

Meal Plan - Menu régime végétarien à 2800 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

2696 kcal ● 173g protéine (26%) ● 79g lipides (26%) ● 281g glucides (42%) ● 42g fibres (6%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 45g de protéines, 27g glucides nets, 14g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

251 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

Collations

365 kcal, 17g de protéines, 44g glucides nets, 9g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Bretzels

165 kcal



Lait de soja

1 3/4 tasse(s)- 148 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

890 kcal, 17g de protéines, 85g glucides nets, 47g de lipides



Noix de cajou rôties

1/2 tasse(s)- 417 kcal



Salade d'épinards, fraises et pommes

335 kcal



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal

Dîner

670 kcal, 21g de protéines, 123g glucides nets, 7g de lipides



Jus de fruits

2 3/4 tasse(s)- 315 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Spaghetti et boulettes sans viande

332 kcal

Day 2

2855 kcal ● 204g protéine (29%) ● 114g lipides (36%) ● 201g glucides (28%) ● 50g fibres (7%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 45g de protéines, 27g glucides nets, 14g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

251 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

Collations

365 kcal, 17g de protéines, 44g glucides nets, 9g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Bretzels

165 kcal



Lait de soja

1 3/4 tasse(s)- 148 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

890 kcal, 17g de protéines, 85g glucides nets, 47g de lipides



Noix de cajou rôties

1/2 tasse(s)- 417 kcal



Salade d'épinards, fraises et pommes

335 kcal



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal

Dîner

830 kcal, 52g de protéines, 43g glucides nets, 42g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal



Salade de seitan

359 kcal

Day 3

2797 kcal ● 217g protéine (31%) ● 91g lipides (29%) ● 217g glucides (31%) ● 60g fibres (9%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 45g de protéines, 27g glucides nets, 14g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande
251 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

Collations

320 kcal, 5g de protéines, 43g glucides nets, 9g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Raisins

160 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

875 kcal, 42g de protéines, 101g glucides nets, 23g de lipides



Lait de soja

1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



Lentilles crémeuses et patate douce
768 kcal

Dîner

830 kcal, 52g de protéines, 43g glucides nets, 42g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal



Salade de seitan

359 kcal

Day 4

2754 kcal ● 190g protéine (28%) ● 85g lipides (28%) ● 243g glucides (35%) ● 65g fibres (9%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 26g de protéines, 9g glucides nets, 28g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Pudding chia végétal avocat chocolat

344 kcal

Collations

320 kcal, 5g de protéines, 43g glucides nets, 9g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Raisins

160 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

875 kcal, 42g de protéines, 101g glucides nets, 23g de lipides



Lait de soja

1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



Lentilles crémeuses et patate douce

768 kcal

Dîner

775 kcal, 44g de protéines, 86g glucides nets, 23g de lipides



Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Day 5

2807 kcal ● 218g protéine (31%) ● 138g lipides (44%) ● 115g glucides (16%) ● 59g fibres (8%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 26g de protéines, 9g glucides nets, 28g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Pudding chia végétal avocat chocolat

344 kcal

Collations

395 kcal, 12g de protéines, 47g glucides nets, 12g de lipides



Pois chiches rôtis

1/2 tasse- 276 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

Déjeuner

795 kcal, 35g de protéines, 32g glucides nets, 54g de lipides



Tofu citron-poivre

14 oz- 504 kcal



Salade tomate et avocat

293 kcal

Dîner

835 kcal, 73g de protéines, 25g glucides nets, 41g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal



Lait de soja

2 tasse(s)- 169 kcal



Tofu cuit au four

20 oz- 566 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Day 6

2833 kcal ● 207g protéine (29%) ● 121g lipides (39%) ● 180g glucides (25%) ● 48g fibres (7%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 15g de protéines, 45g glucides nets, 15g de lipides



Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

Collations

395 kcal, 12g de protéines, 47g glucides nets, 12g de lipides



Pois chiches rôtis

1/2 tasse- 276 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

905 kcal, 35g de protéines, 61g glucides nets, 51g de lipides



Jus de fruits

1 2/3 tasse(s)- 191 kcal



Salade de tofu à la salsa verte

529 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Dîner

835 kcal, 73g de protéines, 25g glucides nets, 41g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal



