

# Meal Plan - Menu régime végan de 2700 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** 2726 kcal ● 189g protéine (28%) ● 120g lipides (39%) ● 176g glucides (26%) ● 46g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

405 kcal, 26g de protéines, 19g glucides nets, 22g de lipides



Tofu brouillé façon Sud-Ouest

312 kcal



Chou kale sauté

91 kcal

## Collations

210 kcal, 3g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal



Avocat

176 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Déjeuner

855 kcal, 50g de protéines, 37g glucides nets, 55g de lipides



Tofu citron-poivre

21 oz- 756 kcal



Épinards sautés simples

100 kcal

## Dîner

935 kcal, 38g de protéines, 111g glucides nets, 26g de lipides



Soupe d'épinards

540 kcal



Pain naan

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal

## Day 2

2656 kcal ● 221g protéine (33%) ● 139g lipides (47%) ● 99g glucides (15%) ● 31g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

405 kcal, 26g de protéines, 19g glucides nets, 22g de lipides



#### Tofu brouillé façon Sud-Ouest

312 kcal



#### Chou kale sauté

91 kcal

### Collations

210 kcal, 3g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



#### Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal



#### Avocat

176 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

855 kcal, 50g de protéines, 37g glucides nets, 55g de lipides



#### Tofu citron-poivre

21 oz- 756 kcal



#### Épinards sautés simples

100 kcal

### Dîner

865 kcal, 70g de protéines, 34g glucides nets, 46g de lipides



#### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 saucisse(s)- 722 kcal



#### Lait de soja

1 2/3 tasse(s)- 141 kcal

## Day 3

2642 kcal ● 234g protéine (35%) ● 134g lipides (46%) ● 86g glucides (13%) ● 39g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

405 kcal, 26g de protéines, 19g glucides nets, 22g de lipides



#### Tofu brouillé façon Sud-Ouest

312 kcal



#### Chou kale sauté

91 kcal

### Collations

210 kcal, 3g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



#### Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal



#### Avocat

176 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

840 kcal, 62g de protéines, 24g glucides nets, 50g de lipides



#### Tofu cuit au four

21 1/3 oz- 603 kcal



#### Tomates rôties

4 tomate(s)- 238 kcal

### Dîner

865 kcal, 70g de protéines, 34g glucides nets, 46g de lipides



#### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 saucisse(s)- 722 kcal



#### Lait de soja

1 2/3 tasse(s)- 141 kcal

## Day 4

2678 kcal ● 211g protéine (32%) ● 127g lipides (43%) ● 134g glucides (20%) ● 37g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

375 kcal, 16g de protéines, 24g glucides nets, 17g de lipides



#### Lait de soja

1/2 tasse(s)- 42 kcal



#### Pudding de chia végan de base

186 kcal



#### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

### Collations

410 kcal, 15g de protéines, 23g glucides nets, 26g de lipides



#### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



#### Chips de chou kale

206 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

840 kcal, 62g de protéines, 24g glucides nets, 50g de lipides



#### Tofu cuit au four

21 1/3 oz- 603 kcal



#### Tomates rôties

4 tomate(s)- 238 kcal

### Dîner

725 kcal, 46g de protéines, 60g glucides nets, 32g de lipides



#### Tenders de poulet croustillants

10 2/3 tender(s)- 609 kcal



#### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal

## Day 5

2663 kcal ● 219g protéine (33%) ● 117g lipides (39%) ● 131g glucides (20%) ● 51g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

375 kcal, 16g de protéines, 24g glucides nets, 17g de lipides



#### Lait de soja

1/2 tasse(s)- 42 kcal



#### Pudding de chia végan de base

186 kcal



#### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

### Déjeuner

750 kcal, 63g de protéines, 42g glucides nets, 32g de lipides



#### Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



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

213 kcal

### Dîner

800 kcal, 53g de protéines, 38g glucides nets, 40g de lipides



#### Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



#### Salade de tomates et concombre

212 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 6

2673 kcal ● 192g protéine (29%) ● 99g lipides (33%) ● 190g glucides (28%) ● 63g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 12g de protéines, 50g glucides nets, 10g de lipides



Yaourt au lait de soja  
1 pot- 136 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande  
212 kcal

