

# Meal Plan - Menu régime végétan de 2200 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

2171 kcal ● 143g protéine (26%) ● 78g lipides (32%) ● 182g glucides (34%) ● 43g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 13g de protéines, 63g glucides nets, 11g de lipides



**Bouillie salée**  
284 kcal



**Orange**  
2 orange(s)- 170 kcal

### Collations

255 kcal, 6g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



**Noix**  
1/3 tasse(s)- 233 kcal



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 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

715 kcal, 32g de protéines, 84g glucides nets, 23g de lipides



**Raisins secs**  
1/4 tasse- 137 kcal



**Wrap végétal simple**  
1 wrap(s)- 426 kcal



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

### Dîner

475 kcal, 31g de protéines, 28g glucides nets, 21g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal



**Émiettes végétaliens**  
1 1/2 tasse(s)- 219 kcal



**Médallions de patate douce**  
1/2 patate douce- 155 kcal

## Day 2

2241 kcal ● 138g protéine (25%) ● 72g lipides (29%) ● 210g glucides (37%) ● 52g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 13g de protéines, 63g glucides nets, 11g de lipides



**Bouillie salée**  
284 kcal



**Orange**  
2 orange(s)- 170 kcal

### Collations

255 kcal, 6g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



**Noix**  
1/3 tasse(s)- 233 kcal



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 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

715 kcal, 32g de protéines, 84g glucides nets, 23g de lipides



**Raisins secs**  
1/4 tasse- 137 kcal



**Wrap végétal simple**  
1 wrap(s)- 426 kcal



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

### Dîner

545 kcal, 27g de protéines, 56g glucides nets, 14g de lipides



**Soupe pois chiches & chou kale**  
546 kcal

## Day 3

2192 kcal ● 143g protéine (26%) ● 66g lipides (27%) ● 206g glucides (38%) ● 53g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 16g de protéines, 46g glucides nets, 1g de lipides



**Orange**  
2 orange(s)- 170 kcal



**Shake protéiné vert**  
130 kcal

### Collations

255 kcal, 6g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



**Noix**  
1/3 tasse(s)- 233 kcal



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 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, 30g de protéines, 86g glucides nets, 11g de lipides



**Ailes de chou-fleur barbecue**  
535 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal

### Dîner

730 kcal, 30g de protéines, 67g glucides nets, 31g de lipides



**Salade de chou kale simple**  
2 tasse(s)- 110 kcal



**Chili aux lentilles**  
435 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

## Day 4

2157 kcal ● 142g protéine (26%) ● 47g lipides (20%) ● 235g glucides (43%) ● 57g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 16g de protéines, 46g glucides nets, 1g de lipides



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Shake protéiné vert

130 kcal

### Collations

220 kcal, 5g de protéines, 34g glucides nets, 4g de lipides



Carottes et houmous

82 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Banane

1 banane(s)- 117 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, 30g de protéines, 86g glucides nets, 11g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal



Salade simple de jeunes pousses

102 kcal

### Dîner

730 kcal, 30g de protéines, 67g glucides nets, 31g de lipides



Salade de chou kale simple

2 tasse(s)- 110 kcal



Chili aux lentilles

435 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

## Day 5

2112 kcal ● 157g protéine (30%) ● 76g lipides (32%) ● 150g glucides (28%) ● 52g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 11g de protéines, 32g glucides nets, 14g de lipides



**Compote de pommes**  
57 kcal



**Pastèque**  
8 oz- 82 kcal



**Graines de tournesol**  
180 kcal

### Collations

220 kcal, 5g de protéines, 34g glucides nets, 4g de lipides



**Carottes et houmous**  
82 kcal



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 kcal



**Banane**  
1 banane(s)- 117 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

615 kcal, 39g de protéines, 46g glucides nets, 23g de lipides



**Sauté carotte & viande hachée**  
498 kcal



**Riz brun**  
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

### Dîner

690 kcal, 41g de protéines, 36g glucides nets, 34g de lipides



**Tempeh nature**  
6 oz- 443 kcal



**Choux de Bruxelles rôtis**  
116 kcal



**Wedges de patate douce**  
130 kcal

## Day 6

2186 kcal ● 154g protéine (28%) ● 85g lipides (35%) ● 159g glucides (29%) ● 40g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 11g de protéines, 32g glucides nets, 14g de lipides



