

# Meal Plan - Menu régime végane de 2400 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** 2358 kcal ● 155g protéine (26%) ● 82g lipides (31%) ● 211g glucides (36%) ● 40g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

450 kcal, 18g de protéines, 37g glucides nets, 21g de lipides



Noix de cajou rôties  
1/6 tasse(s)- 156 kcal



Toast au houmous  
2 tranche(s)- 293 kcal

## Collations

170 kcal, 3g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



Crackers  
10 biscuit(s) salé(s)- 169 kcal

## Déjeuner

665 kcal, 24g de protéines, 88g glucides nets, 19g de lipides



Salade de tomates et concombre  
212 kcal



Sandwichs au tempeh barbecue  
1 sandwich(s)- 454 kcal

## Dîner

745 kcal, 38g de protéines, 61g glucides nets, 32g de lipides



Patty melt  
1 sandwich(s)- 500 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)  
1 boîte(s)- 247 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

## Day 2

2379 kcal ● 169g protéine (28%) ● 110g lipides (42%) ● 133g glucides (22%) ● 45g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

450 kcal, 18g de protéines, 37g glucides nets, 21g de lipides



Noix de cajou rôties  
1/6 tasse(s)- 156 kcal



Toast au houmous  
2 tranche(s)- 293 kcal

### Collations

170 kcal, 3g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



Crackers  
10 biscuit(s) salé(s)- 169 kcal

### Déjeuner

725 kcal, 19g de protéines, 43g glucides nets, 42g de lipides



Pain à l'ail végan simple  
2 tranche(s)- 252 kcal



Zoodles avec sauce à l'avocat  
471 kcal

### Dîner

710 kcal, 58g de protéines, 27g glucides nets, 38g de lipides



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



Lait de soja  
2 tasse(s)- 169 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

## Day 3

2363 kcal ● 177g protéine (30%) ● 87g lipides (33%) ● 185g glucides (31%) ● 33g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 16g de protéines, 33g glucides nets, 10g de lipides



Lait de soja  
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



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

### Collations

295 kcal, 42g de protéines, 11g glucides nets, 7g de lipides



Tomates cerises  
12 tomates cerises- 42 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande  
251 kcal

### Déjeuner

730 kcal, 22g de protéines, 74g glucides nets, 35g de lipides



Salade de tomates et concombre  
71 kcal



Grilled cheese végan  
2 sandwich(s)- 662 kcal

### Dîner

695 kcal, 25g de protéines, 64g glucides nets, 34g de lipides



Noix de cajou rôties  
1/3 tasse(s)- 261 kcal



Pomme  
1 pomme(s)- 105 kcal



Nuggets Chik'n  
6 nuggets- 331 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

## Day 4

2411 kcal ● 199g protéine (33%) ● 87g lipides (32%) ● 163g glucides (27%) ● 45g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 16g de protéines, 33g glucides nets, 10g de lipides



**Lait de soja**  
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



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

### Collations

295 kcal, 42g de protéines, 11g glucides nets, 7g de lipides



**Tomates cerises**  
12 tomates cerises- 42 kcal



**Double shake protéiné chocolat au lait d'amande**  
251 kcal

### Déjeuner

780 kcal, 43g de protéines, 53g glucides nets, 35g de lipides



**Salade de tomates et concombre**  
282 kcal



**Sauté carotte & viande hachée**  
498 kcal

### Dîner

695 kcal, 25g de protéines, 64g glucides nets, 34g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/3 tasse(s)- 261 kcal



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal



**Nuggets Chik'n**  
6 nuggets- 331 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 5

2388 kcal ● 202g protéine (34%) ● 88g lipides (33%) ● 148g glucides (25%) ● 48g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 15g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides



**Yaourt d'amande**  
1 pot(s)- 191 kcal



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

### Déjeuner

675 kcal, 43g de protéines, 57g glucides nets, 27g de lipides



**Pain naan**  
1 morceau(x)- 262 kcal



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



**Tofu cuit au four**  
12 oz- 339 kcal

### Collations

295 kcal, 42g de protéines, 11g glucides nets, 7g de lipides



**Tomates cerises**  
12 tomates cerises- 42 kcal



**Double shake protéiné chocolat au lait d'amande**  
251 kcal

### Dîner

695 kcal, 30g de protéines, 51g glucides nets, 29g de lipides



**Burger végétarien**  
1 burger- 275 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
279 kcal



**Hachis de chou-fleur aux épinards**  
2 tasse(s)- 142 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 6

2369 kcal ● 174g protéine (29%) ● 95g lipides (36%) ● 153g glucides (26%) ● 51g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 15g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides



**Yaourt d'amande**  
1 pot(s)- 191 kcal



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

### Collations

275 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides



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



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

### Déjeuner

675 kcal, 43g de protéines, 57g glucides nets, 27g de lipides



**Pain naan**  
1 morceau(x)- 262 kcal



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



**Tofu cuit au four**  
12 oz- 339 kcal

### Dîner

695 kcal, 30g de protéines, 51g glucides nets, 29g de lipides



**Burger végétarien**  
1 burger- 275 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
279 kcal



**Hachis de chou-fleur aux épinards**  
2 tasse(s)- 142 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 7

2402 kcal ● 153g protéine (25%) ● 100g lipides (37%) ● 174g glucides (29%) ● 49g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 15g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides



**Yaourt d'amande**  
1 pot(s)- 191 kcal



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

### Collations

275 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides



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



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

### Déjeuner

750 kcal, 26g de protéines, 79g glucides nets, 25g de lipides



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



**Sub cheesesteak végan au houmous**  
1 sub(s)- 503 kcal

### Dîner

655 kcal, 26g de protéines, 50g glucides nets, 36g de lipides



**Tofu en croûte de noix (végétalien)**  
426 kcal



**Maïs**  
231 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- eau  
1 3/4 gallon (6566mL)
- lait d'amande non sucré  
2 1/4 tasse (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- noix de cajou rôties  
1 tasse (137g)
- graines de sésame  
1 1/2 c. à soupe (14g)
- noix (anglaises)  
4 c. à s., haché (29g)

## Produits de boulangerie

- pain  
16 oz (448g)
- crackers  
20 crackers (70g)
- petits pains Kaiser  
1 pain (9 cm diam.) (57g)
- pains à hamburger  
2 petit pain(s) (102g)
- pain naan  
2 morceau(x) (180g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous  
1/2 livres (212g)
- tempeh  
2 oz (57g)
- miettes de burger végétarien  
6 oz (170g)
- sauce soja (tamari)  
1/2 livres (mL)
- tofu extra-ferme  
1 1/2 livres (680g)
- tofu ferme  
6 oz (170g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette  
6 2/3 oz (mL)

## Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue  
4 c. à s. (72g)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1 boîte (~539 g) (526g)

## Autre

- galette de burger végétale  
3 galette (213g)
- chou-fleur surgelé  
1 tasse (128g)
- saucisse végétalienne  
1 1/2 saucisse (150g)
- lait de soja non sucré  
8 tasse(s) (mL)
- poudre protéinée, chocolat  
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)
- fromage végane, tranché  
5 tranche(s) (101g)
- Nuggets végétaliens « chik'n »  
12 nuggets (258g)
- yaourt d'amande aromatisé  
3 contenant (450g)
- mélange de jeunes pousses  
1 paquet (156 g) (147g)
- riz de chou-fleur surgelé  
4 tasse, surgelé (424g)
- petit(s) pain(s) sub  
1 petit pain(s) (85g)

## Épices et herbes

- moutarde de Dijon  
1 1/4 c. à soupe (19g)
- basilic frais  
1 tasse de feuilles, entières (24g)
- flocons de piment rouge  
3/4 c. à café (1g)
- sel  
1/2 c. à café (3g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
1 1/2 fl oz (mL)
- avocats  
1 1/2 avocat(s) (302g)
- pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

- huile**  
1/4 livres (mL)
- mayonnaise végane**  
2 oz (53g)
- huile d'olive**  
2 c. à café (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- oignon rouge**  
2 petit (140g)
- concombre**  
2 concombre (21 cm) (602g)
- tomates**  
12 1/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (1502g)
- poivron rouge**  
1/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (30g)
- oignon**  
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (265g)
- poivron vert**  
1/4 moyen (30g)
- Ail**  
14 3/4 gousse(s) (44g)
- courgette**  
1 grand (323g)
- ketchup**  
5 c. à soupe (85g)
- carottes**  
3 moyen (182g)
- coriandre fraîche**  
1 1/2 c. à soupe, haché (5g)
- blettes**  
1 3/4 lb (794g)
- épinards frais**  
2 tasse(s) (60g)
- gingembre frais**  
1 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (3g)
- Grains de maïs surgelés**  
1 2/3 tasse (227g)
- laitue romaine**  
1 1/4 cœurs (625g)
- poivron**  
1 moyen (119g)

- jus de citron vert**  
1 1/2 c. à café (mL)

## Confiseries

- poudre de cacao**  
4 1/2 c. à café (8g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
2 sachet (86g)

## Collations

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

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 156 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**  
3 c. à s. (26g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
6 c. à s. (51g)

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

### Toast au houmous

2 tranche(s) - 293 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**houmous**  
5 c. à soupe (75g)

Pour les 2 repas :

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

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lait de soja

1 3/4 tasse(s) - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**lait de soja non sucré**  
1 3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
3 1/2 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 2 repas :

**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
2 sachet (86g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Yaourt d'amande

