

# Meal Plan - Menu régime végan de 3 100 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** 3102 kcal ● 244g protéine (31%) ● 86g lipides (25%) ● 285g glucides (37%) ● 52g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

575 kcal, 61g de protéines, 23g glucides nets, 25g de lipides



**Pomme et beurre de cacahuète**  
1/2 pomme(s)- 155 kcal



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

## Collations

400 kcal, 11g de protéines, 76g glucides nets, 3g de lipides



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



**Bretzels**  
358 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

720 kcal, 31g de protéines, 73g glucides nets, 25g de lipides



**Salade de tomates et concombre**  
282 kcal



**Goulash haricots & tofu**  
437 kcal

## Dîner

1025 kcal, 57g de protéines, 109g glucides nets, 32g de lipides



**Salade composée**  
242 kcal



**Philly cheesesteak végan au seitan**  
1 1/2 sub(s)- 783 kcal

## Day 2

3029 kcal ● 244g protéine (32%) ● 90g lipides (27%) ● 255g glucides (34%) ● 55g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

575 kcal, 61g de protéines, 23g glucides nets, 25g de lipides



**Pomme et beurre de cacahuète**  
1/2 pomme(s)- 155 kcal



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

### Collations

400 kcal, 11g de protéines, 76g glucides nets, 3g de lipides



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



**Bretzels**  
358 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

720 kcal, 31g de protéines, 73g glucides nets, 25g de lipides



**Salade de tomates et concombre**  
282 kcal



**Goulash haricots & tofu**  
437 kcal

### Dîner

955 kcal, 57g de protéines, 79g glucides nets, 35g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
10 2/3 tender(s)- 609 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**  
343 kcal

## Day 3

3120 kcal ● 224g protéine (29%) ● 120g lipides (35%) ● 217g glucides (28%) ● 69g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 20g de protéines, 46g glucides nets, 24g de lipides



**Tofu fumé avec hash de patate douce**  
413 kcal



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal

### Collations

350 kcal, 10g de protéines, 13g glucides nets, 27g de lipides



**Noix**  
3/8 tasse(s)- 291 kcal



**Tranches de concombre**  
1 concombre- 60 kcal

### Déjeuner

915 kcal, 54g de protéines, 75g glucides nets, 32g de lipides



**Chili végan con « carne »**  
727 kcal



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

### Dîner

955 kcal, 57g de protéines, 79g glucides nets, 35g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
10 2/3 tender(s)- 609 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**  
343 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 4

3063 kcal ● 253g protéine (33%) ● 120g lipides (35%) ● 187g glucides (24%) ● 54g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 20g de protéines, 46g glucides nets, 24g de lipides



**Tofu fumé avec hash de patate douce**  
413 kcal



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal

### Collations

350 kcal, 10g de protéines, 13g glucides nets, 27g de lipides



**Noix**  
3/8 tasse(s)- 291 kcal



**Tranches de concombre**  
1 concombre- 60 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

915 kcal, 54g de protéines, 75g glucides nets, 32g de lipides



**Chili végétalien con « carne »**  
727 kcal



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

### Dîner

895 kcal, 86g de protéines, 50g glucides nets, 36g de lipides



**Saucisse végétalienne**  
3 saucisse(s)- 804 kcal



**Purée de patates douces**  
92 kcal

## Day 5

3122 kcal ● 234g protéine (30%) ● 126g lipides (36%) ● 194g glucides (25%) ● 68g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 20g de protéines, 46g glucides nets, 24g de lipides



**Tofu fumé avec hash de patate douce**  
413 kcal



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal

### Collations

350 kcal, 10g de protéines, 13g glucides nets, 27g de lipides



**Noix**  
3/8 tasse(s)- 291 kcal



**Tranches de concombre**  
1 concombre- 60 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

940 kcal, 66g de protéines, 57g glucides nets, 39g de lipides



**Tofu rôti et légumes**  
616 kcal



**Lentilles**  
174 kcal



**Lait de soja**  
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal

### Dîner

930 kcal, 54g de protéines, 74g glucides nets, 35g de lipides



**Tempeh nature**  
8 oz- 590 kcal



**Purée de patates douces**  
275 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal

## Day 6

3105 kcal ● 258g protéine (33%) ● 114g lipides (33%) ● 197g glucides (25%) ● 64g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 60g de protéines, 12g glucides nets, 23g de lipides