**Compote de pommes**  
57 kcal



**Pastèque**  
8 oz- 82 kcal



**Graines de tournesol**  
180 kcal

### Collations

210 kcal, 10g de protéines, 19g glucides nets, 6g de lipides



**Raisins**  
102 kcal



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

700 kcal, 32g de protéines, 70g glucides nets, 30g de lipides



**Tofu du Général Tso**  
490 kcal



**Quinoa**  
1 tasse de quinoa cuit- 208 kcal

### Dîner

690 kcal, 41g de protéines, 36g glucides nets, 34g de lipides



**Tempeh nature**  
6 oz- 443 kcal



**Choux de Bruxelles rôtis**  
116 kcal



**Wedges de patate douce**  
130 kcal



## Day 7

2152 kcal ● 158g protéine (29%) ● 70g lipides (29%) ● 179g glucides (33%) ● 43g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 11g de protéines, 32g glucides nets, 14g de lipides



**Compote de pommes**  
57 kcal



**Pastèque**  
8 oz- 82 kcal



**Graines de tournesol**  
180 kcal

### Collations

210 kcal, 10g de protéines, 19g glucides nets, 6g de lipides



**Raisins**  
102 kcal



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

700 kcal, 32g de protéines, 70g glucides nets, 30g de lipides



**Tofu du Général Tso**  
490 kcal



**Quinoa**  
1 tasse de quinoa cuit- 208 kcal

### Dîner

655 kcal, 45g de protéines, 55g glucides nets, 18g de lipides



**Chili végétarien con « carne »**  
654 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau  
1 1/4 gallon (4646mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
1 tasse, décortiqué (100g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
3 oz (85g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (719g)
- ☐ épinards frais  
4 tasse(s) (120g)
- ☐ oignon  
2 moyen (6,5 cm diam.) (241g)
- ☐ champignons  
6 oz (170g)
- ☐ patates douces  
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
6 tasse, haché (240g)
- ☐ Ail  
10 gousse(s) (30g)
- ☐ chou-fleur  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- ☐ tomates entières en conserve  
1 tasse (240g)
- ☐ mini carottes  
16 moyen (160g)
- ☐ carottes  
2 grand (144g)
- ☐ coriandre fraîche  
1 1/2 c. à soupe, haché (5g)
- ☐ choux de Bruxelles  
1/2 lb (227g)
- ☐ gingembre frais  
4 c. à soupe (24g)
- ☐ tomates mijotées en conserve  
3/8 boîte (~410 g) (152g)
- ☐ poivron  
3/4 moyen (89g)

## Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine  
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous  
8 c. à soupe (120g)
- ☐ miettes de burger végétarien  
1 1/3 paquet (340 g) (448g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1 boîte(s) (448g)
- ☐ lentilles crues  
2/3 tasse (132g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
2 oz (mL)
- ☐ tempeh  
3/4 livres (340g)
- ☐ tofu ferme  
1 1/4 livres (567g)
- ☐ haricots rouges  
3/8 boîte (168g)

## Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette  
16 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 c. à soupe (mL)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
1 tasse(s) (81g)

## Épices et herbes

- ☐ thym séché  
1/2 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ romarin séché  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ sel  
2 c. à café (13g)
- ☐ poudre de chili  
1/3 oz (9g)
- ☐ cumin moulu  
1/8 oz (4g)
- ☐ poivre noir  
2/3 c. à café, moulu (2g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins secs  
1/2 tasse (tassée) (83g)
- ☐ orange  
9 orange (1386g)
- ☐ banane  
2 1/2 moyen (18 à 20 cm) (295g)
- ☐ jus de citron vert  
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ compote de pommes  
3 barquette à emporter (~115 g) (366g)
- ☐ pastèque  
24 oz (680g)
- ☐ raisins  
3 1/2 tasse (322g)

## Autre

- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
14 tranches (146g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
13 3/4 tasse (413g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1 tasse (60g)
- ☐ lait de soja non sucré  
2 1/2 tasse(s) (mL)

- ☐ flocons de piment rouge  
1/4 c. à café (0g)
- ☐ vinaigre de cidre  
2 c. à soupe (30g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
8 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce barbecue  
1 tasse (286g)

## Céréales et pâtes

- ☐ bulgur sec  
1/2 tasse (70g)
- ☐ riz brun  
2 3/4 c. à s. (32g)
- ☐ fécule de maïs  
4 c. à soupe (32g)
- ☐ quinoa, cru  
2/3 tasse (113g)

## Confiseries

- ☐ sucre  
2 c. à soupe (26g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bouillie salée

284 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 31g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**épinards frais**  
1 1/2 tasse(s) (45g)  
**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
1/2 tasse(s) (41g)  
**thym séché**  
1/4 c. à café, feuilles (0g)  
**bouillon de légumes**  
1 tasse(s) (mL)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**romarin séché**  
1/4 c. à café (0g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 petit (35g)  
**champignons, tranché**  
3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

**épinards frais**  
3 tasse(s) (90g)  
**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
1 tasse(s) (81g)  
**thym séché**  
1/2 c. à café, feuilles (1g)  
**bouillon de légumes**  
2 tasse(s) (mL)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**romarin séché**  
1/2 c. à café (1g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 petit (70g)  
**champignons, tranché**  
6 oz (170g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez l'oignon. Une fois translucide, ajoutez les champignons et les herbes et faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que les champignons soient ramollis.
2. Poussez le mélange de champignons d'un côté de la poêle et ajoutez les flocons d'avoine de l'autre côté pour les toaster une à deux minutes.
3. Mélangez les deux côtés et ajoutez le bouillon. Baissez le feu sur doux et laissez cuire 5 minutes jusqu'à ce que la majeure partie du bouillon soit absorbée.
4. Ajoutez les épinards et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.

### Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**orange**  
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
4 orange (616g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**orange**  
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
4 orange (616g)

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

### Shake protéiné vert

130 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/8 tasse(s) (30mL)  
**épinards frais**  
1/2 tasse(s) (15g)  
**poudre de protéine, vanille**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)  
**banane, congelé**  
1/4 moyen (18 à 20 cm) (30g)  
**orange, épluché, tranché et épépiné**  
1/2 orange (77g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**épinards frais**  
1 tasse(s) (30g)  
**poudre de protéine, vanille**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**banane, congelé**  
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)  
**orange, épluché, tranché et épépiné**  
1 orange (154g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, 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 3 repas :

#### compote de pommes

3 barquette à emporter (~115 g)  
(366g)

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

### Pastèque

8 oz - 82 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### pastèque

8 oz (227g)

Pour les 3 repas :

#### pastèque

24 oz (680g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

### Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### graines de tournesol décortiquées

1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

#### graines de tournesol décortiquées

3 oz (85g)

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

## Déjeuner 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.

### Wrap végétal simple

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

7 tranches (73g)

#### tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

#### mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

#### tomates

2 tranche(s), fine/petite (30g)

#### houmous

2 c. à soupe (30g)

Pour les 2 repas :

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

14 tranches (146g)

#### tortillas de farine

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

#### mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

#### tomates

4 tranche(s), fine/petite (60g)

#### houmous

4 c. à soupe (60g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

### 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.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**

1/2 tasse (143g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**levure nutritionnelle**

1/2 tasse (30g)

**chou-fleur**

2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**

1 tasse (286g)

**sel**

1 c. à café (6g)

**levure nutritionnelle**

1 tasse (60g)

**chou-fleur**

4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

**vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**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.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Sauté carotte & viande hachée

498 kcal ● 37g protéine ● 22g lipides ● 23g glucides ● 15g fibres



**carottes**

2 grand (144g)

**miettes de burger végétarien**

6 oz (170g)

**sauce soja (tamari)**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**eau**

1 c. à soupe (15mL)

**flocons de piment rouge**

1/4 c. à café (0g)

**jus de citron vert**

1 1/2 c. à café (mL)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**Ail, haché finement**

1 gousse(s) (3g)

**oignon, haché**

1/2 grand (75g)

**coriandre fraîche, haché**

1 1/2 c. à soupe, haché (5g)

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.

### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 tasse de riz brun cuit  
portions

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

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.

---

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Tofu du Général Tso

490 kcal ● 24g protéine ● 27g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**sauce soja (tamari)**  
2 c. à café (mL)  
**gingembre frais, haché**  
2 c. à soupe (12g)  
**sucre**  
1 c. à soupe (13g)  
**vinaigre de cidre**  
1 c. à soupe (15g)  
**fécule de maïs**  
2 c. à soupe (16g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)  
**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**  
10 oz (284g)

Pour les 2 repas :

**sauce soja (tamari)**  
4 c. à café (mL)  
**gingembre frais, haché**  
4 c. à soupe (24g)  
**sucre**  
2 c. à soupe (26g)  
**vinaigre de cidre**  
2 c. à soupe (30g)  
**fécule de maïs**  
4 c. à soupe (32g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
4 gousse(s) (12g)  
**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**  
1 1/4 livres (567g)

1. Dans un petit bol, fouettez le gingembre, l'ail, la sauce soja, le sucre et le vinaigre de cidre. Réservez.
2. Dans un grand bol, mélangez le tofu en cubes, la fécule de maïs et du sel et du poivre. Mélangez pour enrober.
3. Chauffez de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5 à 8 minutes.
4. Baissez le feu et versez la sauce. Remuez et faites cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 1 minute. Servez.