1 pot(s) - 191 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt d'amande aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 3 repas :

**yaourt d'amande aromatisé**  
3 contenant (450g)

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

### 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.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade de tomates et concombre

212 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 4g fibres



**vinaigrette**  
3 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
3/4 petit (53g)  
**concombre, tranché finement**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)  
**tomates, tranché finement**  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(185g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Sandwichs au tempeh barbecue

1 sandwich(s) - 454 kcal ● 19g protéine ● 10g lipides ● 65g glucides ● 8g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**sauce barbecue**

4 c. à s. (72g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**petits pains Kaiser**

1 pain (9 cm diam.) (57g)

**tempeh, émietté**

2 oz (57g)

**poivron rouge, épépiné et haché**

1/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (30g)

**oignon, haché**

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

**poivron vert, épépiné et haché**

1/4 moyen (30g)

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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Pain à l'ail végan simple

2 tranche(s) - 252 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Donne 2 tranche(s) portions

**pain**

2 tranche (64g)

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**Ail, haché finement**

2 gousse(s) (6g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.

### Zoodles avec sauce à l'avocat

471 kcal ● 10g protéine ● 31g lipides ● 18g glucides ● 20g fibres



**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**jus de citron**  
3 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
1 tasse de feuilles, entières (24g)  
**tomates, coupé en deux**  
10 tomates cerises (170g)  
**courgette**  
1 grand (323g)  
**avocats, pelé et épépiné**  
1 avocat(s) (201g)

1. À l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes, réalisez les nouilles de courgette.
2. Mettez l'eau, le jus de citron, l'avocat et le basilic dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Dans un bol, mélangez les nouilles de courgette, les tomates et la sauce et remuez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Salez et poivrez selon votre goût. Servez.
4. Remarque : bien que cette recette soit meilleure fraîche, elle se conserve au réfrigérateur pendant un jour ou deux.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



**vinaigrette**  
1 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1/4 petit (18g)  
**concombre, tranché finement**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**tomates, tranché finement**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Grilled cheese végan

2 sandwich(s) - 662 kcal ● 20g protéine ● 31g lipides ● 67g glucides ● 8g fibres

Donne 2 sandwich(s) portions



**pain**  
4 tranche (128g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**fromage végane, tranché**  
4 tranche(s) (80g)

1. Préchauffer une poêle à feu moyen-doux avec la moitié de l'huile.
2. Placer une tranche de pain dans la poêle, ajouter le fromage et recouvrir avec l'autre tranche de pain.
3. Griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré - retirer de la poêle et ajouter le reste de l'huile. Retourner le sandwich et griller l'autre côté. Continuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4

### Salade de tomates et concombre

282 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 30g glucides ● 6g fibres



**vinaigrette**  
4 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1 petit (70g)  
**concombre, tranché finement**  
1 concombre (21 cm) (301g)  
**tomates, tranché finement**  
2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (246g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### 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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Pain naan

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

Pour un seul repas :



**pain naan**  
1 morceau(x) (90g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
2 morceau(x) (180g)

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

### 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.

## Tofu cuit au four

12 oz - 339 kcal ● 33g protéine ● 18g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**sauce soja (tamari)**  
6 c. à s. (mL)  
**graines de sésame**  
3/4 c. à soupe (7g)  
**tofu extra-ferme**  
3/4 livres (340g)  
**gingembre frais, épluché et râpé**  
3/4 tranches (2,5 cm diam.) (2g)

Pour les 2 repas :

**sauce soja (tamari)**  
3/4 tasse (mL)  
**graines de sésame**  
1 1/2 c. à soupe (14g)  
**tofu extra-ferme**  
1 1/2 livres (680g)  
**gingembre frais, épluché et râpé**  
1 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

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

## Déjeuner 6 ↗

Consommer les jour 7

### Salade simple aux tomates et carottes

245 kcal ● 10g protéine ● 8g lipides ● 18g glucides ● 16g fibres



**vinaigrette**  
2 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
5/8 moyen (38g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1 1/4 cœurs (625g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (154g)

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

### Sub cheesesteak végan au houmous

1 sub(s) - 503 kcal ● 16g protéine ● 17g lipides ● 62g glucides ● 9g fibres



Donne 1 sub(s) portions

**petit(s) pain(s) sub**

1 petit pain(s) (85g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**fromage végane, tranché**

1 tranche(s) (20g)

**flocons de piment rouge**

1/2 c. à café (1g)

**houmous**

4 c. à s. (62g)

**Ail, haché finement**

1 gousse (3g)

**poivron, sans pépins et coupé en fines**

**lanières**

1 moyen (119g)

**oignon, coupé en fines lanières**

1/2 grand (75g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon, le poivron, l'ail et le piment rouge écrasé. Faites sauter 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2. Étalez du houmous à l'intérieur du pain et remplissez avec le mélange de poivrons. Ajoutez le fromage.