**Double shake protéiné chocolat au lait d'amande**  
335 kcal



**Pistaches**  
188 kcal

### Collations

325 kcal, 10g de protéines, 34g glucides nets, 10g de lipides



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal



**Bâtonnets de poivron et houmous**  
213 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

940 kcal, 66g de protéines, 57g glucides nets, 39g de lipides



**Tofu rôti et légumes**  
616 kcal



**Lentilles**  
174 kcal



**Lait de soja**  
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal

### Dîner

940 kcal, 38g de protéines, 91g glucides nets, 40g de lipides



**Couscous**  
402 kcal



**Tofu nature**  
6 oz- 257 kcal



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
4 tasse(s)- 279 kcal

## Day 7

3098 kcal ● 276g protéine (36%) ● 123g lipides (36%) ● 168g glucides (22%) ● 53g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 60g de protéines, 12g glucides nets, 23g de lipides



**Double shake protéiné chocolat au lait d'amande**  
335 kcal



**Pistaches**  
188 kcal

### Collations

325 kcal, 10g de protéines, 34g glucides nets, 10g de lipides



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal



**Bâtonnets de poivron et houmous**  
213 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

930 kcal, 84g de protéines, 28g glucides nets, 48g de lipides



**Salade de tomates et concombre**  
71 kcal



**Lait de soja**  
1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



**Tofu cuit au four**  
26 2/3 oz- 754 kcal

### Dîner

940 kcal, 38g de protéines, 91g glucides nets, 40g de lipides



**Couscous**  
402 kcal



**Tofu nature**  
6 oz- 257 kcal



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
4 tasse(s)- 279 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
28 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (884g)
- eau  
31 tasse(s) (7424mL)
- lait d'amande non sucré  
6 tasse (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
13 1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.) (1669g)
- oignon rouge  
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (290g)
- concombre  
5 1/2 concombre (21 cm) (1656g)
- oignon  
2 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (307g)
- Ail  
3 1/2 gousse(s) (10g)
- laitue romaine  
4 1/2 cœurs (2250g)
- carottes  
6 moyen (370g)
- poivron  
4 1/4 grand (690g)
- ketchup  
5 1/3 c. à soupe (91g)
- tomates mijotées en conserve  
5/6 boîte (~410 g) (337g)
- patates douces  
3 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (735g)
- choux de Bruxelles  
5/8 lb (265g)
- brocoli  
56 c. à c., haché (106g)
- Brocoli surgelé  
8 tasse (728g)
- gingembre frais  
1 2/3 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

## Collations

- bretzels durs salés  
6 1/2 oz (184g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette  
13 oz (mL)

## Fruits et jus de fruits

- pommes  
4 moyen (7,5 cm diam.) (728g)
- poires  
2 moyen (356g)

## Autre

- fromage végane, tranché  
1 1/2 tranche(s) (30g)
- petit(s) pain(s) sub  
1 1/2 petit pain(s) (128g)
- tenders chik'n sans viande  
21 1/3 morceaux (544g)
- mélange de jeunes pousses  
9 tasse (270g)
- levure nutritionnelle  
3 c. à soupe (11g)
- paprika fumé  
3 cuillère à café (7g)
- saucisse végétalienne  
3 saucisse (300g)
- lait de soja non sucré  
4 3/4 tasse(s) (mL)
- poudre protéinée, chocolat  
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

## Céréales et pâtes

- seitan  
1/4 livres (128g)
- couscous instantané aromatisé  
1 1/3 boîte (165 g) (219g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
5/6 tasse(s) (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
1 1/4 tasse, décortiqué (125g)
- pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)
- graines de sésame  
1 2/3 c. à soupe (15g)

