

# Meal Plan - Menu régime vegan de 2900 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

2871 kcal ● 183g protéine (25%) ● 109g lipides (34%) ● 250g glucides (35%) ● 41g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 15g de protéines, 35g glucides nets, 22g de lipides



**Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande**  
1 sachet(s)- 241 kcal



**Graines de tournesol**  
180 kcal

### Collations

390 kcal, 17g de protéines, 17g glucides nets, 26g de lipides



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



**Pistaches**  
188 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

1075 kcal, 46g de protéines, 147g glucides nets, 26g de lipides



**Spaghetti et boulettes sans viande**  
885 kcal



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

### Dîner

605 kcal, 21g de protéines, 47g glucides nets, 33g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
170 kcal



**Tofu marsala**  
434 kcal

## Day 2

2894 kcal ● 232g protéine (32%) ● 81g lipides (25%) ● 248g glucides (34%) ● 61g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 15g de protéines, 35g glucides nets, 22g de lipides



**Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande**  
1 sachet(s)- 241 kcal



**Graines de tournesol**  
180 kcal

### Collations

390 kcal, 17g de protéines, 17g glucides nets, 26g de lipides



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



**Pistaches**  
188 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

845 kcal, 49g de protéines, 98g glucides nets, 12g de lipides



**Pâtes de lentilles**  
673 kcal



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

### Dîner

855 kcal, 67g de protéines, 94g glucides nets, 19g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



**Seitan teriyaki avec légumes et riz**  
789 kcal

## Day 3

2843 kcal ● 230g protéine (32%) ● 70g lipides (22%) ● 247g glucides (35%) ● 77g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 11g de protéines, 41g glucides nets, 18g de lipides



**Toast à l'avocat**  
2 tranche(s)- 336 kcal



**Raisins**  
102 kcal

### Collations

325 kcal, 18g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



**Shake protéiné (lait d'amande)**  
105 kcal



**Avocat**  
176 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

845 kcal, 49g de protéines, 98g glucides nets, 12g de lipides



**Pâtes de lentilles**  
673 kcal



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

### Dîner

855 kcal, 67g de protéines, 94g glucides nets, 19g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



**Seitan teriyaki avec légumes et riz**  
789 kcal

## Day 4

2881 kcal ● 268g protéine (37%) ● 99g lipides (31%) ● 189g glucides (26%) ● 40g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 11g de protéines, 41g glucides nets, 18g de lipides



**Toast à l'avocat**

2 tranche(s)- 336 kcal



**Raisins**

102 kcal

### Collations

325 kcal, 18g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



**Shake protéiné (lait d'amande)**

105 kcal



**Avocat**

176 kcal



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

845 kcal, 57g de protéines, 78g glucides nets, 30g de lipides



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

85 kcal



**Tenders de poulet croustillants**

9 tender(s)- 514 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**

1 boîte(s)- 247 kcal

### Dîner

890 kcal, 97g de protéines, 57g glucides nets, 30g de lipides



**Ailes de seitan teriyaki**

12 once(s) de seitan- 892 kcal

## Day 5

2872 kcal ● 210g protéine (29%) ● 93g lipides (29%) ● 230g glucides (32%) ● 69g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 11g de protéines, 41g glucides nets, 18g de lipides



#### Toast à l'avocat

2 tranche(s)- 336 kcal



#### Raisins

102 kcal

### Collations

325 kcal, 18g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



#### Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal



#### Avocat

176 kcal



#### Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

845 kcal, 57g de protéines, 78g glucides nets, 30g de lipides



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

85 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

9 tender(s)- 514 kcal



#### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal

### Dîner

880 kcal, 38g de protéines, 98g glucides nets, 24g de lipides



#### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal



#### Choux de Bruxelles rôtis

347 kcal

## Day 6

2927 kcal ● 186g protéine (25%) ● 119g lipides (37%) ● 232g glucides (32%) ● 45g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 16g de protéines, 80g glucides nets, 10g de lipides



**Grande barre de granola**

1 barre(s)- 176 kcal



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal



**Petit bagel toasté avec « beurre »**

1 1/2 bagel(s)- 286 kcal

### Collations

345 kcal, 11g de protéines, 18g glucides nets, 25g de lipides



**Galettes de riz au beurre de cacahuète**

1 galette(s)- 240 kcal



**Noix de cajou rôties**

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Déjeuner

865 kcal, 52g de protéines, 87g glucides nets, 28g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

