

Meal Plan - Menu régime vegan de 3200 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

3067 kcal ● 228g protéine (30%) ● 139g lipides (41%) ● 170g glucides (22%) ● 56g fibres (7%)

Petit-déjeuner

525 kcal, 28g de protéines, 45g glucides nets, 22g de lipides



[Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner](#)
2 galettes- 166 kcal



[Yaourt d'amande](#)
1 pot(s)- 191 kcal



[Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande](#)
169 kcal

Collations

370 kcal, 12g de protéines, 42g glucides nets, 14g de lipides



[Jus de fruits](#)
1 tasse(s)- 115 kcal



[Amandes rôties](#)
1/8 tasse(s)- 111 kcal



[Toast au houmous](#)
1 tranche(s)- 146 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

685 kcal, 40g de protéines, 38g glucides nets, 34g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)
189 kcal



[Tranches de concombre](#)
1 concombre- 60 kcal



[Tempeh au beurre de cacahuète](#)
4 once(s) de tempeh- 434 kcal

Dîner

1105 kcal, 63g de protéines, 42g glucides nets, 67g de lipides



[Salade méditerranéenne au chik'n avec vinaigrette au houmous et citron](#)
1065 kcal



[Pain pita](#)
1/2 pita(s)- 39 kcal

Day 2

3240 kcal ● 246g protéine (30%) ● 120g lipides (33%) ● 228g glucides (28%) ● 65g fibres (8%)

Petit-déjeuner

525 kcal, 28g de protéines, 45g glucides nets, 22g de lipides



[Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner](#)
2 galettes- 166 kcal



[Yaourt d'amande](#)
1 pot(s)- 191 kcal



[Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande](#)
169 kcal

Collations

370 kcal, 12g de protéines, 42g glucides nets, 14g de lipides



[Jus de fruits](#)
1 tasse(s)- 115 kcal



[Amandes rôties](#)
1/8 tasse(s)- 111 kcal



[Toast au houmous](#)
1 tranche(s)- 146 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

1020 kcal, 60g de protéines, 102g glucides nets, 30g de lipides



[Wrap au tempeh barbecue](#)
2 wrap(s)- 944 kcal



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)
76 kcal

Dîner

940 kcal, 61g de protéines, 36g glucides nets, 53g de lipides



[Amandes rôties](#)
1/4 tasse(s)- 222 kcal



[Salade de seitan](#)
718 kcal

Day 3

3156 kcal ● 242g protéine (31%) ● 154g lipides (44%) ● 153g glucides (19%) ● 48g fibres (6%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 16g de protéines, 33g glucides nets, 29g de lipides



Pistaches
375 kcal



Bretzels
110 kcal

Collations

370 kcal, 17g de protéines, 36g glucides nets, 14g de lipides



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



Lait de soja
1 1/2 tasse(s)- 127 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

980 kcal, 63g de protéines, 46g glucides nets, 55g de lipides



Salade de tomates et concombre
282 kcal



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes
6 brochette(s)- 699 kcal

Dîner

940 kcal, 61g de protéines, 36g glucides nets, 53g de lipides



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Salade de seitan
718 kcal

Day 4

3154 kcal ● 241g protéine (31%) ● 102g lipides (29%) ● 244g glucides (31%) ● 75g fibres (10%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 16g de protéines, 33g glucides nets, 29g de lipides



Pistaches
375 kcal



Bretzels
110 kcal

Collations

370 kcal, 17g de protéines, 36g glucides nets, 14g de lipides



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



Lait de soja
1 1/2 tasse(s)- 127 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

960 kcal, 48g de protéines, 147g glucides nets, 7g de lipides



Pain pita
2 pita(s)- 156 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue
803 kcal

Dîner

960 kcal, 75g de protéines, 25g glucides nets, 50g de lipides



Tofu cuit au four
21 1/3 oz- 603 kcal




Chou cavalier (collard) à l'ail
358 kcal

Day 5

3237 kcal ● 228g protéine (28%) ● 155g lipides (43%) ● 161g glucides (20%) ● 70g fibres (9%)

Petit-déjeuner

600 kcal, 26g de protéines, 48g glucides nets, 29g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Tofu fumé avec hash de patate douce

517 kcal

Collations

355 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 17g de lipides



Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal




Bâtonnets de poivron et houmous

227 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

965 kcal, 45g de protéines, 64g glucides nets, 47g de lipides



Tofu à l'orange et sésame

10 1/2 oz de tofu- 566 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

398 kcal


Dîner

935 kcal, 51g de protéines, 29g glucides nets, 60g de lipides



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

785 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates


151 kcal

Day 6

3227 kcal ● 210g protéine (26%) ● 143g lipides (40%) ● 207g glucides (26%) ● 68g fibres (8%)

