, 27g de lipides



Salade de pois chiches facile

234 kcal



Seitan à l'ail et au poivre

456 kcal

Dîner

585 kcal, 31g de protéines, 50g glucides nets, 23g de lipides



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal



Couscous

151 kcal



Frites de carotte

138 kcal

Day 2

1971 kcal ● 146g protéine (30%) ● 85g lipides (39%) ● 120g glucides (24%) ● 35g fibres (7%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 3g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



Avocat
176 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Collations

260 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal



Bâtonnets de carotte
2 carotte(s)- 54 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

690 kcal, 53g de protéines, 47g glucides nets, 27g de lipides



Salade de pois chiches facile
234 kcal



Seitan à l'ail et au poivre
456 kcal

Dîner

555 kcal, 18g de protéines, 46g glucides nets, 30g de lipides



Lait de soja
1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



Pizza sur pain plat au brocoli (sans produits laitiers)
448 kcal

Day 3

2066 kcal ● 158g protéine (31%) ● 68g lipides (30%) ● 165g glucides (32%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 9g de protéines, 35g glucides nets, 9g de lipides



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



Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal

Collations

260 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal



Bâtonnets de carotte
2 carotte(s)- 54 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

705 kcal, 50g de protéines, 50g glucides nets, 31g de lipides



Nuggets de seitan panés
604 kcal



Épinards sautés simples
100 kcal

Dîner

575 kcal, 28g de protéines, 59g glucides nets, 15g de lipides



Zoodles marinara
450 kcal



Lait de soja
1 1/2 tasse(s)- 127 kcal

Day 4

2017 kcal ● 154g protéine (31%) ● 71g lipides (31%) ● 153g glucides (30%) ● 37g fibres (7%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 9g de protéines, 35g glucides nets, 9g de lipides



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



Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal

Collations

210 kcal, 7g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Pistaches
188 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

705 kcal, 50g de protéines, 50g glucides nets, 31g de lipides



Nuggets de seitan panés
604 kcal



Épinards sautés simples
100 kcal

Dîner

575 kcal, 28g de protéines, 59g glucides nets, 15g de lipides



Zoodles marinara
450 kcal



Lait de soja
1 1/2 tasse(s)- 127 kcal

Day 5

2018 kcal ● 129g protéine (26%) ● 101g lipides (45%) ● 106g glucides (21%) ● 42g fibres (8%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 12g de protéines, 32g glucides nets, 8g de lipides



Lait de soja
1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



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

Collations

210 kcal, 7g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Pistaches
188 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

640 kcal, 22g de protéines, 47g glucides nets, 35g de lipides



Mélange de noix
1/8 tasse(s)- 109 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 530 kcal

Dîner

625 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 43g de lipides



Salade tomate et avocat
235 kcal



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien
393 kcal

Day 6

2037 kcal ● 127g protéine (25%) ● 88g lipides (39%) ● 128g glucides (25%) ● 55g fibres (11%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 12g de protéines, 32g glucides nets, 8g de lipides



Lait de soja

1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

Collations

225 kcal, 5g de protéines, 31g glucides nets, 1g de lipides



Compote de pommes

57 kcal



Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal



Mûres

1 2/3 tasse(s)- 116 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

640 kcal, 22g de protéines, 47g glucides nets, 35g de lipides



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1 1/2 boîte(s)- 530 kcal

Dîner

625 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 43g de lipides



Salade tomate et avocat

235 kcal



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

393 kcal

Day 7

2010 kcal ● 168g protéine (33%) ● 82g lipides (37%) ● 118g glucides (23%) ● 33g fibres (7%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 12g de protéines, 32g glucides nets, 8g de lipides



Lait de soja

1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

Déjeuner

645 kcal, 26g de protéines, 15g glucides nets, 51g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal



Tofu buffalo avec ranch végétalien

506 kcal

Collations

225 kcal, 5g de protéines, 31g glucides nets, 1g de lipides



Compote de pommes

57 kcal



Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal



Mûres

1 2/3 tasse(s)- 116 kcal

Dîner

595 kcal, 64g de protéines, 38g glucides nets, 20g de lipides



Ailes de seitan teriyaki

8 once(s) de seitan- 595 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Boissons

- poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- eau
1 1/4 gallon (4762mL)

Collations

- barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)
- petite barre de granola
2 barre (50g)