Lait de soja

2 tasse(s)- 169 kcal



Tofu cuit au four

20 oz- 566 kcal

Day 7

2762 kcal ● 192g protéine (28%) ● 116g lipides (38%) ● 193g glucides (28%) ● 44g fibres (6%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 15g de protéines, 45g glucides nets, 15g de lipides



Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

Collations

395 kcal, 12g de protéines, 47g glucides nets, 12g de lipides



Pois chiches rôtis

1/2 tasse- 276 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

905 kcal, 35g de protéines, 61g glucides nets, 51g de lipides



Jus de fruits

1 2/3 tasse(s)- 191 kcal



Salade de tofu à la salsa verte

529 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Dîner

760 kcal, 58g de protéines, 37g glucides nets, 37g de lipides



Seitan simple

7 oz- 426 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Salade tomate et avocat

293 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
22 boules (1/3 tasse chacun) (682g)
- ☐ eau
25 1/2 tasse(s) (6107mL)
- ☐ lait d'amande non sucré
1/4 gallon (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises
2 pinte (645g)
- ☐ jus de fruit
56 2/3 fl oz (mL)
- ☐ pommes
4 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (844g)
- ☐ canneberges séchées
1/2 tasse (80g)
- ☐ avocats
2 3/4 avocat(s) (552g)
- ☐ raisins
5 1/2 tasse (506g)
- ☐ pamplemousse
3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)
- ☐ citron
1 petit (58g)
- ☐ jus de citron vert
2 1/2 c. à soupe (mL)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
3 oz (85g)

Autre

- ☐ lait de soja non sucré
10 tasse(s) (mL)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
7 1/2 boulette(s) (225g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)
- ☐ levure nutritionnelle
3 1/2 c. à café (4g)
- ☐ poudre de cacao
2 c. à soupe (12g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
1 1/2 petit pain(s) (128g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)
- ☐ seitan
13 oz (369g)
- ☐ fécule de maïs
2 c. à soupe (16g)

Confiseries

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

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)
- ☐ noix de cajou rôties
1 1/2 tasse (206g)
- ☐ amandes
1/4 livres (130g)
- ☐ lait de coco en conserve
6 3/4 c. à s. (mL)
- ☐ graines de chia
4 c. à soupe (57g)
- ☐ graines de sésame
2 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/4 livres (103g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette balsamique
4 c. à s. (mL)
- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
5 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
5/8 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1 tasse (213g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 1/4 tasse (mL)
- ☐ tofu extra-ferme
2 1/2 livres (1134g)

- ☐ pois chiches rôtis
1 1/2 tasse (170g)
- ☐ yaourt au lait de soja
4 pot(s) (601g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
7 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (944g)
- ☐ épinards frais
13 1/3 tasse(s) (400g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (221g)
- ☐ patates douces
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)
- ☐ carottes
1/2 moyen (31g)
- ☐ laitue romaine
1 cœurs (500g)
- ☐ gingembre frais
2 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (6g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (182g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non
crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)
- ☐ bouillon de légumes
3 1/3 tasse(s) (mL)
- ☐ salsa verde
3 c. à soupe (48g)

- ☐ tofu ferme
1 1/2 livres (649g)
- ☐ haricots noirs
6 c. à s. (90g)

Épices et herbes

- ☐ cumin moulu
1/3 oz (9g)
 - ☐ poivre citronné
1/2 c. à café (1g)
 - ☐ poudre d'ail
5/8 c. à café (2g)
 - ☐ sel
5/8 c. à café (4g)
 - ☐ poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

pommes

3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)

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

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.

Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., entière (18g)

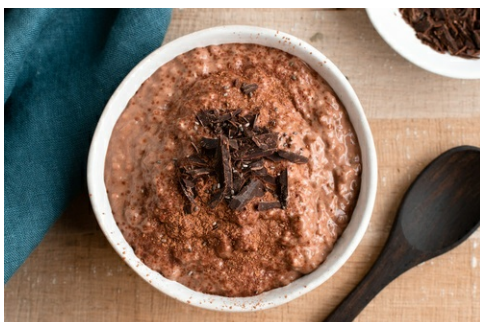
Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Pudding chia végétal avocat chocolat

344 kcal ● 22g protéine ● 19g lipides ● 8g glucides ● 14g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

avocats
2 tranches (50g)
poudre de cacao
2 c. à soupe (12g)
graines de chia
4 c. à soupe (57g)
lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse(s) (mL)
poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