Petit-déjeuner

600 kcal, 26g de protéines, 48g glucides nets, 29g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Tofu fumé avec hash de patate douce

517 kcal

Collations

355 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 17g de lipides



Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal




Bâtonnets de poivron et houmous

227 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

965 kcal, 45g de protéines, 64g glucides nets, 47g de lipides



Tofu à l'orange et sésame

10 1/2 oz de tofu- 566 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

398 kcal


Dîner

925 kcal, 34g de protéines, 75g glucides nets, 47g de lipides



Jus de fruits

1 2/3 tasse(s)- 191 kcal



Zoodles au sésame et cacahuète


735 kcal

Day 7

3211 kcal ● 201g protéine (25%) ● 155g lipides (43%) ● 199g glucides (25%) ● 54g fibres (7%)

Petit-déjeuner

600 kcal, 26g de protéines, 48g glucides nets, 29g de lipides

 **Orange**
1 orange(s)- 85 kcal

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

Collations


355 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 17g de lipides

 **Lait de soja**
1 1/2 tasse(s)- 127 kcal

 **Bâtonnets de poivron et houmous**
227 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

945 kcal, 36g de protéines, 56g glucides nets, 59g de lipides


 **Grilled cheese végétarien**
1 1/2 sandwich(s)- 496 kcal

 **Graines de tournesol**
451 kcal

Dîner

925 kcal, 34g de protéines, 75g glucides nets, 47g de lipides

 **Jus de fruits**
1 2/3 tasse(s)- 191 kcal

 **Zoodles au sésame et cacahuète**
735 kcal

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
10 1/2 tasse (315g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 1/3 oz (66g)
- ☐ galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner
4 galettes (152g)
- ☐ yaourt d'amande aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
15 1/2 oz (439g)
- ☐ mélange pour coleslaw
4 1/2 tasse (405g)
- ☐ huile de sésame
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ broche(s)
6 brochette(s) (6g)
- ☐ lait de soja non sucré
7 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ paprika fumé
3 3/4 cuillère à café (9g)
- ☐ sauce sriracha
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ ranch végétalien
4 c. à s. (mL)
- ☐ fromage végane, tranché
3 tranche(s) (60g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (971g)
- ☐ concombre
2 concombre (21 cm) (602g)
- ☐ oignon
1/2 petit (35g)
- ☐ poivron
3 1/3 grand (550g)
- ☐ épinards frais
8 tasse(s) (240g)
- ☐ oignon rouge
3 petit (201g)
- ☐ gingembre frais
1/4 oz (8g)
- ☐ chou-fleur
3 tête petite (10 cm diam.) (795g)
- ☐ blettes
3 1/2 lb (1644g)
- ☐ Ail
14 gousse(s) (42g)
- ☐ patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (394g)
- ☐ oignons verts
5 c. à s., tranché (40g)
- ☐ courgette
5 moyen (980g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
1/2 livres (mL)
- ☐ huile
6 2/3 oz (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
2 c. à soupe (mL)
- ☐ olives noires
9 grosses olives (40g)
- ☐ jus de fruit
42 2/3 fl oz (mL)
- ☐ avocats
1 avocat(s) (201g)
- ☐ jus de citron vert
4 c. à soupe (mL)
- ☐ orange
3 2/3 orange (567g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ céréales du petit-déjeuner
2 portion (60g)
- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)

Boissons

- ☐ lait d'amande non sucré
2 1/2 tasse (mL)
- ☐ poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- ☐ eau
25 tasse(s) (6016mL)

Épices et herbes

- ☐ paprika
3/4 c. à café (2g)
- ☐ thym séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ sel
1 2/3 c. à café (10g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain pita
2 1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (70g)
- ☐ pain
5 tranche (160g)
- ☐ tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
3/4 tasse, entière (107g)
- ☐ pistaches décortiquées
1 tasse (123g)
- ☐ graines de sésame
1 oz (29g)
- ☐ graines de chia
2 1/2 c. à café (12g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 1/2 oz (71g)

Soupes, sauces et jus

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
1 1/4 livres (567g)
- ☐ beurre de cacahuète
1/2 livres (224g)
- ☐ sauce soja (tamari)
3/4 livres (mL)
- ☐ houmous
16 1/2 oz (467g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/2 tasse(s) (120g)
- ☐ tofu extra-ferme
1 1/3 livres (605g)
- ☐ tofu ferme
3 livres (1340g)

- ☐ sauce barbecue
8 fl oz (283g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
3/4 livres (340g)
- ☐ fécule de maïs
4 1/2 c. à soupe (36g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 oz (57g)

Confiseries

- ☐ sucre
3 c. à soupe (39g)
-

Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

2 galettes - 166 kcal ● 18g protéine ● 6g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner

2 galettes (76g)

Pour les 2 repas :

galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner

4 galettes (152g)

1. Faites cuire les galettes selon les instructions sur l'emballage. Servez.

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.

Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande

169 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

céréales du petit-déjeuner

1 portion (30g)

lait d'amande non sucré

1/2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

céréales du petit-déjeuner

2 portion (60g)

lait d'amande non sucré

1 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 défera pas votre régime, puisqu'il s'agit surtout d'un repas matinal riche en glucides.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pistaches

375 kcal ● 13g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1 tasse (123g)

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

Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bretzels durs salés
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
2 oz (57g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

orange
1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

orange
3 orange (462g)

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

Tofu fumé avec hash de patate douce

517 kcal ● 25g protéine ● 29g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

levure nutritionnelle

1 1/4 c. à soupe (5g)

paprika fumé

1 1/4 cuillère à café (3g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

eau

1/6 tasse(s) (50mL)

tofu ferme, séché

1/2 livres (248g)

patates douces, coupé en cubes

5/8 patate douce, 12,5 cm de long (131g)

oignon rouge, tranché

5/8 petit (44g)

Pour les 3 repas :

levure nutritionnelle

3 3/4 c. à soupe (14g)

paprika fumé

3 3/4 cuillère à café (9g)

huile

3 3/4 c. à soupe (mL)

eau

5/8 tasse(s) (150mL)

tofu ferme, séché

26 1/4 oz (744g)

patates douces, coupé en cubes

2 patate douce, 12,5 cm de long (394g)

oignon rouge, tranché

2 petit (131g)

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.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

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.

Tranches de concombre

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



Donne 1 concombre portions

concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Tempeh au beurre de cacahuète

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



Donne 4 once(s) de tempeh portions

tempeh

4 oz (113g)

beurre de cacahuète

2 c. à s. (32g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

1 c. à café (mL)

levure nutritionnelle

1/2 c. à soupe (2g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Wrap au tempeh barbecue

2 wrap(s) - 944 kcal ● 58g protéine ● 25g lipides ● 97g glucides ● 25g fibres



Donne 2 wrap(s) portions

sauce barbecue

4 c. à soupe (68g)

mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

huile

1 c. à café (mL)

tempeh, coupé en lanières

1/2 livres (227g)

poivron, épépiné et tranché

1 petit (74g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.
Mettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.
Assemblez le wrap en garnissant la tortilla avec le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron. Roulez et servez.

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Salade de tomates et concombre

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



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 (≈6,1 cm diam.) (246g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

6 brochette(s) - 699 kcal ● 57g protéine ● 42g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Donne 6 brochette(s) portions

beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)
huile de sésame
1 c. à soupe (mL)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/2 livres (227g)
broche(s)
6 brochette(s) (6g)
gingembre frais, râpé ou haché
1 pouce (2,5 cm) cube (5g)

1. Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites.\r\nFrottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les.\r\nFaites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur.\r\nPendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré.\r\nServez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Pain pita

2 pita(s) - 156 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 4g fibres



Donne 2 pita(s) portions

pain pita
2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal ● 42g protéine ● 6g lipides ● 120g glucides ● 26g fibres



sauce barbecue
3/4 tasse (215g)
sel
3/4 c. à café (5g)
levure nutritionnelle
3/4 tasse (45g)
chou-fleur
3 tête petite (10 cm diam.) (795g)

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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tofu à l'orange et sésame

10 1/2 oz de tofu - 566 kcal ● 27g protéine ● 26g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sauce soja (tamari)
1 1/2 c. à soupe (mL)
sucré
1 1/2 c. à soupe (20g)
sauce sriracha
3/4 c. à soupe (11g)
féculé de maïs
2 1/4 c. à soupe (18g)
graines de sésame
1 1/2 c. à café (5g)
huile de sésame
3/4 c. à soupe (mL)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
orange, pressé
3/8 fruit (7,3 cm diam.) (53g)
tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes
2/3 livres (298g)