Légumes et produits à base de légumes

- carottes
12 3/4 moyen (780g)
- oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (126g)
- tomates
6 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (813g)
- persil frais
3 brins (3g)
- poivron vert
2 3/4 c. à s., haché (25g)
- Ail
6 1/2 gousse(s) (20g)
- brocoli
6 c. à s., haché (34g)
- ketchup
5 1/3 c. à soupe (91g)
- épinards frais
8 tasse(s) (240g)
- courgette
8 moyen (1568g)

Épices et herbes

- vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
- poivre noir
3 g (3g)
- sel
1/4 oz (7g)
- romarin séché
1/2 c. à café (1g)
- poudre d'ail
2 c. à café (6g)
- cumin moulu
2/3 c. à café (1g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve
1 boîte(s) (448g)
- tempeh
3/4 livres (340g)
- sauce soja (tamari)
2 2/3 c. à soupe (mL)
- tofu ferme
2/3 livres (298g)

Graisses et huiles

- huile d'olive
3 oz (mL)
- huile
3 oz (mL)

Céréales et pâtes

- seitan
29 1/3 oz (831g)
- couscous instantané aromatisé
1/4 boîte (165 g) (41g)

Fruits et jus de fruits

- avocats
2 1/4 avocat(s) (452g)
- jus de citron
1 c. à café (mL)
- jus de citron vert
2 1/2 c. à soupe (mL)
- compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- mûres
3 1/3 tasse (480g)

Autre

- lait de soja non sucré
8 tasse(s) (mL)
- fromage végétalien râpé
3 c. à s. (21g)
- yaourt au lait de soja
2 pot(s) (301g)
- ranch végétalien
1/4 livres (mL)
- sauce teriyaki
4 c. à soupe (mL)

- coriandre moulue
2/3 c. à café (1g)

Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
- sauce pour pizza
3 c. à s. (47g)
- sauce pour pâtes
4 tasse (1040g)
- Soupe en conserve avec morceaux (variétés
crémeuses)
3 boîte (~539 g) (1599g)
- sauce Frank's RedHot
1/2 tasse (mL)

Produits de boulangerie

- pain naan
3/4 morceau(x) (68g)
- chapelure
1/2 tasse (48g)

Produits à base de noix et de graines

- pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- mélange de noix
4 c. à s. (34g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine instantanés aromatisés
3 sachet (129g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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 2 repas :

petite barre de granola
2 barre (50g)

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.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Lait de soja

1 1/4 tasse(s) - 106 kcal ● 9g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

lait de soja non sucré
1 1/4 tasse(s) (mL)

Pour les 3 repas :

lait de soja non sucré
3 3/4 tasse(s) (mL)

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

Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
1 sachet (43g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
3 sachet (129g)
eau
2 1/4 tasse(s) (539mL)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
 2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade de pois chiches facile

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

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 !

Seitan à l'ail et au poivre

456 kcal ● 41g protéine ● 22g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
4 c. à c. (mL)
oignon
2 2/3 c. à s., haché (27g)
poivron vert
4 c. à c., haché (12g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
eau
2/3 c. à soupe (10mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
seitan, façon poulet
1/3 livres (151g)
Ail, haché finement
1 2/3 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 2/3 c. à s. (mL)
oignon
1/3 tasse, haché (53g)
poivron vert
2 2/3 c. à s., haché (25g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
eau
1 1/3 c. à soupe (20mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
seitan, façon poulet
2/3 livres (302g)
Ail, haché finement
3 1/3 gousse(s) (10g)

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Nuggets de seitan panés

604 kcal ● 46g protéine ● 24g lipides ● 47g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail

2/3 c. à café (2g)

huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

1 1/3 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

cumin moulu

1/3 c. à café (1g)

coriandre moulue

1/3 c. à café (1g)

chapelure

1/4 tasse (24g)

ketchup

2 2/3 c. à soupe (45g)

seitan, découpé en morceaux de la taille d'une bouchée

1/3 livres (151g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail

1 1/3 c. à café (4g)

huile

2 2/3 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

2 2/3 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

cumin moulu

2/3 c. à café (1g)

coriandre moulue

2/3 c. à café (1g)

chapelure

1/2 tasse (48g)

ketchup

5 1/3 c. à soupe (91g)

seitan, découpé en morceaux de la taille d'une bouchée

2/3 livres (302g)

1. Dans un petit bol, mélangez la chapelure, la poudre d'ail, la coriandre, le cumin et le poivre noir. Dans un autre bol, versez la sauce soja.
2. Trempez les nuggets de seitan dans la sauce soja, puis dans le mélange de chapelure jusqu'à ce qu'ils soient entièrement enrobés. Réservez.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le seitan jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés.
4. Servez avec du ketchup.

Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
Ail, coupé en dés
1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
épinards frais
8 tasse(s) (240g)
Ail, coupé en dés
1 gousse (3g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
4 c. à s. (34g)

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

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 530 kcal ● 19g protéine ● 26g lipides ● 45g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (800g)

Pour les 2 repas :

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
3 boîte (~539 g) (1599g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 6 tomates cerises portions

tomates

6 tomates cerises (102g)

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

Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Tofu buffalo avec ranch végétalien

506 kcal ● 23g protéine ● 42g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



huile

3/4 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

4 c. à s. (mL)

ranch végétalien

3 c. à soupe (mL)

tofu ferme, séché et coupé en cubes

2/3 livres (298g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2-3 minutes.
3. Servir le tofu avec du ranch végétalien.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

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

Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

carottes
2 moyen (122g)

Pour les 3 repas :

carottes
6 moyen (366g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.
-

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.
-

Pistaches

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



Pour un seul repas :

pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

compote de pommes

1 barquette à emporter (~115 g)
(122g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes

2 barquette à emporter (~115 g)
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.
-

Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

carottes

2 moyen (122g)

Pour les 2 repas :

carottes

4 moyen (244g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Mûres

1 2/3 tasse(s) - 116 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

mûres

1 2/3 tasse (240g)

Pour les 2 repas :

mûres

3 1/3 tasse (480g)

1. Rincez les mûres et servez.
-

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 oz portions

tempeh

4 oz (113g)

huile

2 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.

Couscous

151 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



couscous instantané aromatisé
1/4 boîte (165 g) (41g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Frites de carotte

138 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
romarin séché
1/2 c. à café (1g)
sel
1/8 c. à café (1g)
carottes, épluché
3/8 lb (170g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Lait de soja

1 1/4 tasse(s) - 106 kcal ● 9g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

lait de soja non sucré
1 1/4 tasse(s) (mL)

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

Pizza sur pain plat au brocoli (sans produits laitiers)

448 kcal ● 10g protéine ● 24g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
sel
3/4 trait (0g)
poivre noir
3/4 trait (0g)
fromage végétalien râpé
3 c. à s. (21g)
pain naan
3/4 morceau(x) (68g)
Ail, coupé en petits dés
2 1/4 gousse(s) (7g)
sauce pour pizza
3 c. à s. (47g)
brocoli
6 c. à s., haché (34g)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four environ 5 minutes.
4. Retirer du four et étaler la sauce à pizza dessus, garnir de brocoli et de fromage végan, assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller le pain pendant la cuisson pour qu'il ne noircisse pas trop.
6. Retirer du four, arroser du reste d'huile d'olive, laisser refroidir suffisamment pour trancher. Servir.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Zoodles marinara

450 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 56g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes
2 tasse (520g)
courgette
4 moyen (784g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
4 tasse (1040g)
courgette
8 moyen (1568g)

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.

Lait de soja

1 1/2 tasse(s) - 127 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

oignon
1 c. à s., haché (15g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1/2 avocat(s) (101g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

Pour les 2 repas :

oignon
2 c. à s., haché (30g)
jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1 avocat(s) (201g)
tomates, coupé en dés
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

393 kcal ● 24g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

tempeh, grossièrement haché

4 oz (113g)

ranch végétalien

2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

4 c. à s. (mL)

tempeh, grossièrement haché

1/2 livres (227g)

ranch végétalien

4 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 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Ailes de seitan teriyaki

8 once(s) de seitan - 595 kcal ● 64g protéine ● 20g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Donne 8 once(s) de seitan portions

seitan

1/2 livres (227g)

huile

1 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

4 c. à soupe (mL)

1. Couper le seitan en bouchées.
 2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
 3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
 4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
 5. Retirer et servir.
-

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(78g)

eau

2 1/2 tasse(s) (599mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(543g)

eau

17 1/2 tasse(s) (4191mL)

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