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.
-

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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 2 repas :

yaourt au lait de soja
4 pot(s) (601g)

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

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix de cajou rôties

1/2 tasse(s) - 417 kcal ● 10g protéine ● 32g lipides ● 20g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
1/2 tasse (69g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
1 tasse (137g)

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

Salade d'épinards, fraises et pommes

335 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 33g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais
3 tasse(s) (90g)
amandes
2 c. à s., en tranches (12g)
vinaigrette balsamique
2 c. à s. (mL)
fraises, haché
1/2 pinte (179g)
pommes, haché
1 petit (7 cm diam.) (149g)

Pour les 2 repas :

épinards frais
6 tasse(s) (180g)
amandes
4 c. à s., en tranches (23g)
vinaigrette balsamique
4 c. à s. (mL)
fraises, haché
1 pinte (357g)
pommes, haché
2 petit (7 cm diam.) (298g)

1. Mélangez tous les ingrédients sauf la vinaigrette.
2. Nappez la salade de vinaigrette au moment de servir.

Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

canneberges séchées
4 c. à s. (40g)

Pour les 2 repas :

canneberges séchées
1/2 tasse (80g)

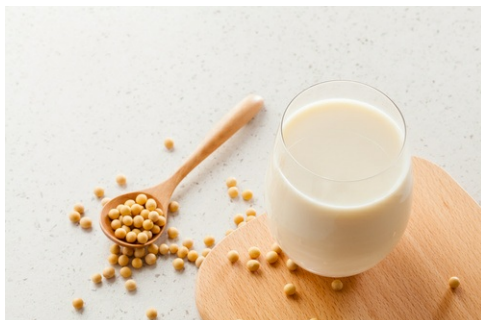
1. La recette n'a pas d'instructions.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Lentilles crémeuses et patate douce

768 kcal ● 34g protéine ● 18g lipides ● 99g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

lentilles crues
1/2 tasse (106g)
bouillon de légumes
1 2/3 tasse(s) (mL)
épinards frais
1 2/3 tasse(s) (50g)
lait de coco en conserve
1/4 tasse (mL)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/4 c. à soupe (1g)
oignon, coupé en dés
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (92g)
patates douces, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues
1 tasse (213g)
bouillon de légumes
3 1/3 tasse(s) (mL)
épinards frais
3 1/3 tasse(s) (100g)
lait de coco en conserve
6 2/3 c. à s. (mL)
huile
5/6 c. à soupe (mL)
cumin moulu
3/8 c. à soupe (3g)
oignon, coupé en dés
1 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (183g)
patates douces, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen et ajoutez l'oignon coupé en dés. Faites revenir environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et tendre.
2. Ajoutez la patate douce, les lentilles, le cumin et le bouillon. Salez et poivrez selon votre goût. Couvrez et laissez mijoter environ 20 minutes.
3. Quand les lentilles et la patate douce sont tendres, ajoutez les épinards et le lait de coco dans la casserole et mélangez. Laissez mijoter encore quelques minutes, à découvert.
4. Servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5

Tofu citron-poivre

14 oz - 504 kcal ● 31g protéine ● 32g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 14 oz portions

fécule de maïs

2 c. à soupe (16g)

huile

1 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1/2 c. à café (1g)

citron, zesté

1 petit (58g)

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

14 oz (397g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule 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.

Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



oignon

1 1/4 c. à s., haché (19g)

jus de citron vert

1 1/4 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

5/8 avocat(s) (126g)

tomates, coupé en dés

5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (77g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Jus de fruits

1 2/3 tasse(s) - 191 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit

13 1/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit

26 2/3 fl oz (mL)

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

Salade de tofu à la salsa verde

529 kcal ● 23g protéine ● 36g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

tofu ferme

1 1/2 tranche(s) (126g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

graines de citrouille grillées, non salées

3 c. à soupe (22g)

cumin moulu

1 1/2 c. à café (3g)

salsa verde

1 1/2 c. à soupe (24g)

avocats, tranché

3 tranches (75g)

haricots noirs, égoutté et rincé

3 c. à s. (45g)

tomates, haché

3/4 tomate Roma (60g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme

3 tranche(s) (252g)

huile

3 c. à café (mL)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

graines de citrouille grillées, non salées

6 c. à soupe (44g)

cumin moulu

3 c. à café (6g)

salsa verde

3 c. à soupe (48g)

avocats, tranché

6 tranches (150g)

haricots noirs, égoutté et rincé

6 c. à s. (90g)

tomates, haché

1 1/2 tomate Roma (120g)

1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verde. Servez.