## Confiseries

- huile**  
1/3 livres (mL)
- huile d'olive**  
2 1/2 oz (mL)

- poudre de cacao**  
4 c. à café (7g)

## Épices et herbes

- paprika**  
3 c. à café (7g)
- Thym frais**  
1/2 c. à café (0g)
- cumin moulu**  
5/6 c. à café (2g)
- poudre de chili**  
5/6 c. à café (2g)
- sel**  
1/3 oz (9g)
- poivre noir**  
3 g (3g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots blancs (en conserve)**  
1 boîte(s) (439g)
  - tofu ferme**  
2 1/2 livres (1134g)
  - beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)
  - lentilles crues**  
1 tasse (176g)
  - miettes de burger végétarien**  
5/6 paquet (340 g) (283g)
  - haricots rouges**  
5/6 boîte (373g)
  - tofu extra-ferme**  
3 1/3 livres (1512g)
  - tempeh**  
1/2 livres (227g)
  - houmous**  
13 1/4 c. à s. (203g)
  - sauce soja (tamari)**  
13 1/4 c. à s. (mL)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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 2 repas :

**pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

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

### Shake protéiné (lait d'amande)

420 kcal ● 57g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**lait d'amande non sucré**

2 tasse (mL)

**poudre de protéine**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 2 repas :

**lait d'amande non sucré**

4 tasse (mL)

**poudre de protéine**

4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Tofu fumé avec hash de patate douce

413 kcal ● 20g protéine ● 23g lipides ● 26g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**levure nutritionnelle**  
1 c. à soupe (4g)  
**paprika fumé**  
1 cuillère à café (2g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1/6 tasse(s) (40mL)  
**tofu ferme, séché**  
1/2 livres (198g)  
**patates douces, coupé en cubes**  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)  
**oignon rouge, tranché**  
1/2 petit (35g)

Pour les 3 repas :

**levure nutritionnelle**  
3 c. à soupe (11g)  
**paprika fumé**  
3 cuillère à café (7g)  
**huile**  
3 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**tofu ferme, séché**  
1 1/3 livres (595g)  
**patates douces, coupé en cubes**  
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)  
**oignon rouge, tranché**  
1 1/2 petit (105g)

1. Chauffer seulement la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter la patate douce en cubes et cuire jusqu'à légèrement dorée, environ 4–5 minutes.
2. Ajouter de l'eau et couvrir pour cuire à la vapeur jusqu'à ce que les patates douces soient facilement piquées avec une fourchette, 3–5 minutes.
3. Ajouter l'oignon émincé et un peu de sel et de poivre. Cuire jusqu'à ce que les oignons soient ramollis, environ 6–8 minutes. Transférer le hash sur une assiette et essuyer la poêle.
4. Chauffer le reste de l'huile dans la poêle à feu moyen et émietter le tofu dans la poêle. Incorporer la levure nutritionnelle, le paprika fumé et un peu de sel et de poivre. Cuire jusqu'à ce que le tofu commence à devenir un peu croustillant.
5. Dresser le tofu avec le hash de patate douce et servir.

### 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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

335 kcal ● 53g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**lait d'amande non sucré**  
1 tasse (mL)  
**poudre de cacao**  
2 c. à café (4g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
4 tasse(s) (958mL)  
**lait d'amande non sucré**  
2 tasse (mL)  
**poudre de cacao**  
4 c. à café (7g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

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.

