

# Meal Plan - Menu régime végétarien de 2600 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

2558 kcal ● 185g protéine (29%) ● 90g lipides (32%) ● 200g glucides (31%) ● 53g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 8g de protéines, 47g glucides nets, 15g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Petite barre de granola**

3 barre(s)- 357 kcal

### Collations

170 kcal, 3g de protéines, 25g glucides nets, 4g de lipides



**Chips cuites au four**

12 chips- 122 kcal



**Framboises**

2/3 tasse(s)- 48 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

895 kcal, 56g de protéines, 35g glucides nets, 50g de lipides



**Salade de seitan**

718 kcal



**Avocat**

176 kcal

### Dîner

790 kcal, 45g de protéines, 91g glucides nets, 20g de lipides



**Pomme de terre au four**

1 1/2 pomme(s) de terre- 396 kcal



**Seitan simple**

4 oz- 244 kcal



**Épinards sautés simples**

149 kcal

## Day 2

2515 kcal ● 205g protéine (33%) ● 85g lipides (31%) ● 186g glucides (30%) ● 46g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 8g de protéines, 47g glucides nets, 15g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Petite barre de granola**

3 barre(s)- 357 kcal

### Collations

170 kcal, 3g de protéines, 25g glucides nets, 4g de lipides



**Chips cuites au four**

12 chips- 122 kcal



**Framboises**

2/3 tasse(s)- 48 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

825 kcal, 65g de protéines, 58g glucides nets, 34g de lipides



**Seitan à l'ail et au poivre**

685 kcal



**Maïs**

139 kcal

### Dîner

815 kcal, 55g de protéines, 53g glucides nets, 31g de lipides



**Tempeh nature**

8 oz- 590 kcal



**Haricots verts**

95 kcal



**Pomme de terre au four**

1/2 pomme(s) de terre- 132 kcal

## Day 3

2637 kcal ● 218g protéine (33%) ● 102g lipides (35%) ● 157g glucides (24%) ● 55g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 15g de protéines, 36g glucides nets, 10g de lipides



**Toast au houmous**

2 tranche(s)- 293 kcal



**Framboises**

1 tasse(s)- 72 kcal

### Collations

305 kcal, 10g de protéines, 7g glucides nets, 25g de lipides



**Noix**

1/8 tasse(s)- 87 kcal



**Céleri au beurre de cacahuète**

218 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

825 kcal, 65g de protéines, 58g glucides nets, 34g de lipides



**Seitan à l'ail et au poivre**

685 kcal



**Maïs**

139 kcal

### Dîner

815 kcal, 55g de protéines, 53g glucides nets, 31g de lipides



**Tempeh nature**

8 oz- 590 kcal



**Haricots verts**

95 kcal



**Pomme de terre au four**

1/2 pomme(s) de terre- 132 kcal

## Day 4

2562 kcal ● 212g protéine (33%) ● 116g lipides (41%) ● 119g glucides (19%) ● 49g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 15g de protéines, 36g glucides nets, 10g de lipides



**Toast au houmous**

2 tranche(s)- 293 kcal



**Framboises**

1 tasse(s)- 72 kcal

### Collations

305 kcal, 10g de protéines, 7g glucides nets, 25g de lipides



**Noix**

1/8 tasse(s)- 87 kcal



**Céleri au beurre de cacahuète**

218 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

775 kcal, 61g de protéines, 36g glucides nets, 40g de lipides



**Saucisse végétalienne**

2 saucisse(s)- 536 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**

237 kcal

### Dîner

790 kcal, 54g de protéines, 37g glucides nets, 39g de lipides



**Tofu rôti et légumes**

792 kcal

## Day 5

2642 kcal ● 179g protéine (27%) ● 103g lipides (35%) ● 196g glucides (30%) ● 54g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 8g de protéines, 50g glucides nets, 17g de lipides