76 kcal



**Barre protéinée**

2 barre- 490 kcal



**Sandwich grillé « fromage » aux champignons**

302 kcal

### Dîner

830 kcal, 23g de protéines, 45g glucides nets, 54g de lipides



**Soupe pois chiches & chou kale**

273 kcal



**Noix de pécan**

1/2 tasse- 366 kcal



**Yaourt d'amande**

1 pot(s)- 191 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 7

2927 kcal ● 186g protéine (25%) ● 119g lipides (37%) ● 232g glucides (32%) ● 45g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 16g de protéines, 80g glucides nets, 10g de lipides



**Grande barre de granola**

1 barre(s)- 176 kcal



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal



**Petit bagel toasté avec « beurre »**

1 1/2 bagel(s)- 286 kcal

### Collations

345 kcal, 11g de protéines, 18g glucides nets, 25g de lipides



**Galettes de riz au beurre de cacahuète**

1 galette(s)- 240 kcal



**Noix de cajou rôties**

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Déjeuner

865 kcal, 52g de protéines, 87g glucides nets, 28g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

76 kcal



**Barre protéinée**

2 barre- 490 kcal



**Sandwich grillé « fromage » aux champignons**

302 kcal

### Dîner

830 kcal, 23g de protéines, 45g glucides nets, 54g de lipides



**Soupe pois chiches & chou kale**

273 kcal



**Noix de pécan**

1/2 tasse- 366 kcal



**Yaourt d'amande**

1 pot(s)- 191 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 1/2 dose- 382 kcal

---

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
1 pot (680 g) (672g)
- ☐ bouillon de légumes  
4 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
2 boîte (~539 g) (1052g)
- ☐ sauce barbecue  
1/2 tasse (143g)

## Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites  
1/3 livres (152g)
- ☐ féculé de maïs  
1 c. à café (3g)
- ☐ riz blanc à grain long  
9 1/4 c. à s. (108g)
- ☐ seitan  
26 oz (737g)

## Autre

- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
4 boulette(s) (120g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
4 1/2 paquet (156 g) (715g)
- ☐ beurre végétane  
2 1/2 c. à soupe (35g)
- ☐ Pâtes de lentilles  
2/3 livres (302g)
- ☐ sauce teriyaki  
1/2 livres (mL)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
18 morceaux (459g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1/2 tasse (30g)
- ☐ yaourt d'amande aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)  
4 barre (200g)
- ☐ fromage végétane, tranché  
2 tranche(s) (40g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
11 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1434g)
- ☐ pommes de terre  
5 oz (142g)

## Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette  
19 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
2 1/2 c. à soupe (mL)

## Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)
- ☐ galettes de riz, toutes saveurs  
2 gâteaux (18g)
- ☐ grande barre de granola  
2 barre (74g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
2 oz (57g)
- ☐ noix de cajou rôties  
4 c. à s. (34g)
- ☐ noix de pécan  
1 tasse, moitiés (99g)

## Épices et herbes

- ☐ vinaigre balsamique  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ sel  
7/8 c. à café (5g)
- ☐ poivre noir  
1/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ thym séché  
2 c. à café, moulu (3g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme  
5 oz (142g)
- ☐ beurre de cacahuète  
4 c. à soupe (64g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1 boîte(s) (448g)

## Boissons

- ☐ champignons  
5 oz (141g)
- ☐ échalotes  
1/2 échalote (57g)
- ☐ Ail  
3 gousse(s) (9g)
- ☐ céleri cru  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ concombre  
2 concombre (21 cm) (602g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
1 1/6 paquet (285 g chacun) (336g)
- ☐ ketchup  
4 1/2 c. à soupe (77g)
- ☐ chou-fleur  
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
- ☐ choux de Bruxelles  
3/4 lb (340g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2 tasse, haché (80g)

- ☐ lait d'amande non sucré  
3 tasse (mL)
- ☐ poudre de protéine  
26 boules (1/3 tasse chacun) (806g)
- ☐ eau  
24 1/2 tasse(s) (5868mL)

### Céréales pour le petit-déjeuner

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

### Produits de boulangerie

- ☐ pain  
2/3 livres (320g)
- ☐ bagel  
3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)

### Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
3 avocat(s) (603g)
  - ☐ raisins  
5 1/4 tasse (483g)
  - ☐ jus de citron  
1 1/2 c. à café (mL)
-



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande

1 sachet(s) - 241 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**lait d'amande non sucré**  
3/4 tasse (mL)  
**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
1 sachet (43g)

