

Meal Plan - Menu régime vegan de 2500 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

2479 kcal ● 179g protéine (29%) ● 105g lipides (38%) ● 159g glucides (26%) ● 46g fibres (7%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 20g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal

Collations

330 kcal, 18g de protéines, 9g glucides nets, 22g de lipides



Pistaches

188 kcal



Lait de soja

1 2/3 tasse(s)- 141 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

515 kcal, 17g de protéines, 75g glucides nets, 12g de lipides



Burger végétarien

1 burger- 275 kcal



Poivrons cuits

3/4 poivron(s)- 90 kcal



Couscous

151 kcal

Dîner

870 kcal, 53g de protéines, 31g glucides nets, 49g de lipides



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Tomates rôties

4 tomate(s)- 238 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal

Day 2

2374 kcal ● 178g protéine (30%) ● 72g lipides (27%) ● 211g glucides (36%) ● 42g fibres (7%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 20g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal

Collations

330 kcal, 18g de protéines, 9g glucides nets, 22g de lipides



Pistaches

188 kcal



Lait de soja

1 2/3 tasse(s)- 141 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

690 kcal, 41g de protéines, 83g glucides nets, 15g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s)- 494 kcal



Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal



Bretzels

165 kcal

Dîner

590 kcal, 28g de protéines, 74g glucides nets, 14g de lipides



Goulash haricots & tofu

437 kcal



Riz brun

2/3 tasse de riz brun cuit- 153 kcal

Day 3

2556 kcal ● 196g protéine (31%) ● 64g lipides (23%) ● 269g glucides (42%) ● 30g fibres (5%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 20g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal

Collations

275 kcal, 5g de protéines, 59g glucides nets, 1g de lipides



Raisins secs

1/4 tasse- 137 kcal



Galette de riz

4 galette(s)- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

765 kcal, 63g de protéines, 63g glucides nets, 26g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Maïs

231 kcal

Dîner

750 kcal, 38g de protéines, 102g glucides nets, 15g de lipides



Spaghetti et boulettes sans viande

664 kcal



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal

Day 4

2488 kcal ● 182g protéine (29%) ● 84g lipides (30%) ● 212g glucides (34%) ● 38g fibres (6%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 8g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides



Avocat
176 kcal



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal

Collations

275 kcal, 5g de protéines, 59g glucides nets, 1g de lipides



Raisins secs
1/4 tasse- 137 kcal



Galette de riz
4 galette(s)- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

765 kcal, 63g de protéines, 63g glucides nets, 26g de lipides



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal



Maïs
231 kcal

Dîner

775 kcal, 35g de protéines, 82g glucides nets, 28g de lipides



Lait de soja
2 3/4 tasse(s)- 233 kcal



Riz et haricots béliziens
543 kcal

Day 5

2492 kcal ● 158g protéine (25%) ● 78g lipides (28%) ● 243g glucides (39%) ● 45g fibres (7%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 8g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides



Avocat
176 kcal



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal

Collations

275 kcal, 5g de protéines, 59g glucides nets, 1g de lipides



Raisins secs
1/4 tasse- 137 kcal



Galette de riz
4 galette(s)- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

770 kcal, 38g de protéines, 95g glucides nets, 20g de lipides



Pilaf de riz avec boulettes végétales
558 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate
213 kcal

Dîner

775 kcal, 35g de protéines, 82g glucides nets, 28g de lipides



Lait de soja
2 3/4 tasse(s)- 233 kcal



Riz et haricots béliziens
543 kcal

Day 6

2460 kcal ● 170g protéine (28%) ● 105g lipides (39%) ● 177g glucides (29%) ● 32g fibres (5%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 17g de protéines, 36g glucides nets, 9g de lipides



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Collations

300 kcal, 11g de protéines, 21g glucides nets, 15g de lipides



Fraises

2 1/4 tasse(s)- 117 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

755 kcal, 32g de protéines, 58g glucides nets, 42g de lipides



Tofu buffalo avec ranch végétalien

506 kcal



Couscous

251 kcal

Dîner

765 kcal, 37g de protéines, 59g glucides nets, 38g de lipides



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Tenders de poulet croustillants

