

Meal Plan - Menu régime végétan de 2100 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

2051 kcal ● 171g protéine (33%) ● 76g lipides (33%) ● 143g glucides (28%) ● 30g fibres (6%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 21g de lipides



Yaourt d'amande boosté
1 récipient(s)- 242 kcal



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal

Collations

170 kcal, 2g de protéines, 21g glucides nets, 7g de lipides



Fromage végétan
1 cube de 1"- 91 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Compote de pommes
57 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

635 kcal, 60g de protéines, 34g glucides nets, 25g de lipides



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal



Légumes mélangés
1 tasse(s)- 97 kcal

Dîner

630 kcal, 35g de protéines, 64g glucides nets, 21g de lipides



Sauté de "chik'n"
427 kcal



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Day 2

2065 kcal ● 150g protéine (29%) ● 79g lipides (34%) ● 165g glucides (32%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 21g de lipides



Yaourt d'amande boosté
1 récipient(s)- 242 kcal



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal

Collations

170 kcal, 2g de protéines, 21g glucides nets, 7g de lipides



Fromage végétal
1 cube de 1"- 91 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Compote de pommes
57 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

645 kcal, 40g de protéines, 56g glucides nets, 28g de lipides



Tenders de poulet croustillants
9 1/3 tender(s)- 533 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal

Dîner

630 kcal, 35g de protéines, 64g glucides nets, 21g de lipides



Sauté de "chik'n"
427 kcal



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Day 3

2165 kcal ● 164g protéine (30%) ● 76g lipides (32%) ● 150g glucides (28%) ● 56g fibres (10%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 17g de protéines, 20g glucides nets, 10g de lipides



Saucisses vegan pour le petit-déjeuner
2 saucisses- 75 kcal



Toast à l'avocat façon Southwest
1 toast(s)- 193 kcal

Collations

230 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 9g de lipides



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal



Tranches de concombre
1 concombre- 60 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

730 kcal, 29g de protéines, 74g glucides nets, 28g de lipides



Amandes rôties
1/3 tasse(s)- 277 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches
455 kcal

Dîner

665 kcal, 49g de protéines, 31g glucides nets, 29g de lipides



Sauté carotte & viande hachée
664 kcal

Day 4

2089 kcal ● 181g protéine (35%) ● 78g lipides (33%) ● 125g glucides (24%) ● 43g fibres (8%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 17g de protéines, 20g glucides nets, 10g de lipides



Saucisses vegan pour le petit-déjeuner
2 saucisses- 75 kcal



Toast à l'avocat façon Southwest
1 toast(s)- 193 kcal

Collations

230 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 9g de lipides



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal



Tranches de concombre
1 concombre- 60 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

655 kcal, 45g de protéines, 49g glucides nets, 29g de lipides



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal



Saucisses véganes et purée de chou-fleur
1 1/2 saucisse(s)- 541 kcal

Dîner

665 kcal, 49g de protéines, 31g glucides nets, 29g de lipides



Sauté carotte & viande hachée
664 kcal

Day 5

2128 kcal ● 155g protéine (29%) ● 110g lipides (46%) ● 96g glucides (18%) ● 33g fibres (6%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 27g de lipides



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



Avocat
176 kcal

Collations

230 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 9g de lipides



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal



Tranches de concombre
1 concombre- 60 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

655 kcal, 45g de protéines, 49g glucides nets, 29g de lipides



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal



Saucisses véganes et purée de chou-fleur
1 1/2 saucisse(s)- 541 kcal

Dîner

590 kcal, 28g de protéines, 9g glucides nets, 44g de lipides



Tofu nature
8 oz- 342 kcal



Hachis de chou-fleur aux épinards
3 1/2 tasse(s)- 249 kcal

Day 6

2004 kcal ● 164g protéine (33%) ● 84g lipides (38%) ● 112g glucides (22%) ● 36g fibres (7%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 27g de lipides



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



Avocat
176 kcal

Collations

225 kcal, 8g de protéines, 20g glucides nets, 8g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Carottes et houmous
205 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

520 kcal, 48g de protéines, 51g glucides nets, 13g de lipides



Seitan simple
6 oz- 365 kcal



Riz brun
2/3 tasse de riz brun cuit- 153 kcal

Dîner

605 kcal, 35g de protéines, 25g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 173 kcal



Salade de seitan
359 kcal

Day 7

2004 kcal ● 164g protéine (33%) ● 84g lipides (38%) ● 112g glucides (22%) ● 36g fibres (7%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 27g de lipides



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



Avocat
176 kcal

Collations

225 kcal, 8g de protéines, 20g glucides nets, 8g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Carottes et houmous
205 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