### Collations

310 kcal, 15g de protéines, 16g glucides nets, 11g de lipides



Pudding chia végan avocat chocolat  
172 kcal



Mûres  
2 tasse(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

885 kcal, 40g de protéines, 82g glucides nets, 38g de lipides



Wrap méditerranéen végan au chik'n  
2 wrap(s)- 713 kcal



Salade simple de chou kale et avocat  
173 kcal

### Dîner

800 kcal, 53g de protéines, 38g glucides nets, 40g de lipides



Tempeh nature  
8 oz- 590 kcal



Salade de tomates et concombre  
212 kcal

## Day 7

2557 kcal ● 167g protéine (26%) ● 93g lipides (33%) ● 212g glucides (33%) ● 50g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 12g de protéines, 50g glucides nets, 10g de lipides



Yaourt au lait de soja  
1 pot- 136 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande  
212 kcal

### Collations

310 kcal, 15g de protéines, 16g glucides nets, 11g de lipides



Pudding chia végan avocat chocolat  
172 kcal



Mûres  
2 tasse(s)- 139 kcal

### Déjeuner

885 kcal, 40g de protéines, 82g glucides nets, 38g de lipides



Wrap méditerranéen végan au chik'n  
2 wrap(s)- 713 kcal



Salade simple de chou kale et avocat  
173 kcal

### Dîner

685 kcal, 28g de protéines, 61g glucides nets, 34g de lipides



Tofu nature  
8 oz- 342 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive  
161 kcal



Riz blanc  
5/6 tasse de riz cuit- 182 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



## Céréales et pâtes

- féculle de maïs  
6 c. à soupe (48g)
- riz blanc à grain long  
1/4 tasse (51g)

## Graisses et huiles

- huile  
6 3/4 oz (mL)
- huile d'olive  
2 oz (mL)
- vinaigrette  
1/4 livres (mL)

## Épices et herbes

- poivre citronné  
1 1/2 c. à café (3g)
- poivre noir  
1/3 c. à café, moulu (1g)
- sel  
4 c. à café (24g)
- poudre d'ail  
1 1/2 c. à café (5g)
- cumin moulu  
2 3/4 c. à café (6g)
- poudre de chili  
3/4 c. à café (2g)
- cannelle  
1/2 c. à café (1g)
- extrait de vanille  
1 c. à café (mL)

## Fruits et jus de fruits

- citron  
4 petit (232g)
- avocats  
2 1/2 avocat(s) (528g)
- jus de citron  
1 1/2 c. à café (mL)
- mûres  
4 tasse (576g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme  
3 livres (1418g)
- tofu extra-ferme  
4 livres (1890g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
1 1/2 tasse(s) (mL)

## Produits de boulangerie

- pain naan  
1 1/2 morceau(x) (135g)
- pain  
2 tranche (64g)
- tortillas de farine  
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (196g)

## Boissons

- poudre de protéine  
21 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (667g)
- eau  
21 1/2 tasse(s) (5164mL)
- lait d'amande non sucré  
3 tasse (mL)

## Autre

- chou-fleur surgelé  
3 tasse (340g)
- saucisse végétalienne  
6 saucisse (600g)
- lait de soja non sucré  
4 1/3 tasse(s) (mL)
- tenders chik'n sans viande  
1 1/4 livres (556g)
- mélange de jeunes pousses  
1 paquet (156 g) (159g)
- yaourt au lait de soja  
2 pot(s) (301g)
- poudre de cacao  
1 c. à soupe (6g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de sésame  
2 2/3 c. à soupe (24g)
- graines de chia  
5 c. à soupe (71g)

## Confiseries

- sirop d'érable  
2 c. à café (mL)

- pois chiches en conserve**  
5/8 boîte(s) (280g)
- sauce soja (tamari)**  
1 1/3 tasse (mL)
- houmous**  
13 c. à soupe (195g)
- tempeh**  
1 livres (454g)

### **Collations**

- barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

### **Céréales pour le petit-déjeuner**

- céréales du petit-déjeuner**  
2 1/2 portion (75g)