3. Optionnel : passez le sandwich sous le gril une à deux minutes jusqu'à ce que le fromage fonde et que le pain soit croustillant.

4. Servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Crackers

10 biscuit(s) salé(s) - 169 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**crackers**

10 crackers (35g)

Pour les 2 repas :

**crackers**

20 crackers (70g)

1. Dégustez.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**

12 tomates cerises (204g)

Pour les 3 repas :

**tomates**

36 tomates cerises (612g)

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

### Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

251 kcal ● 40g protéine ● 7g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

**lait d'amande non sucré**

3/4 tasse (mL)

**poudre de cacao**

1 1/2 c. à café (3g)

**poudre protéinée, chocolat**

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)

Pour les 3 repas :

**eau**

4 1/2 tasse(s) (1078mL)

**lait d'amande non sucré**

2 1/4 tasse (mL)

**poudre de cacao**

4 1/2 c. à café (8g)

**poudre protéinée, chocolat**

4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(140g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

## Collations 3 ↗

Consommer les 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 2 repas :

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

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

### 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 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Patty melt

1 sandwich(s) - 500 kcal ● 20g protéine ● 26g lipides ● 38g glucides ● 9g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**galette de burger végétale**  
1 galette (71g)  
**moutarde de Dijon**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**mayonnaise végane**  
2 c. à s. (30g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**oignon, finement tranché**  
1/2 petit (35g)

1. Faites chauffer environ les 2/3 de l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons sur une moitié de la poêle et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Ajoutez la galette végétale de l'autre côté. Faites cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, 10 à 12 minutes. Faites cuire la galette 5 à 6 minutes de chaque côté (ou selon les instructions du paquet). Éteignez le feu et réservez.
2. Mélangez la mayo et la moutarde dans un petit bol. Étalez la sauce uniformément sur toutes les faces du pain.
3. Déposez la galette sur la tranche inférieure et ajoutez les oignons puis l'autre tranche de pain.
4. Essuyez la poêle et chauffez le reste de l'huile à feu moyen. Ajoutez les patty melts et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 à 7 minutes de chaque côté.
5. Coupez en deux et servez.

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
1 boîte (~539 g) (526g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

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



Donne 1 1/2 saucisse(s) portions

**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)

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 végétaines 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.

### Lait de soja

2 tasse(s) - 169 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**lait de soja non sucré**

2 tasse(s) (mL)

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s) - 261 kcal ● 7g protéine ● 20g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**  
5 c. à s. (43g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
10 c. à s. (86g)

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

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

**pommes**  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

### Nuggets Chik'n

6 nuggets - 331 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 31g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**ketchup**  
1 1/2 c. à soupe (26g)  
**Nuggets végétaliens « chik'n »**  
6 nuggets (129g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**  
3 c. à soupe (51g)  
**Nuggets végétaliens « chik'n »**  
12 nuggets (258g)

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

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Burger végétarien

1 burger - 275 kcal ● 11g protéine ● 5g lipides ● 41g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**pains à hamburger**  
1 petit pain(s) (51g)  
**ketchup**  
1 c. à soupe (17g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 oz (28g)  
**galette de burger végétale**  
1 galette (71g)

Pour les 2 repas :

**pains à hamburger**  
2 petit pain(s) (102g)  
**ketchup**  
2 c. à soupe (34g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 oz (57g)  
**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

279 kcal ● 12g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**  
7/8 lb (397g)  
**huile**  
7/8 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
2 1/2 gousse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

**blettes**  
1 3/4 lb (794g)  
**huile**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**Ail, haché**  
5 1/4 gousse(s) (16g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

### Hachis de chou-fleur aux épinards

2 tasse(s) - 142 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**riz de chou-fleur surgelé**  
2 tasse, surgelé (212g)  
**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
2 gousse(s) (6g)  
**épinards frais, haché**  
1 tasse(s) (30g)

Pour les 2 repas :

**riz de chou-fleur surgelé**  
4 tasse, surgelé (424g)  
**huile**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
4 gousse(s) (12g)  
**épinards frais, haché**  
2 tasse(s) (60g)

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 5 ↗

Consommer les jour 7

---

### Tofu en croûte de noix (végétalien)

426 kcal ● 20g protéine ● 34g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



**jus de citron**  
3/4 c. à café (mL)  
**moutarde de Dijon**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**mayonnaise végane**  
1 1/2 c. à soupe (23g)  
**noix (anglaises)**  
4 c. à s., haché (29g)  
**tofu ferme, égoutté**  
6 oz (170g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

## Maïs

231 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 42g glucides ● 5g fibres



**Grains de maïs surgelés**  
1 2/3 tasse (227g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

**eau**

3 tasse(s) (718mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

**eau**

21 tasse(s) (5029mL)

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