**Bâtonnets de carotte**

2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



**Pomme et beurre de cacahuète**

1/2 pomme(s)- 155 kcal



**Crackers**

12 biscuit(s) salé(s)- 203 kcal

### Collations

285 kcal, 10g de protéines, 15g glucides nets, 18g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Blondies aux pois chiches**

1 barre(s)- 172 kcal

### Déjeuner

780 kcal, 46g de protéines, 82g glucides nets, 21g de lipides



**Wrap seitan et haricots**

1 burrito(s)- 523 kcal



**Salade simple au céleri, concombre et tomate**

256 kcal

### Dîner

825 kcal, 43g de protéines, 45g glucides nets, 45g de lipides



**Pain à l'ail végétan simple**

1 tranche(s)- 126 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

265 kcal



**Tempeh au beurre de cacahuète**

4 once(s) de tempeh- 434 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

## Day 6

2602 kcal ● 179g protéine (27%) ● 114g lipides (39%) ● 150g glucides (23%) ● 65g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 8g de protéines, 50g glucides nets, 17g de lipides



**Bâtonnets de carotte**

2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



**Pomme et beurre de cacahuète**

1/2 pomme(s)- 155 kcal



**Crackers**

12 biscuit(s) salé(s)- 203 kcal

### Collations

285 kcal, 10g de protéines, 15g glucides nets, 18g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Blondies aux pois chiches**

1 barre(s)- 172 kcal

### Déjeuner

740 kcal, 45g de protéines, 37g glucides nets, 32g de lipides



**Bowl taco au tempeh**

739 kcal

### Dîner

825 kcal, 43g de protéines, 45g glucides nets, 45g de lipides



**Pain à l'ail végétan simple**

1 tranche(s)- 126 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

265 kcal



**Tempeh au beurre de cacahuète**

4 once(s) de tempeh- 434 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

---

## Day 7

2584 kcal ● 167g protéine (26%) ● 115g lipides (40%) ● 156g glucides (24%) ● 63g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 8g de protéines, 50g glucides nets, 17g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



#### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s)- 155 kcal



#### Crackers

12 biscuit(s) salé(s)- 203 kcal

### Collations

285 kcal, 10g de protéines, 15g glucides nets, 18g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



#### Blondies aux pois chiches

1 barre(s)- 172 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

740 kcal, 45g de protéines, 37g glucides nets, 32g de lipides



#### Bowl taco au tempeh

739 kcal

### Dîner

805 kcal, 31g de protéines, 52g glucides nets, 46g de lipides



#### Salade lentilles & kale

584 kcal



#### Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- ☐ eau  
22 1/2 tasse (5414mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
6 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (792g)
- ☐ pommes de terre  
2 1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (923g)
- ☐ épinards frais  
10 tasse(s) (300g)
- ☐ Ail  
9 1/4 gousse(s) (28g)
- ☐ oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (121g)
- ☐ poivron vert  
4 c. à s., haché (37g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
2 tasse (272g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
4 tasse (484g)
- ☐ céleri cru  
6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)
- ☐ choux de Bruxelles  
3/8 lb (170g)
- ☐ poivron  
3/4 moyen (89g)
- ☐ brocoli  
3/4 tasse, haché (68g)
- ☐ carottes  
9 3/4 moyen (595g)
- ☐ concombre  
1 concombre (21 cm) (301g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2 1/4 tasse, haché (90g)