6 2/3 tender(s)- 381 kcal

Day 7

2460 kcal ● 170g protéine (28%) ● 105g lipides (39%) ● 177g glucides (29%) ● 32g fibres (5%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 17g de protéines, 36g glucides nets, 9g de lipides



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Collations

300 kcal, 11g de protéines, 21g glucides nets, 15g de lipides



Fraises

2 1/4 tasse(s)- 117 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

755 kcal, 32g de protéines, 58g glucides nets, 42g de lipides



Tofu buffalo avec ranch végétalien

506 kcal



Couscous

251 kcal

Dîner

765 kcal, 37g de protéines, 59g glucides nets, 38g de lipides



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Tenders de poulet croustillants

6 2/3 tender(s)- 381 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
22 boules (1/3 tasse chacun) (682g)
- ☐ eau
22 tasse (5299mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/2 livres (235g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ lait de coco en conserve
1/2 tasse (mL)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Autre

- ☐ yaourt au lait de soja
6 pot(s) (902g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 paquet (156 g) (158g)
- ☐ galette de burger végétale
1 galette (71g)
- ☐ lait de soja non sucré
10 tasse(s) (mL)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
7 1/2 boulette(s) (225g)
- ☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)
- ☐ pois mange-tout
1/6 tasse (16g)
- ☐ glaçons
1 tasse(s) (140g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
13 1/3 morceaux (340g)
- ☐ ranch végétalien
6 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
1/2 boîte(s) (220g)
- ☐ tofu ferme
1 1/2 livres (695g)
- ☐ haricots rouges
3/4 boîte (336g)

Produits de boulangerie

- ☐ pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)

Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé
1 boîte (165 g) (178g)
- ☐ riz brun
1/4 tasse (42g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)
- ☐ riz blanc à grain long
3/4 tasse (139g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)
- ☐ sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1/2 tasse (mL)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
1 1/2 oz (43g)
- ☐ galettes de riz, toutes saveurs
12 gâteau (108g)
- ☐ petite barre de granola
2 barre (50g)

Épices et herbes

- ☐ paprika
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ Thym frais
1/4 c. à café (0g)
- ☐ sel
1/6 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins secs
3/4 tasse (tassée) (124g)
- ☐ avocats
1 avocat(s) (201g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
2 1/2 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
7 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (900g)
- ☐ ketchup
4 1/3 c. à soupe (74g)
- ☐ poivron
3/4 grand (123g)
- ☐ oignon
7/8 moyen (6,5 cm diam.) (96g)
- ☐ Ail
2 3/4 gousse(s) (8g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
3 1/3 tasse (453g)
- ☐ poivron rouge
3/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (45g)
- ☐ céleri cru
1 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (67g)
- ☐ concombre
5/6 concombre (21 cm) (251g)

- ☐ jus de citron
1 c. à café (mL)
- ☐ fraises surgelées
1 1/2 tasse, décongelée (224g)
- ☐ banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
- ☐ pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ fraises
4 1/2 tasse, entière (648g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
3/8 boîte (227 g) (85g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

amandes

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 3 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (80g)

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

Yaourt au lait de soja

2 pot - 271 kcal ● 12g protéine ● 7g lipides ● 39g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

yaourt au lait de soja

2 pot(s) (301g)

Pour les 3 repas :

yaourt au lait de soja

6 pot(s) (902g)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

amandes

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Smoothie protéiné fraise-banane

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Burger végétarien

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



Donne 1 burger portions

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)

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.

Poivrons cuits

3/4 poivron(s) - 90 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 3/4 poivron(s) portions

huile

1 1/2 c. à café (mL)

poivron, épépiné et coupé en lanières

3/4 grand (123g)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Donne 2 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**

2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Tomates cerises

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



Donne 9 tomates cerises portions

tomates

9 tomates cerises (153g)

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

Bretzels

165 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 33g glucides ● 2g fibres



bretzels durs salés

1 1/2 oz (43g)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Saucisse végétalienne

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



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

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

Maïs

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

Grains de maïs surgelés
3 1/3 tasse (453g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.
-

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Pilaf de riz avec boulettes végétales