---

## Quinoa

1 tasse de quinoa cuit - 208 kcal ● 8g protéine ● 3g lipides ● 32g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**quinoa, cru**  
1/3 tasse (57g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**quinoa, cru**  
2/3 tasse (113g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de quinoa si elles diffèrent de celles-ci)
  2. Rincez le quinoa dans une passoire fine.
  3. Ajoutez le quinoa et l'eau dans une casserole et portez à ébullition à feu vif.
  4. Baissez le feu sur doux, couvrez et laissez mijoter 10-20 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre.
  5. Retirez du feu et laissez reposer couvert environ 5 minutes, puis aérez avec une fourchette.
  6. N'hésitez pas à assaisonner le quinoa avec des herbes ou épices qui iront bien avec votre plat principal.
-

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

---

### Noix

1/3 tasse(s) - 233 kcal ● 5g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
1/3 tasse, décortiqué (33g)

Pour les 3 repas :

**noix (anglaises)**  
1 tasse, décortiqué (100g)

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

### 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 3 repas :

**tomates**  
18 tomates cerises (306g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Carottes et houmous

82 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**houmous**  
2 c. à soupe (30g)  
**mini carottes**  
8 moyen (80g)

Pour les 2 repas :

**houmous**  
4 c. à soupe (60g)  
**mini carottes**  
16 moyen (160g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

### 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.

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**banane**  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

**banane**  
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Raisins

102 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**  
1 3/4 tasse (161g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
3 1/2 tasse (322g)

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

### 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 2 repas :

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

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)

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

## Émiettés végétaliens

1 1/2 tasse(s) - 219 kcal ● 28g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

### **miettes de burger végétarien**

1 1/2 tasse (150g)

1. Cuire les émiettes selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

## **Médallions de patate douce**

1/2 patate douce - 155 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 patate douce portions

### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

### **patates douces, tranché**

1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
  2. Coupez la patate douce en médallions fins, environ 1/4 de pouce d'épaisseur. Enrobez-les d'huile et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
  3. Étalez les patates douces uniformément sur la plaque.
  4. Faites cuire au four environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
  5. Retirez du four et servez.
-

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Soupe pois chiches & chou kale

546 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 56g glucides ● 21g fibres



#### **bouillon de légumes**

4 tasse(s) (mL)

#### **huile**

1 c. à café (mL)

#### **feuilles de chou frisé (kale), coupé**

2 tasse, haché (80g)

#### **Ail, haché**

2 gousse(s) (6g)

#### **pois chiches en conserve, égoutté**

1 boîte(s) (448g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade de chou kale simple

2 tasse(s) - 110 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

2 tasse, haché (80g)

#### **vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

4 tasse, haché (160g)

#### **vinaigrette**

4 c. à soupe (mL)

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

## Chili aux lentilles

435 kcal ● 19g protéine ● 9g lipides ● 55g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
4 c. à s. (48g)  
**poudre de chili**  
1/2 c. à soupe (4g)  
**cumin moulu**  
1/4 c. à soupe (2g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**bulgur sec**  
4 c. à s. (35g)  
**bouillon de légumes**  
3/4 tasse(s) (mL)  
**tomates entières en conserve, haché**  
1/2 tasse (120g)  
**oignon, haché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**Ail, haché finement**  
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
1/2 tasse (96g)  
**poudre de chili**  
1 c. à soupe (8g)  
**cumin moulu**  
1/2 c. à soupe (3g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**bulgur sec**  
1/2 tasse (70g)  
**bouillon de légumes**  
1 1/2 tasse(s) (mL)  
**tomates entières en conserve, haché**  
1 tasse (240g)  
**oignon, haché**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**Ail, haché finement**  
2 gousse(s) (6g)

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, combinez l'huile, l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles et le boulgour. Ajoutez le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin ainsi que le sel et le poivre selon votre goût. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

## Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

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

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tempeh nature

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



Pour un seul repas :

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
6 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.

### Choux de Bruxelles rôtis

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



Pour un seul repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**choux de Bruxelles**  
1/4 lb (113g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**choux de Bruxelles**  
1/2 lb (227g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

### Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**patates douces, coupé en quartiers**

1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**patates douces, coupé en quartiers**

1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Chili végan con « carne »

654 kcal ● 45g protéine ● 18g lipides ● 55g glucides ● 23g fibres



**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**lentilles crues**

3 c. à s. (36g)

**miettes de burger végétarien**

3/8 paquet (340 g) (128g)

**cumin moulu**

3/8 c. à café (1g)

**poudre de chili**

3/8 c. à café (1g)

**bouillon de légumes**

3/8 tasse(s) (mL)

**oignon, haché**

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

**tomates mijotées en conserve**

3/8 boîte (~410 g) (152g)

**Ail, haché finement**

1 gousse(s) (3g)

**haricots rouges, égoutté et rincé**

3/8 boîte (168g)

**poivron, haché**

3/4 moyen (89g)

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail, l'oignon haché et les poivrons. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter le cumin, la poudre de chili, du sel et du poivre selon le goût. Remuer.
4. Ajouter les haricots rouges, les lentilles, les tomates, les miettes végétales et le bouillon de légumes.
5. Porter à frémissement et cuire pendant 25 minutes.

# 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.