### 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.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de tomates et concombre

282 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 30g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**  
4 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1 petit (70g)  
**concombre, tranché finement**  
1 concombre (21 cm) (301g)  
**tomates, tranché finement**  
2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (246g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
1/2 tasse (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
2 petit (140g)  
**concombre, tranché finement**  
2 concombre (21 cm) (602g)  
**tomates, tranché finement**  
4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (492g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Goulash haricots & tofu

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



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**Thym frais**  
1/4 c. à café (0g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (220g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse (2g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/4 livres (99g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
3 c. à café (7g)  
**Thym frais**  
1/2 c. à café (0g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 boîte(s) (439g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)  
**Ail, haché**  
1 gousse (3g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/2 livres (198g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Chili végan con « carne »

727 kcal ● 50g protéine ● 20g lipides ● 62g glucides ● 25g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
1/4 tasse (40g)  
**miettes de burger végétarien**  
3/8 paquet (340 g) (142g)  
**cumin moulu**  
3/8 c. à café (1g)  
**poudre de chili**  
3/8 c. à café (1g)  
**bouillon de légumes**  
3/8 tasse(s) (mL)  
**oignon, haché**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (46g)  
**tomates mijotées en conserve**  
3/8 boîte (~410 g) (169g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/4 gousse(s) (4g)  
**haricots rouges, égoutté et rincé**  
3/8 boîte (187g)  
**poivron, haché**  
5/6 moyen (99g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 2/3 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
6 2/3 c. à s. (80g)  
**miettes de burger végétarien**  
5/6 paquet (340 g) (283g)  
**cumin moulu**  
5/6 c. à café (2g)  
**poudre de chili**  
5/6 c. à café (2g)  
**bouillon de légumes**  
5/6 tasse(s) (mL)  
**oignon, haché**  
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (92g)  
**tomates mijotées en conserve**  
5/6 boîte (~410 g) (337g)  
**Ail, haché finement**  
2 1/2 gousse(s) (7g)  
**haricots rouges, égoutté et rincé**  
5/6 boîte (373g)  
**poivron, haché**  
1 2/3 moyen (198g)

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail, l'oignon haché et les poivrons. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter le cumin, la poudre de chili, du sel et du poivre selon le goût. Remuer.
4. Ajouter les haricots rouges, les lentilles, les tomates, les miettes végétales et le bouillon de légumes.
5. Porter à frémissement et cuire pendant 25 minutes.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
7 1/2 tasse (225g)  
**tomates**  
1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)  
**vinaigrette**  
7 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tofu rôti et légumes

616 kcal ● 42g protéine ● 31g lipides ● 28g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
5/8 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
5/8 c. à café, moulu (1g)  
**tofu extra-ferme**  
1 1/6 bloc (378g)  
**huile d'olive**  
1 1/6 c. à soupe (mL)  
**choux de Bruxelles, coupé en deux**  
1/4 lb (132g)  
**oignon, coupé en tranches épaisses**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (32g)  
**poivron, tranché**  
5/8 moyen (69g)  
**brocoli, coupé selon vos préférences**  
9 1/3 c. à s., haché (53g)  
**carottes, coupé selon vos préférences**  
1 3/4 moyen (107g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1 1/6 c. à café (7g)  
**poivre noir**  
1 1/6 c. à café, moulu (3g)  
**tofu extra-ferme**  
2 1/3 bloc (756g)  
**huile d'olive**  
2 1/3 c. à soupe (mL)  
**choux de Bruxelles, coupé en deux**  
5/8 lb (265g)  
**oignon, coupé en tranches épaisses**  
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (64g)  
**poivron, tranché**  
1 1/6 moyen (139g)  
**brocoli, coupé selon vos préférences**  
56 c. à c., haché (106g)  
**carottes, coupé selon vos préférences**  
3 1/2 moyen (213g)

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.

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

eau  
1 tasse(s) (239mL)  
sel  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

eau  
2 tasse(s) (479mL)  
sel  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

## 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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



**vinaigrette**  
1 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1/4 petit (18g)  
**concombre, tranché finement**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**tomates, tranché finement**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## Lait de soja

1 1/4 tasse(s) - 106 kcal ● 9g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

**lait de soja non sucré**  
1 1/4 tasse(s) (mL)

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

## Tofu cuit au four

26 2/3 oz - 754 kcal ● 74g protéine ● 39g lipides ● 18g glucides ● 9g fibres



Donne 26 2/3 oz portions

**sauce soja (tamari)**  
13 1/3 c. à s. (mL)  
**graines de sésame**  
1 2/3 c. à soupe (15g)  
**tofu extra-ferme**  
1 2/3 livres (756g)  
**gingembre frais, épluché et râpé**  
1 2/3 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Bretzels