## **Légumes et produits à base de légumes**

- épinards frais**  
2 paquet 285 g (524g)
  - Ail**  
1 gousse (3g)
  - feuilles de chou frisé (kale)**  
2 livres (930g)
  - oignon**  
3 moyen (6,5 cm diam.) (330g)
  - poivron rouge**  
1 1/2 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (179g)
  - gingembre frais**  
2/3 oz (18g)
  - tomates**  
14 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (1718g)
  - ketchup**  
2 2/3 c. à soupe (45g)
  - oignon rouge**  
1 1/2 petit (105g)
  - concombre**  
2 2/3 concombre (21 cm) (806g)
  - céleri cru**  
1 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (67g)
  - haricots lima, surgelés**  
3/8 paquet (284 g) (107g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Tofu brouillé façon Sud-Ouest

312 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 15g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**cumin moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**poudre de chili**  
1/4 c. à café (1g)  
**tofu extra-ferme**  
1/2 livres (227g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 tasse, haché (80g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/4 petit (18g)  
**poivron rouge, coupé en fines tranches**  
1/2 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (60g)

Pour les 3 repas :

**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)  
**poudre d'ail**  
1 1/2 c. à café (5g)  
**cumin moulu**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**poudre de chili**  
3/4 c. à café (2g)  
**tofu extra-ferme**  
1 1/2 livres (680g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
6 tasse, haché (240g)  
**sel**  
1 1/2 c. à café (9g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
3/4 petit (53g)  
**poivron rouge, coupé en fines tranches**  
1 1/2 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (179g)

1. Envelopper le tofu dans un torchon propre et placer quelque chose de lourd dessus (comme une poêle) pendant 15 minutes.
2. Pendant que le tofu s'égoutte, mettre toutes les épices sèches dans un bol et ajouter juste assez d'eau pour obtenir une sauce fluide. Mettre de côté.
3. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive, l'oignon et le poivron. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 5 minutes.
4. Ajouter le chou kale et couvrir environ 2 minutes pour le cuire à la vapeur.
5. Pendant ce temps, déballer le tofu et l'émincer à la fourchette en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Pousser les légumes d'un côté de la poêle et ajouter le tofu de l'autre côté. Cuire environ 2 minutes puis ajouter la sauce, principalement sur le tofu, mais un peu aussi sur les légumes. Dès que la sauce est versée, mélanger les deux côtés de la poêle et cuire encore 5-7 minutes jusqu'à ce que le tofu soit légèrement doré.
7. Servir.

### Chou kale sauté

91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/2 tasse, haché (60g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
4 1/2 tasse, haché (180g)  
**huile**  
4 1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Lait de soja

1/2 tasse(s) - 42 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :  
**lait de soja non sucré**  
1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :  
**lait de soja non sucré**  
1 tasse(s) (mL)

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

## Pudding de chia végan de base

186 kcal ● 6g protéine ● 10g lipides ● 9g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :  
**sirop d'érable**  
1 c. à café (mL)  
**cannelle**  
1/4 c. à café (1g)  
**extrait de vanille**  
1/2 c. à café (mL)  
**lait d'amande non sucré**  
1/2 tasse(s) (mL)  
**graines de chia**  
1 1/2 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :  
**sirop d'érable**  
2 c. à café (mL)  
**cannelle**  
1/2 c. à café (1g)  
**extrait de vanille**  
1 c. à café (mL)  
**lait d'amande non sucré**  
1 tasse(s) (mL)  
**graines de chia**  
3 c. à soupe (43g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans un petit contenant. Couvrez et réfrigérez le mélange 2 heures à toute la nuit, jusqu'à ce que les graines de chia gonflent. Servez.

## Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

1 tranche (32g)

**houmous**

2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 2 repas :

**pain**

2 tranche (64g)

**houmous**

5 c. à soupe (75g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Yaourt au lait de soja

1 pot - 136 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt au lait de soja**

1 pot(s) (150g)

Pour les 2 repas :

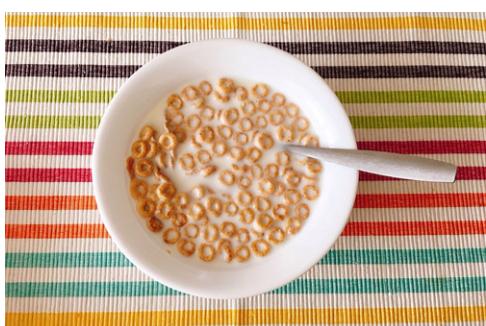
**yaourt au lait de soja**

2 pot(s) (301g)