520 kcal, 48g de protéines, 51g glucides nets, 13g de lipides



Seitan simple
6 oz- 365 kcal



Riz brun
2/3 tasse de riz brun cuit- 153 kcal

Dîner

605 kcal, 35g de protéines, 25g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 173 kcal



Salade de seitan
359 kcal

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
1 tasse (191g)
- ☐ couscous instantané aromatisé
3/8 boîte (165 g) (69g)
- ☐ seitan
18 oz (510g)

Boissons

- ☐ eau
1 1/4 gallon (4723mL)
- ☐ poudre de protéine
1 1/4 lb (554g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)
6 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ haricots frites (refried beans)
1/2 tasse (121g)
- ☐ miettes de burger végétarien
1 livres (454g)
- ☐ pois chiches en conserve
3/8 boîte(s) (187g)
- ☐ tofu ferme
1/2 livres (227g)
- ☐ houmous
10 c. à soupe (150g)
- ☐ cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

Autre

- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/2 livres (213g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
14 1/4 tasse (428g)
- ☐ Fromage végane en bloc
2 cube 2,5 cm (57g)
- ☐ grué de cacao
2 c. à thé (7g)
- ☐ yaourt d'amande aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ saucisse végétalienne
5 saucisse (500g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
9 1/3 morceaux (238g)
- ☐ saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner
4 saucisses (90g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
16 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
4 oz (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- ☐ framboises
16 framboises (30g)
- ☐ avocats
2 3/4 avocat(s) (553g)
- ☐ jus de citron vert
4 c. à café (mL)
- ☐ jus de citron
1/3 fl oz (mL)
- ☐ jus de fruit
16 fl oz (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)
- ☐ amandes
5 c. à s., entière (45g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1/3 livres (160g)

Épices et herbes

- ☐ flocons de piment rouge
2/3 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
3/8 c. à café (1g)
- ☐ sel
1/3 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)

Collations

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

- ☐ **guacamole, acheté en magasin**
4 c. à soupe (62g)
- ☐ **chou-fleur surgelé**
2 1/4 tasse (255g)
- ☐ **riz de chou-fleur surgelé**
3 1/2 tasse, surgelé (371g)
- ☐ **levure nutritionnelle**
2 c. à café (3g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ **poivron**
1 1/2 moyen (179g)
 - ☐ **carottes**
8 3/4 moyen (534g)
 - ☐ **tomates**
6 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (776g)
 - ☐ **légumes mélangés surgelés**
1 tasse (135g)
 - ☐ **ketchup**
2 1/3 c. à soupe (40g)
 - ☐ **épinards frais**
6 tasse(s) (180g)
 - ☐ **concombre**
3 1/4 concombre (21 cm) (966g)
 - ☐ **Ail**
6 gousse(s) (19g)
 - ☐ **oignon**
2 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (305g)
 - ☐ **coriandre fraîche**
4 c. à soupe, haché (12g)
 - ☐ **persil frais**
1 2/3 brins (2g)
 - ☐ **mini carottes**
40 moyen (400g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt d'amande boosté

1 récipient(s) - 242 kcal ● 10g protéine ● 13g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

grué de cacao

1 c. à thé (3g)

framboises

8 framboises (15g)

poudre de protéine

1 c. à soupe (6g)

yaourt d'amande aromatisé

1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

grué de cacao

2 c. à thé (7g)

framboises

16 framboises (30g)

poudre de protéine

2 c. à soupe (12g)

yaourt d'amande aromatisé

2 contenant (300g)

1. Mélangez le yaourt d'amande et la poudre de protéine jusqu'à obtenir une consistance lisse. Garnissez de framboises écrasées et de pépites de cacao (optionnel). Servez.

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties

4 c. à s. (34g)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

2 saucisses - 75 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner

2 saucisses (45g)

Pour les 2 repas :

saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner

4 saucisses (90g)

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

Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche(s) (32g)

guacamole, acheté en magasin

2 c. à soupe (31g)

haricots frits (refried beans)

4 c. à s. (61g)

épinards frais

1/8 tasse(s) (4g)

Pour les 2 repas :

pain

2 tranche(s) (64g)

guacamole, acheté en magasin

4 c. à soupe (62g)

haricots frits (refried beans)

1/2 tasse (121g)

épinards frais

1/4 tasse(s) (8g)

1. Faites griller le pain, si désiré. Réchauffez les haricots frits en les transférant dans un bol micro-ondable et en passant 1-3 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson.
2. Étalez les haricots frits sur le pain et garnissez de guacamole et d'épinards. Servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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.