## Collations

- ☐ petite barre de granola  
6 barre (150g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
3 1/4 oz (mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
2 1/3 avocat(s) (469g)
- ☐ jus de citron  
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ framboises  
3 1/3 tasse (410g)
- ☐ pommes  
1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
34 2/3 oz (983g)
- ☐ houmous  
10 c. à soupe (150g)
- ☐ beurre de cacahuète  
6 1/4 oz (177g)
- ☐ tofu extra-ferme  
1 1/2 bloc (486g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
2 c. à café (mL)
- ☐ cacahuètes rôties  
6 c. à s. (55g)
- ☐ pois chiches en conserve  
3/8 boîte(s) (168g)
- ☐ haricots noirs  
4 oz (113g)
- ☐ haricots frits (refried beans)  
1 1/3 tasse (323g)
- ☐ lentilles crues  
6 c. à s. (72g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
6 tranche (192g)
- ☐ crackers  
36 crackers (126g)
- ☐ levure chimique  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ tortillas de farine  
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
1 1/4 oz (36g)
- ☐ beurre d'amande  
2 c. à s. (31g)

☐ vinaigrette  
20 3/4 c. à soupe (mL)

☐ amandes  
1 1/2 oz (46g)

## Épices et herbes

☐ sel  
1/3 oz (9g)

☐ poivre noir  
1 1/2 c. à café, moulu (3g)

☐ cumin moulu  
1 3/4 c. à café (4g)

☐ mélange d'assaisonnement pour tacos  
2 2/3 c. à soupe (23g)

☐ flocons de piment rouge  
3/4 c. à café (1g)

## Confiseries

☐ sirop d'érable  
1 1/2 c. à s. (mL)

## Soupes, sauces et jus

☐ salsa  
3/8 bocal (176g)

## Céréales et pâtes

☐ seitan  
29 oz (822g)

## Autre

☐ levure nutritionnelle  
1/4 oz (8g)

☐ Chips cuits au four, toutes saveurs  
24 crisps (56g)

☐ saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)

☐ mélange de jeunes pousses  
4 1/3 paquet (156 g) (675g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Petite barre de granola

3 barre(s) - 357 kcal ● 8g protéine ● 15g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**petite barre de granola**

3 barre (75g)

Pour les 2 repas :

**petite barre de granola**

6 barre (150g)

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



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s) - 68 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**  
2 1/2 moyen (153g)

Pour les 3 repas :

**carottes**  
7 1/2 moyen (458g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s) - 155 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**  
1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)  
**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)

Pour les 3 repas :

**pommes**  
1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)  
**beurre de cacahuète**  
3 c. à soupe (48g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

### Crackers

12 biscuit(s) salé(s) - 203 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 27g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**crackers**  
12 crackers (42g)

Pour les 3 repas :

**crackers**  
36 crackers (126g)

1. Dégustez.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Salade de seitan

718 kcal ● 54g protéine ● 35g lipides ● 33g glucides ● 13g fibres



#### 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.

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



#### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

#### jus de citron

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 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Seitan à l'ail et au poivre

685 kcal ● 61g protéine ● 33g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
2 c. à s. (mL)  
**oignon**  
4 c. à s., haché (40g)  
**poivron vert**  
2 c. à s., haché (19g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**eau**  
1 c. à soupe (15mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**seitan, façon poulet**  
1/2 livres (227g)  
**Ail, haché finement**  
2 1/2 gousse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
4 c. à s. (mL)  
**oignon**  
1/2 tasse, haché (80g)  
**poivron vert**  
4 c. à s., haché (37g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**eau**  
2 c. à soupe (30mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**seitan, façon poulet**  
1 livres (454g)  
**Ail, haché finement**  
5 gousse(s) (15g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

### Maïs

139 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**Grains de maïs surgelés**  
1 tasse (136g)

Pour les 2 repas :

**Grains de maïs surgelés**  
2 tasse (272g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### 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.

### Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



**mélange de jeunes pousses**

5 1/4 tasse (158g)

**vinaigrette**

5 1/4 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Wrap seitan et haricots

1 burrito(s) - 523 kcal ● 37g protéine ● 11g lipides ● 57g glucides ● 12g fibres





Donne 1 burrito(s) portions

**tortillas de farine**

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

**haricots noirs**

4 oz (113g)

**salsa**

2 c. à s. (32g)

**cumin moulu**

1 c. à café (2g)

**mélange de jeunes pousses**

4 c. à s. (8g)

**levure nutritionnelle**

1 c. à café (1g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**seitan, coupé en lanières**

3 oz (85g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter les lanières de seitan et cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, quelques minutes de chaque côté.
2. Retirer le seitan de la poêle et mettre de côté.
3. Ajouter les haricots noirs, la salsa, le cumin et la levure nutritionnelle dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce que le mélange soit réchauffé.
4. Sur la tortilla, placer les feuilles de salade au centre et ajouter le seitan, puis le mélange de haricots.
5. Enrouler la tortilla et servir.
6. Notes sur les restes : une fois que les ingrédients ont refroidi, vous pouvez préparer le burrito, l'envelopper dans du film alimentaire, le congeler et le réchauffer au micro-ondes quand vous êtes prêt. Alternativement, conserver les mélanges de seitan et de haricots dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis réchauffer et assembler le burrito au moment de consommer.

---

## Salade simple au céleri, concombre et tomate

256 kcal ● 9g protéine ● 10g lipides ● 26g glucides ● 8g fibres



**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)

**mélange de jeunes pousses**

1 paquet (156 g) (155g)

**concombre, tranché**

1 concombre (21 cm) (301g)

**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

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

### Bowl taco au tempeh

739 kcal ● 45g protéine ● 32g lipides ● 37g glucides ● 31g fibres



Pour un seul repas :

**tempeh**  
1/3 livres (151g)  
**mélange d'assaisonnement pour tacos**  
1 1/3 c. à soupe (11g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2/3 tasse (20g)  
**salsa**  
4 c. à soupe (72g)  
**haricots frits (refried beans)**  
2/3 tasse (161g)  
**huile**  
2/3 c. à café (mL)  
**avocats, coupé en cubes**  
2/3 avocat(s) (134g)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
2/3 livres (302g)  
**mélange d'assaisonnement pour tacos**  
2 2/3 c. à soupe (23g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/3 tasse (40g)  
**salsa**  
8 c. à soupe (144g)  
**haricots frits (refried beans)**  
1 1/3 tasse (323g)  
**huile**  
1 1/3 c. à café (mL)  
**avocats, coupé en cubes**  
1 1/3 avocat(s) (268g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frits au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frits, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frits dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chips cuites au four

12 chips - 122 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**Chips cuites au four, toutes saveurs**  
12 crisps (28g)

Pour les 2 repas :

**Chips cuites au four, toutes saveurs**  
24 crisps (56g)

1. Dégustez.

## Framboises

2/3 tasse(s) - 48 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
2/3 tasse (82g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
1 1/3 tasse (164g)

1. Rincez les framboises et servez.

---

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

---

### Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**céleri cru**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru**  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(160g)  
**beurre de cacahuète**  
4 c. à soupe (64g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
  2. étalez du beurre de cacahuète au centre
-



## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 3 repas :

**cacahuètes rôties**  
6 c. à s. (55g)

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

### Blondies aux pois chiches

1 barre(s) - 172 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**beurre d'amande**  
2 c. à c. (10g)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**levure chimique**  
1/8 c. à café (0g)  
**noix (anglaises)**  
1/2 c. à s., haché (4g)  
**sirop d'érable**  
1/2 c. à s. (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté & rincé**  
1/8 boîte(s) (56g)

Pour les 3 repas :

**beurre d'amande**  
2 c. à s. (31g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**levure chimique**  
1/8 c. à café (0g)  
**noix (anglaises)**  
1 1/2 c. à s., haché (11g)  
**sirop d'érable**  
1 1/2 c. à s. (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté & rincé**  
3/8 boîte(s) (168g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C) et vaporisez un petit plat carré avec un spray antiadhésif.
2. À l'aide d'un blender ou d'un robot culinaire, mixez les pois chiches, le sirop d'érable et le beurre d'amande jusqu'à obtenir une préparation lisse.
3. Ajoutez le sel et la levure chimique puis incorporez les noix.
4. Optionnel : pour plus de douceur, ajoutez un édulcorant zéro-calorie de votre choix.
5. Étalez le mélange uniformément dans le moule sur environ 2,5 cm d'épaisseur. Faites cuire 25 minutes ou jusqu'à ce que ce soit pris.
6. Laissez refroidir et découpez en autant de barres que indiqué dans les détails de la recette. Servez.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Pomme de terre au four