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

fraises
1 tasse, entière (144g)

Pour les 2 repas :

fraises
2 tasse, entière (288g)

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

Bretzels

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



Pour un seul repas :

bretzels durs salés
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
3 oz (85g)

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

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
4 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

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

Raisins

160 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

raisins

2 3/4 tasse (253g)

Pour les 2 repas :

raisins

5 1/2 tasse (506g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Pois chiches rôtis

1/2 tasse - 276 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 24g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

pois chiches rôtis

1/2 tasse (57g)

Pour les 3 repas :

pois chiches rôtis

1 1/2 tasse (170g)

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

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 3 repas :

pamplemousse

3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
 2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)
-

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Jus de fruits

2 3/4 tasse(s) - 315 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 70g glucides ● 1g fibres



Donne 2 3/4 tasse(s) portions

jus de fruit
22 fl oz (mL)

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

Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 6 tomates cerises portions

tomates
6 tomates cerises (102g)

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

Spaghetti et boulettes sans viande

332 kcal ● 16g protéine ● 5g lipides ● 50g glucides ● 5g fibres



sauce pour pâtes
1/8 pot (680 g) (84g)
pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)
boulettes végétaliennes surgelées
1 1/2 boulette(s) (45g)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes
1/2 tasse, entière (72g)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 c. à café (mL)

levure nutritionnelle

1 c. à café (1g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

seitan, émietté ou tranché

3 oz (85g)

tomates, coupé en deux

6 tomates cerises (102g)

avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protéine ● 18g lipides ● 81g glucides ● 12g fibres



Donne 1 1/2 sub(s) portions

petit(s) pain(s) sub

1 1/2 petit pain(s) (128g)

levure nutritionnelle

1 1/2 c. à café (2g)

sauce pour pâtes

6 c. à s. (98g)

boulettes végétaliennes surgelées

6 boulette(s) (180g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



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)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple aux tomates et carottes

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



Pour un seul repas :

vinaigrette
3/4 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
1/4 moyen (15g)
laitue romaine, grossièrement haché
1/2 cœurs (250g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

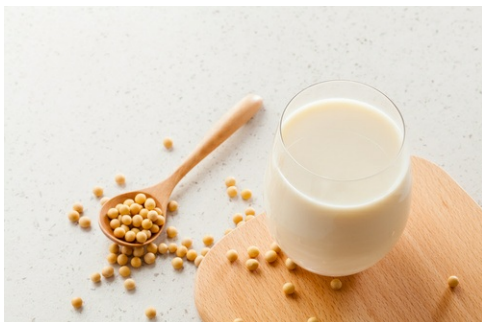
Pour les 2 repas :

vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
1/2 moyen (31g)
laitue romaine, grossièrement haché
1 cœurs (500g)
tomates, coupé en dés
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

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

Lait de soja

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



Pour un seul repas :

lait de soja non sucré
2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
4 tasse(s) (mL)

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

Tofu cuit au four

20 oz - 566 kcal ● 55g protéine ● 29g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

sauce soja (tamari)

10 c. à s. (mL)

graines de sésame

1 1/4 c. à soupe (11g)

tofu extra-ferme

1 1/4 livres (567g)

gingembre frais, épluché et râpé

1 1/4 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

Pour les 2 repas :

sauce soja (tamari)

1 1/4 tasse (mL)

graines de sésame

2 1/2 c. à soupe (23g)

tofu extra-ferme

2 1/2 livres (1134g)

gingembre frais, épluché et râpé

2 1/2 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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Seitan simple

7 oz - 426 kcal ● 53g protéine ● 13g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 7 oz portions

seitan

1/2 livres (198g)

huile

1 3/4 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.

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.

Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



oignon
1 1/4 c. à s., haché (19g)
jus de citron vert
1 1/4 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
5/8 avocat(s) (126g)
tomates, coupé en dés
5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (77g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

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.
-