358 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 71g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**bretzels durs salés**

3 1/4 oz (92g)

Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**

6 1/2 oz (184g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Noix

3/8 tasse(s) - 291 kcal ● 6g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
6 2/3 c. à s., décortiqué (42g)

Pour les 3 repas :

**noix (anglaises)**  
1 1/4 tasse, décortiqué (125g)

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

### Tranches de concombre

1 concombre - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**concombre**  
1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 3 repas :

**concombre**  
3 concombre (21 cm) (903g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**poires**  
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

**poires**  
2 moyen (356g)

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

### Bâtonnets de poivron et houmous

213 kcal ● 9g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**houmous**  
6 1/2 c. à s. (101g)  
**poivron**  
1 1/4 moyen (149g)

Pour les 2 repas :

**houmous**  
13 c. à s. (203g)  
**poivron**  
2 1/2 moyen (298g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade composée

242 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 20g glucides ● 14g fibres



**laitue romaine, râpé**  
1 cœurs (500g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (91g)  
**vinaigrette**  
2 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1 petit (14 cm de long) (50g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

### Philly cheesesteak végan au seitan

1 1/2 sub(s) - 783 kcal ● 48g protéine ● 24g lipides ● 89g glucides ● 5g fibres



Donne 1 1/2 sub(s) portions

**fromage végane, tranché**  
1 1/2 tranche(s) (30g)  
**petit(s) pain(s) sub**  
1 1/2 petit pain(s) (128g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**poivron, tranché**  
3/4 petit (56g)  
**oignon, haché**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)  
**seitan, coupé en lanières**  
1/4 livres (128g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tenders de poulet croustillants

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



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**  
10 2/3 morceaux (272g)  
**ketchup**  
2 2/3 c. à soupe (45g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**  
21 1/3 morceaux (544g)  
**ketchup**  
5 1/3 c. à soupe (91g)

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

### Salade simple aux tomates et carottes

343 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 22g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
7/8 moyen (53g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1 3/4 cœurs (875g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 3/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (215g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
5 1/4 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
1 3/4 moyen (107g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
3 1/2 cœurs (1750g)  
**tomates, coupé en dés**  
3 1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (431g)

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

---

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

---

### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Donne 3 saucisse(s) portions

**saucisse végétalienne**  
3 saucisse (300g)

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

---

### Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



### patates douces

1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

---

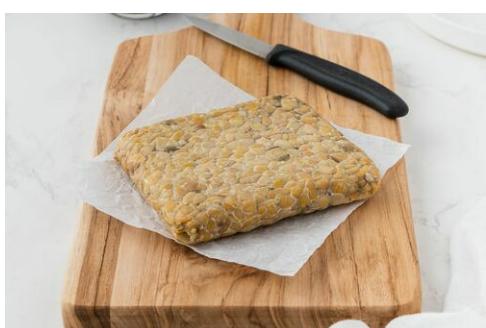
## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

---

### Tempeh nature

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



Donne 8 oz portions

#### tempeh

1/2 livres (227g)

#### huile

4 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. Faites 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.

---

### Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



#### patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

#### Salade simple de jeunes pousses

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



#### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)  
vinaigrette  
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

#### Couscous

402 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 79g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

couscous instantané aromatisé  
2/3 boîte (165 g) (110g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé  
1 1/3 boîte (165 g) (219g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

## Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
3 c. à café (mL)  
**tofu ferme**  
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
6 c. à café (mL)  
**tofu ferme**  
3/4 livres (340g)

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. Faites 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.

## Brocoli arrosé d'huile d'olive

4 tasse(s) - 279 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
4 tasse (364g)  
**huile d'olive**  
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**sel**  
4 trait (2g)  
**Brocoli surgelé**  
8 tasse (728g)  
**huile d'olive**  
8 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

## 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.