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

### Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande

212 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 31g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**céréales du petit-déjeuner**

1 1/4 portion (38g)

**lait d'amande non sucré**

10 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**céréales du petit-déjeuner**

2 1/2 portion (75g)

**lait d'amande non sucré**

1 1/4 tasse (mL)

1. Choisissez une céréale que vous aimez où une portion se situe entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez prendre n'importe quelle céréale et adapter la taille de la portion pour rentrer dans cette fourchette, car la plupart des céréales ont une répartition des macronutriments assez similaire. En d'autres termes, votre choix de céréale ne fera pas ou ne défaire pas votre régime, puisqu'il s'agit surtout d'un repas matinal riche en glucides.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tofu citron-poivre

21 oz - 756 kcal ● 46g protéine ● 47g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**fécule de maïs**  
3 c. à soupe (24g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
3/4 c. à café (2g)  
**citron, zesté**  
1 1/2 petit (87g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
1 1/3 livres (595g)

Pour les 2 repas :

**fécule de maïs**  
6 c. à soupe (48g)  
**huile**  
3 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**citron, zesté**  
3 petit (174g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
2 1/2 livres (1191g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la féculle de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

### Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
4 tasse(s) (120g)  
**Ail, coupé en dés**  
1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
8 tasse(s) (240g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 gousse (3g)

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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tofu cuit au four

21 1/3 oz - 603 kcal ● 59g protéine ● 31g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**sauce soja (tamari)**  
2/3 tasse (mL)  
**graines de sésame**  
1 1/3 c. à soupe (12g)  
**tofu extra-ferme**  
1 1/3 livres (605g)  
**gingembre frais, épluché et râpé**  
1 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

Pour les 2 repas :

**sauce soja (tamari)**  
1 1/3 tasse (mL)  
**graines de sésame**  
2 2/3 c. à soupe (24g)  
**tofu extra-ferme**  
2 2/3 livres (1210g)  
**gingembre frais, épluché et râpé**  
2 2/3 tranches (2,5 cm diam.) (6g)

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.

### Tomates rôties

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



Pour un seul repas :

**huile**  
4 c. à café (mL)  
**tomates**  
4 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(364g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
8 c. à café (mL)  
**tomates**  
8 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(728g)

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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### 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 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 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Wrap méditerranéen végan au chik'n

2 wrap(s) - 713 kcal ● 36g protéine ● 26g lipides ● 75g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**  
5 oz (142g)  
**tortillas de farine**  
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(98g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**houmous**  
4 c. à soupe (60g)  
**concombre, haché**  
1/2 tasse, tranches (52g)  
**tomates, haché**  
2 tranche(s), fine/petite (30g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**  
10 oz (284g)  
**tortillas de farine**  
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(196g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**houmous**  
8 c. à soupe (120g)  
**concombre, haché**  
1 tasse, tranches (104g)  
**tomates, haché**  
4 tranche(s), fine/petite (60g)

1. Cuisez le chik'n selon les indications du paquet.\r\nÉtalez du houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le chik'n. Roulez la tortilla et servez.

### Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
3/8 botte (64g)  
**avocats, haché**  
3/8 avocat(s) (75g)  
**citron, pressé**  
3/8 petit (22g)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
3/4 botte (128g)  
**avocats, haché**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**citron, pressé**  
3/4 petit (44g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Tomates cerises

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



Pour un seul repas :

**tomates**

9 tomates cerises (153g)

Pour les 3 repas :

**tomates**

27 tomates cerises (459g)

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

### Avocat

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



Pour un seul repas :

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

**jus de citron**

1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**avocats**

1 1/2 avocat(s) (302g)

**jus de citron**

1 1/2 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

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

### Chips de chou kale

206 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1 c. à café (6g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 botte (170g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
2 c. à café (12g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 botte (340g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pudding chia végan avocat chocolat

172 kcal ● 11g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
1/2 tranches (13g)  
**poudre de cacao**  
1/2 c. à soupe (3g)  
**graines de chia**  
1 c. à soupe (14g)  
**lait d'amande non sucré**  
3/8 tasse(s) (mL)  
**poudre de protéine**  
1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
1 tranches (25g)  
**poudre de cacao**  
1 c. à soupe (6g)  
**graines de chia**  
2 c. à soupe (28g)  
**lait d'amande non sucré**  
3/4 tasse(s) (mL)  
**poudre de protéine**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.  
Couvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.  
Servez et dégustez.