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



mélange de riz aromatisé

3/8 boîte (227 g) (85g)

boulettes végétaliennes surgelées

4 1/2 boulette(s) (135g)

tomates

4 1/2 tomates cerises (77g)

pois mange-tout, extrémités coupées

1/6 tasse (16g)

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

Salade simple au céleri, concombre et tomate

213 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 21g glucides ● 7g fibres



vinaigrette

2 1/2 c. à soupe (mL)

céleri cru, haché

1 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (67g)

mélange de jeunes pousses

5/6 paquet (156 g) (129g)

concombre, tranché

5/6 concombre (21 cm) (251g)

tomates, coupé en dés

5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (102g)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tofu buffalo avec ranch végétalien

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
1/2 tasse (mL)
ranch végétalien
6 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
1 1/3 livres (595g)

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.

Couscous

251 kcal ● 9g protéine ● 1g lipides ● 50g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

couscous instantané aromatisé
3/8 boîte (165 g) (69g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé
5/6 boîte (165 g) (137g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Lait de soja

1 2/3 tasse(s) - 141 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

lait de soja non sucré
1 2/3 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

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

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

raisins secs

3/4 tasse (tassée) (124g)

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

Galette de riz

4 galette(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

galettes de riz, toutes saveurs

4 gâteau (36g)

Pour les 3 repas :

galettes de riz, toutes saveurs

12 gâteau (108g)

1. Dégustez.
-

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Fraises

2 1/4 tasse(s) - 117 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

fraises

2 1/4 tasse, entière (324g)

Pour les 2 repas :

fraises

4 1/2 tasse, entière (648g)

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

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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Donne 8 oz portions

tempeh

1/2 livres (227g)

huile

4 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.

Tomates rôties

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 4 tomate(s) portions

huile

4 c. à café (mL)

tomates

4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (364g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Tomates cerises

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



Donne 12 tomates cerises portions

tomates

12 tomates cerises (204g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2

Goulash haricots & tofu

437 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 44g glucides ● 13g fibres



huile

1/2 c. à soupe (mL)

paprika

1 1/2 c. à café (3g)

Thym frais

1/4 c. à café (0g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (220g)

oignon, coupé en dés

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

Ail, haché

1/2 gousse (2g)

tofu ferme, égoutté et coupé en dés

1/4 livres (99g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

Riz brun

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



Donne 2/3 tasse de riz brun cuit portions

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)

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Spaghetti et boulettes sans viande

664 kcal ● 31g protéine ● 11g lipides ● 100g glucides ● 11g fibres



sauce pour pâtes

1/4 pot (680 g) (168g)

pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

boulettes végétaliennes surgelées

3 boulette(s) (90g)

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Lait de soja

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



Donne 1 tasse(s) portions

lait de soja non sucré

1 tasse(s) (mL)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Lait de soja

2 3/4 tasse(s) - 233 kcal ● 19g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

lait de soja non sucré

2 3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré

5 1/2 tasse(s) (mL)

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

Riz et haricots béliziens

543 kcal ● 16g protéine ● 15g lipides ● 77g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

lait de coco en conserve

1/4 tasse (mL)

haricots rouges, égoutté

3/8 boîte (168g)

eau

1/4 tasse(s) (67mL)

riz blanc à grain long

6 c. à s. (69g)

Ail, haché finement

1 gousse(s) (3g)

oignon, haché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

poivron rouge, haché

1/6 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (22g)

Pour les 2 repas :

lait de coco en conserve

1/2 tasse (mL)

haricots rouges, égoutté

3/4 boîte (336g)

eau

1/2 tasse(s) (135mL)

riz blanc à grain long

3/4 tasse (139g)

Ail, haché finement

2 1/4 gousse(s) (7g)

oignon, haché

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

poivron rouge, haché

3/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (45g)

1. Ajoutez tous les ingrédients dans une casserole et assaisonnez avec un peu de sel.
2. Remuez et portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre, 20 à 30 minutes.
3. Servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes

5 c. à s., entière (45g)

Pour les 2 repas :

amandes

10 c. à s., entière (89g)

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.

Tenders de poulet croustillants

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande

6 2/3 morceaux (170g)

ketchup

1 2/3 c. à soupe (28g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande

13 1/3 morceaux (340g)

ketchup

3 1/3 c. à soupe (57g)

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

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.
-