1 1/2 pomme(s) de terre - 396 kcal ● 9g protéine ● 1g lipides ● 74g glucides ● 13g fibres



Donne 1 1/2 pomme(s) de terre  
portions

**huile**

3/4 c. à café (mL)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**pommes de terre**

1 1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (554g)

1. **FOUR :**

2. Préchauffez le four à 350°F (180°C) et placez les grilles dans le tiers supérieur et inférieur. Lavez la pomme de terre (ou les pommes de terre) soigneusement avec une brosse rigide et de l'eau froide courante. Séchez, puis piquez 8 à 12 fois profondément la pomme de terre avec une fourchette pour permettre à l'humidité de s'échapper pendant la cuisson. Placez-la dans un bol et badigeonnez légèrement d'huile. Saupoudrez de sel kasher et placez la pomme de terre directement sur la grille au centre du four. Placez une plaque de cuisson sur la grille inférieure pour récupérer les jus.

3. Faites cuire 1 heure ou jusqu'à ce que la peau soit croustillante mais que la chair soit tendre en dessous. Servez en traçant une ligne pointillée d'un bout à l'autre avec votre fourchette, puis ouvrez la pomme de terre en pressant les extrémités l'une vers l'autre. Elle s'ouvrira facilement. Attention, il y aura de la vapeur.

4. **MICRO-ONDES :**

5. Frottez la pomme de terre et piquez-la plusieurs fois avec les dents d'une fourchette. Placez-la sur une assiette.

6. Faites cuire à pleine puissance au micro-ondes pendant 5 minutes. Retournez-la, puis continuez la cuisson 5 minutes supplémentaires. Quand la pomme de terre est tendre, sortez-la du micro-ondes et coupez-la en deux dans le sens de la longueur.

7. Garnissez selon vos envies, en gardant à l'esprit que certains accompagnements (par ex. le beurre) augmenteront significativement les calories, tandis que d'autres (par ex. sel, poivre, autres assaisonnements) ont peu ou pas de calories.

---

## Seitan simple

4 oz - 244 kcal ● 30g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Donne 4 oz portions

**seitan**  
4 oz (113g)  
**huile**  
1 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.

## Épinards sautés simples

149 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
6 tasse(s) (180g)  
**Ail, coupé en dés**  
3/4 gousse (2g)

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

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tempeh nature

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



Pour un seul repas :

**tempeh**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
1 livres (454g)  
**huile**  
8 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.

### Haricots verts

95 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**Haricots verts surgelés**  
2 tasse (242g)

Pour les 2 repas :

**Haricots verts surgelés**  
4 tasse (484g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Pomme de terre au four

1/2 pomme(s) de terre - 132 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**sel**

1/2 trait (0g)

**pommes de terre**

1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**sel**

1 trait (0g)

**pommes de terre**

1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)

1. FOUR :

2. Préchauffez le four à 350°F (180°C) et placez les grilles dans le tiers supérieur et inférieur. Lavez la pomme de terre (ou les pommes de terre) soigneusement avec une brosse rigide et de l'eau froide courante. Séchez, puis piquez 8 à 12 fois profondément la pomme de terre avec une fourchette pour permettre à l'humidité de s'échapper pendant la cuisson. Placez-la dans un bol et badigeonnez légèrement d'huile. Saupoudrez de sel kasher et placez la pomme de terre directement sur la grille au centre du four. Placez une plaque de cuisson sur la grille inférieure pour récupérer les jus.
3. Faites cuire 1 heure ou jusqu'à ce que la peau soit croustillante mais que la chair soit tendre en dessous. Servez en traçant une ligne pointillée d'un bout à l'autre avec votre fourchette, puis ouvrez la pomme de terre en pressant les extrémités l'une vers l'autre. Elle s'ouvrira facilement. Attention, il y aura de la vapeur.