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 3 repas :

avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
jus de citron
1 1/2 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.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Donne 2 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

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

Légumes mélangés

1 tasse(s) - 97 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

légumes mélangés surgelés
1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Tenders de poulet croustillants

9 1/3 tender(s) - 533 kcal ● 38g protéine ● 21g lipides ● 48g glucides ● 0g fibres



Donne 9 1/3 tender(s) portions

tenders chik'n sans viande
9 1/3 morceaux (238g)
ketchup
2 1/3 c. à soupe (40g)

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

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
tomates
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

amandes
5 c. à s., entière (45g)

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

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

455 kcal ● 19g protéine ● 5g lipides ● 70g glucides ● 13g fibres



couscous instantané aromatisé
3/8 boîte (165 g) (69g)
huile
1/4 c. à café (mL)
cumin moulu
3/8 c. à café (1g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
concombre, haché
1/4 concombre (21 cm) (63g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
3/8 boîte(s) (187g)
tomates, haché
3/8 tomate Roma (33g)
persil frais, haché
1 2/3 brins (2g)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
16 fl oz (mL)

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

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s) - 541 kcal ● 44g protéine ● 29g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

chou-fleur surgelé
1 tasse (128g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
saucisse végétalienne
1 1/2 saucisse (150g)
oignon, tranché finement
3/4 petit (53g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé
2 1/4 tasse (255g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)
oignon, tranché finement
1 1/2 petit (105g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Seitan simple

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



Pour un seul repas :

seitan
6 oz (170g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

seitan
3/4 livres (340g)
huile
3 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.

Riz brun

2/3 tasse de riz brun cuit - 153 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 31g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/6 c. à café (1g)
eau
1/2 tasse(s) (106mL)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
riz brun
1/4 tasse (42g)

Pour les 2 repas :

sel
1/3 c. à café (2g)
eau
7/8 tasse(s) (213mL)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
riz brun
1/2 tasse (84g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Fromage végétan

1 cube de 1" - 91 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Fromage végétan en bloc
1 cube 2,5 cm (28g)

Pour les 2 repas :

Fromage végétan en bloc
2 cube 2,5 cm (57g)

1. Tranchez 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.

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
avocats, mûr, tranché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
avocats, mûr, tranché
3/4 avocat(s) (151g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

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

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.

Carottes et houmous

205 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

houmous

5 c. à soupe (75g)

mini carottes

20 moyen (200g)

Pour les 2 repas :

houmous

10 c. à soupe (150g)

mini carottes

40 moyen (400g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Salade simple de jeunes pousses

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



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
9 tasse (270g)
vinaigrette
9 c. à soupe (mL)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sauté carotte & viande hachée

664 kcal ● 49g protéine ● 29g lipides ● 31g glucides ● 21g fibres



Pour un seul repas :

carottes
2 2/3 grand (192g)
miettes de burger végétarien
1/2 livres (227g)
sauce soja (tamari)
2 c. à soupe (mL)
eau
1 1/3 c. à soupe (20mL)
flocons de piment rouge
1/3 c. à café (1g)
jus de citron vert
2 c. à café (mL)
huile
1 1/3 c. à soupe (mL)
Ail, haché finement
1 1/3 gousse(s) (4g)
oignon, haché
2/3 grand (100g)
coriandre fraîche, haché
2 c. à soupe, haché (6g)

Pour les 2 repas :

carottes
5 1/3 grand (384g)
miettes de burger végétarien
16 oz (454g)
sauce soja (tamari)
4 c. à soupe (mL)
eau
2 2/3 c. à soupe (40mL)
flocons de piment rouge
2/3 c. à café (1g)
jus de citron vert
4 c. à café (mL)
huile
2 2/3 c. à soupe (mL)
Ail, haché finement
2 2/3 gousse(s) (8g)
oignon, haché
1 1/3 grand (200g)
coriandre fraîche, haché
4 c. à soupe, haché (12g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.

Dîner 3

Consommer les jour 5

Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

huile

4 c. à café (mL)

tofu ferme

1/2 livres (227g)

1. Coupez le tofu 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.

Hachis de chou-fleur aux épinards

3 1/2 tasse(s) - 249 kcal ● 11g protéine ● 16g lipides ● 4g glucides ● 10g fibres



Donne 3 1/2 tasse(s) portions

riz de chou-fleur surgelé

3 1/2 tasse, surgelé (371g)

huile

1 1/6 c. à soupe (mL)

Ail, coupé en dés

3 1/2 gousse(s) (11g)

épinards frais, haché

1 3/4 tasse(s) (53g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. Servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

3 c. à s. (27g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

6 c. à s. (55g)

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

Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
1 c. à café (1g)
vinaigrette
1 c. à soupe (mL)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
seitan, émietté ou tranché
3 oz (85g)
tomates, coupé en deux
6 tomates cerises (102g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
vinaigrette
2 c. à soupe (mL)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
seitan, émietté ou tranché
6 oz (170g)
tomates, coupé en deux
12 tomates cerises (204g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. 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.
-