Pour les 2 repas :

**lait d'amande non sucré**  
1 1/2 tasse (mL)  
**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
2 sachet (86g)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez le lait par-dessus.
2. Faites chauffer au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

### Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
2 oz (57g)

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

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Toast à l'avocat

2 tranche(s) - 336 kcal ● 10g protéine ● 17g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**pain**  
6 tranche (192g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1 1/2 avocat(s) (302g)

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

### Raisins

102 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**  
1 3/4 tasse (161g)

Pour les 3 repas :

**raisins**  
5 1/4 tasse (483g)

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

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**grande barre de granola**  
1 barre (37g)

Pour les 2 repas :

**grande barre de granola**  
2 barre (74g)

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

### Tomates cerises

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



Pour un seul repas :

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
24 tomates cerises (408g)

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

### Petit bagel toasté avec « beurre »

1 1/2 bagel(s) - 286 kcal ● 11g protéine ● 3g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**  
1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.)  
(104g)  
**beurre végétane**  
3/4 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

**bagel**  
3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)  
**beurre végétane**  
1 1/2 c. à soupe (21g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le beurre.
3. Déguster.

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1

### Spaghetti et boulettes sans viande

885 kcal ● 42g protéine ● 14g lipides ● 134g glucides ● 14g fibres



#### sauce pour pâtes

1/3 pot (680 g) (224g)

#### pâtes sèches non cuites

1/3 livres (152g)

#### boulettes végétaliennes surgelées

4 boulette(s) (120g)

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

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



#### mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

#### tomates

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

#### vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pâtes de lentilles

673 kcal ● 43g protéine ● 5g lipides ● 81g glucides ● 32g fibres



Pour un seul repas :

#### sauce pour pâtes

1/3 pot (680 g) (224g)

#### Pâtes de lentilles

1/3 livres (151g)

Pour les 2 repas :

#### sauce pour pâtes

2/3 pot (680 g) (448g)

#### Pâtes de lentilles

2/3 livres (302g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

171 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)

**mélange de jeunes pousses**

2/3 paquet (156 g) (103g)

**concombre, tranché**

2/3 concombre (21 cm) (201g)

**tomates, coupé en dés**

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

4 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

2 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (107g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/3 paquet (156 g) (207g)

**concombre, tranché**

1 1/3 concombre (21 cm) (401g)

**tomates, coupé en dés**

1 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (164g)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)

**mélange de jeunes pousses**

1/3 paquet (156 g) (52g)

**concombre, tranché**

1/3 concombre (21 cm) (100g)

**tomates, coupé en dés**

1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (41g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)

**mélange de jeunes pousses**

2/3 paquet (156 g) (103g)

**concombre, tranché**

2/3 concombre (21 cm) (201g)

**tomates, coupé en dés**

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

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

### Tenders de poulet croustillants

9 tender(s) - 514 kcal ● 36g protéine ● 20g lipides ● 46g glucides ● 0g fibres





Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**  
9 morceaux (230g)  
**ketchup**  
2 1/4 c. à soupe (38g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**  
18 morceaux (459g)  
**ketchup**  
4 1/2 c. à soupe (77g)

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

### 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.

---

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**tomates**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**tomates**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)

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

---

### Barre protéinée

2 barre - 490 kcal ● 40g protéine ● 10g lipides ● 52g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
2 barre (100g)

Pour les 2 repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
4 barre (200g)

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

## Sandwich grillé « fromage » aux champignons

302 kcal ● 10g protéine ● 14g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**thym séché**  
1 c. à café, moulu (1g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**champignons**  
1/2 tasse, haché (35g)  
**fromage végétane, tranché**  
1 tranche(s) (20g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche(s) (128g)  
**thym séché**  
2 c. à café, moulu (3g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**champignons**  
1 tasse, haché (70g)  
**fromage végétane, tranché**  
2 tranche(s) (40g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
  2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
  3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
  4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.
-

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

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



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal ● 14g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait d'amande non sucré**

1/2 tasse (mL)

**poudre de protéine**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 3 repas :

**lait d'amande non sucré**

1 1/2 tasse (mL)

**poudre de protéine**

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

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. 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.