### Mûres

2 tasse(s) - 139 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

**mûres**  
2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :

**mûres**  
4 tasse (576g)

1. Rincez les mûres et servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Soupe d'épinards

540 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 46g glucides ● 22g fibres



**huile**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
10 oz (284g)  
**bouillon de légumes**  
1 1/2 tasse(s) (mL)  
**cumin moulu**  
1 1/4 c. à café (3g)  
**oignon, coupé en morceaux**  
1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (138g)  
**gingembre frais, haché**  
2 1/2 pouce (2,5 cm) cube (13g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
5/8 boîte(s) (280g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Faites frire l'oignon et le gingembre jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 à 5 minutes. Ajoutez les pois chiches, les épinards, le bouillon, le cumin et du sel.
2. Portez à ébullition, réduisez le feu et faites cuire jusqu'à ce que les feuilles soient flétries, environ 4 à 5 minutes.
3. Transférez délicatement la soupe dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez.

### Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres

Donne 1 1/2 morceau(x) portions

**pain naan**  
1 1/2 morceau(x) (135g)



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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 saucisse(s) - 722 kcal ● 58g protéine ● 38g lipides ● 31g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**chou-fleur surgelé**  
1 1/2 tasse (170g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)  
**oignon, tranché finement**  
1 petit (70g)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur surgelé**  
3 tasse (340g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**saucisse végétalienne**  
4 saucisse (400g)  
**oignon, tranché finement**  
2 petit (140g)

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

### 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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Tenders de poulet croustillants

10 2/3 tender(s) - 609 kcal ● 43g protéine ● 24g lipides ● 55g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 tender(s) portions

**tenders chik'n sans viande**

10 2/3 morceaux (272g)

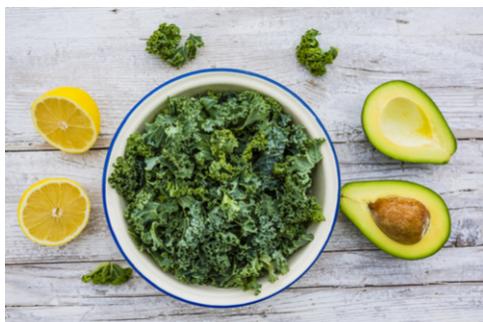
**ketchup**

2 2/3 c. à soupe (45g)

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

### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/4 botte (43g)

**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

**citron, pressé**

1/4 petit (15g)

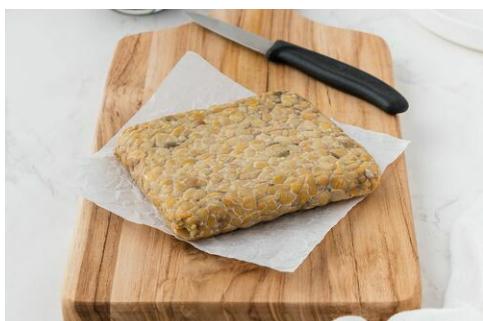
1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faire 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.

### Salade de tomates et concombre

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



Pour un seul repas :

**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 ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (185g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
6 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1 1/2 petit (105g)  
**concombre, tranché finement**  
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)  
**tomates, tranché finement**  
3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (369g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Tofu nature

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



Donne 8 oz portions

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

1. Coupez le tofu en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

### Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

161 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**haricots lima, surgelés**  
3/8 paquet (284 g) (107g)  
**huile d'olive**  
3/8 c. à soupe (mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

### Riz blanc

5/6 tasse de riz cuit - 182 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 41g glucides ● 1g fibres



Donne 5/6 tasse de riz cuit portions

**eau**

1/2 tasse(s) (133mL)

**riz blanc à grain long**

1/4 tasse (51g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

## 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.