4. MICRO-ONDES :

5. Frottez la pomme de terre et piquez-la plusieurs fois avec les dents d'une fourchette. Placez-la sur une assiette.
6. Faites cuire à pleine puissance au micro-ondes pendant 5 minutes. Retournez-la, puis continuez la cuisson 5 minutes supplémentaires. Quand la pomme de terre est tendre, sortez-la du micro-ondes et coupez-la en deux dans le sens de la longueur.
7. Garnissez selon vos envies, en gardant à l'esprit que certains accompagnements (par ex. le beurre) augmenteront significativement les calories, tandis que d'autres (par ex. sel, poivre, autres assaisonnements) ont peu ou pas de calories.

---

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

---

### Tofu rôti et légumes

792 kcal ● 54g protéine ● 39g lipides ● 37g glucides ● 19g fibres



**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)  
**tofu extra-ferme**  
1 1/2 bloc (486g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**choux de Bruxelles, coupé en deux**  
3/8 lb (170g)  
**oignon, coupé en tranches épaisses**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)  
**poivron, tranché**  
3/4 moyen (89g)  
**brocoli, coupé selon vos préférences**  
3/4 tasse, haché (68g)  
**carottes, coupé selon vos préférences**  
2 1/4 moyen (137g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Égouttez le tofu et utilisez un torchon absorbant pour enlever le maximum d'humidité possible.
3. Coupez le tofu en cubes d'environ 2,5 cm.
4. Sur une plaque, versez un tiers de l'huile et mettez le tofu dessus. Secouez pour enrober. Réservez.
5. Sur une seconde plaque, versez le reste d'huile d'olive et mélangez les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Il est préférable de regrouper chaque type de légume pour pouvoir retirer plus tôt ceux qui cuiront plus vite.
6. Placez les plaques au four : le tofu sur la grille supérieure et les légumes sur la grille inférieure. Réglez le minuteur sur 20 minutes.
7. Après 20 minutes, retournez le tofu et vérifiez les légumes. Retirez les légumes déjà cuits.
8. Remettez les deux plaques au four et augmentez la température à 450 F (230 C) pour 20-25 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit doré sur toutes les faces. Vérifiez régulièrement pour éviter de trop cuire.
9. Retirez le tout du four et mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre. Servez.



## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Pain à l'ail végétal simple

1 tranche(s) - 126 kcal ● 4g protéine ● 6g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**Ail, haché finement**  
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

**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.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

265 kcal ● 6g protéine ● 16g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
5 1/4 tasse (158g)  
**tomates**  
14 c. à s. de tomates cerises (130g)  
**vinaigrette**  
5 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
10 1/2 tasse (315g)  
**tomates**  
1 3/4 tasse de tomates cerises (261g)  
**vinaigrette**  
10 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protéine ● 23g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à s. (32g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 c. à soupe (2g)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
1/2 livres (227g)  
**beurre de cacahuète**  
4 c. à s. (65g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à soupe (4g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Salade lentilles & kale

584 kcal ● 23g protéine ● 28g lipides ● 49g glucides ● 11g fibres



**lentilles crues**  
6 c. à s. (72g)  
**jus de citron**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
1 1/2 c. à s., émincé (10g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 1/4 tasse, haché (90g)  
**flocons de piment rouge**  
3/4 c. à café (1g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**cumin moulu**  
3/4 c. à café (2g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres





Donne 1/4 tasse(s) portions

**amandes**

4 c. à s., entière (36g)

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

---

## 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.

---