### Tomates cerises

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



Pour un seul repas :

**tomates**

12 tomates cerises (204g)

Pour les 3 repas :

**tomates**

36 tomates cerises (612g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)  
**galettes de riz, toutes saveurs**  
1 gâteaux (9g)

Pour les 2 repas :

**beurre de cacahuète**  
4 c. à soupe (64g)  
**galettes de riz, toutes saveurs**  
2 gâteaux (18g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

### 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.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
3 3/4 tasse (113g)  
**vinaigrette**  
3 3/4 c. à soupe (mL)

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

## Tofu marsala

434 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 37g glucides ● 6g fibres



**beurre végétane**

1 c. à soupe (14g)

**fécule de maïs**

1 c. à café (3g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

1/2 c. à soupe (mL)

**pommes de terre, épluché et coupé en quartiers**

5 oz (142g)

**bouillon de légumes, chaud**

1/2 tasse(s) (mL)

**champignons, tranché**

2 1/2 oz (71g)

**échalotes, haché**

1/2 échalote (57g)

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**

5 oz (142g)

1. Ajoutez les pommes de terre dans une grande casserole et couvrez d'eau. Portez à frémissement et faites cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres à la fourchette. Égouttez et remettez les pommes de terre dans la casserole. Ajoutez le beurre et du sel et du poivre. Écrasez à la fourchette jusqu'à obtenir une purée lisse. Réservez la purée.
2. Dans un petit bol, mélangez le bouillon chaud avec la fécule de maïs et un peu de sel. Remuez jusqu'à incorporation. Réservez.
3. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et du sel et du poivre. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 4 à 6 minutes. Transférez le tofu dans une assiette.
4. Chauffez le reste de l'huile dans la même poêle. Ajoutez les champignons et l'échalote et faites cuire 3 à 5 minutes jusqu'à ce que les champignons commencent à dorer. Ajoutez l'ail et faites cuire encore une minute jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
5. Ajoutez le bouillon et le vinaigre balsamique. Portez à frémissement et faites cuire jusqu'à épaississement, environ 3 à 5 minutes.
6. Remettez le tofu dans la poêle et portez à nouveau à frémissement. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
7. Servez le tofu marsala avec la purée de pommes de terre.

---

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

---

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

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

---

### Seitan teriyaki avec légumes et riz

789 kcal ● 65g protéine ● 15g lipides ● 90g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

5/8 c. à soupe (mL)

**sauce teriyaki**

3 c. à s. (mL)

**légumes mélangés surgelés**

5/8 paquet (285 g chacun) (168g)

**riz blanc à grain long**

1/4 tasse (54g)

**seitan, coupé en lanières**

7 oz (198g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 1/6 c. à soupe (mL)

**sauce teriyaki**

6 1/4 c. à s. (mL)

**légumes mélangés surgelés**

1 1/6 paquet (285 g chacun) (336g)

**riz blanc à grain long**

9 1/3 c. à s. (108g)

**seitan, coupé en lanières**

14 oz (397g)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
  2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
  3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
  4. Servir sur le riz.
-

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

---

### Ailes de seitan teriyaki

12 once(s) de seitan - 892 kcal ● 97g protéine ● 30g lipides ● 57g glucides ● 2g fibres



Donne 12 once(s) de seitan portions

**seitan**

3/4 livres (340g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**sauce teriyaki**

6 c. à soupe (mL)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

---

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

---

### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres





**sauce barbecue**  
1/2 tasse (143g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 tasse (30g)  
**chou-fleur**  
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

---

## Choux de Bruxelles rôtis

347 kcal ● 10g protéine ● 20g lipides ● 18g glucides ● 13g fibres



**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**choux de Bruxelles**  
3/4 lb (340g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**

2 tasse(s) (mL)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

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

1 tasse, haché (40g)

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

**pois chiches en conserve, égoutté**

1/2 boîte(s) (224g)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**

4 tasse(s) (mL)

**huile**

1 c. à café (mL)

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

2 tasse, haché (80g)

**Ail, haché**

2 gousse(s) (6g)

**pois chiches en conserve, égoutté**

1 boîte(s) (448g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

### Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**noix de pécan**

1/2 tasse, moitiés (50g)

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**

1 tasse, moitiés (99g)

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

### Yaourt d'amande

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





Pour un seul repas :  
**yaourt d'amande aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :  
**yaourt d'amande aromatisé**  
2 contenant (300g)

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

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :  
**poudre de protéine**  
3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(109g)  
**eau**  
3 1/2 tasse(s) (838mL)

Pour les 7 repas :  
**poudre de protéine**  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(760g)  
**eau**  
24 1/2 tasse(s) (5868mL)

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