Pour les 2 repas :

sauce soja (tamari)
3 c. à soupe (mL)
sucré
3 c. à soupe (39g)
sauce sriracha
1 1/2 c. à soupe (23g)
féculé de maïs
4 1/2 c. à soupe (36g)
graines de sésame
3 c. à café (9g)
huile de sésame
1 1/2 c. à soupe (mL)
Ail, haché
3 gousse(s) (9g)
orange, pressé
3/4 fruit (7,3 cm diam.) (105g)
tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes
1 1/3 livres (595g)

1. Préparer la sauce à l'orange. Dans un petit bol, fouetter l'ail, le jus d'orange, le sucre, la sauce soja et la sriracha. Réserver.
2. Dans un grand bol, enrober les cubes de tofu de féculé de maïs et de graines de sésame.
3. Chauffer l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5–8 minutes.
4. Verser la sauce à l'orange et cuire jusqu'à épaississement et réchauffage, 1–2 minutes.
5. Servir.

Chou cavalier (collard) à l'ail

398 kcal ● 18g protéine ● 21g lipides ● 12g glucides ● 23g fibres



Pour un seul repas :

blettes
1 1/4 lb (567g)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
Ail, haché
3 3/4 gousse(s) (11g)

Pour les 2 repas :

blettes
2 1/2 lb (1134g)
huile
2 1/2 c. à soupe (mL)
sel
5/8 c. à café (4g)
Ail, haché
7 1/2 gousse(s) (23g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Grilled cheese végétarien

1 1/2 sandwich(s) - 496 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 50g glucides ● 6g fibres

Donne 1 1/2 sandwich(s) portions



pain
3 tranche (96g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
fromage végétarien, tranché
3 tranche(s) (60g)

1. Préchauffer une poêle à feu moyen-doux avec la moitié de l'huile.
2. Placer une tranche de pain dans la poêle, ajouter le fromage et recouvrir avec l'autre tranche de pain.
3. Griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré - retirer de la poêle et ajouter le reste de l'huile. Retourner le sandwich et griller l'autre côté. Continuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Graines de tournesol

451 kcal ● 21g protéine ● 36g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



graines de tournesol décortiquées
2 1/2 oz (71g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
16 fl oz (mL)

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

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.

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Lait de soja

1 1/2 tasse(s) - 127 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

lait de soja non sucré
1 1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

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

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Lait de soja

1 1/2 tasse(s) - 127 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

lait de soja non sucré
1 1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 3 repas :

lait de soja non sucré
4 1/2 tasse(s) (mL)

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

Bâtonnets de poivron et houmous

227 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

houmous
1/2 tasse (108g)
poivron
1 1/3 moyen (159g)

Pour les 3 repas :

houmous
1 1/3 tasse (325g)
poivron
4 moyen (476g)

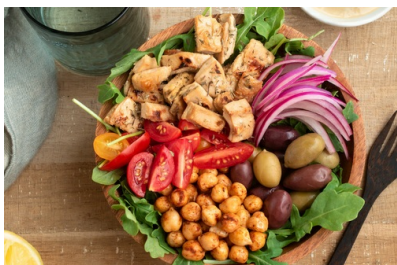
1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade méditerranéenne au chik'n avec vinaigrette au houmous et citron

1065 kcal ● 62g protéine ● 67g lipides ● 35g glucides ● 20g fibres



houmous
4 1/2 c. à soupe (68g)
mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
huile
3 c. à soupe (mL)
paprika
3/4 c. à café (2g)
thym séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/2 livres (213g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 tasse(s) (120g)
olives noires, dénoyauté
9 grosses olives (40g)
tomates, haché
3/4 tasse de tomates cerises (112g)
oignon, coupé en fines tranches
1/2 petit (35g)

1. Mélangez le houmous et le jus de citron avec une pincée de sel/poivre. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance de sauce. Si nécessaire, ajoutez un trait d'eau pour l'affiner. Réservez au réfrigérateur.
2. Ajoutez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez les pois chiches. Faites cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps. Saupoudrez de paprika et un peu de sel et faites cuire 30 secondes de plus. Transférez les pois chiches dans un plat et réservez.
3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle et cuisez les aiguillettes de chik'n selon le temps indiqué sur leur emballage. Saupoudrez de thym et d'un peu de sel/poivre puis retirez du feu.
4. Montez la salade en déposant les pois chiches, le chik'n, les tomates, l'oignon et les olives sur un lit de verdure. Versez la vinaigrette par-dessus et servez.
5. Conseil meal prep : pour de meilleurs résultats, conservez les ingrédients préparés (chik'n, pois chiches, olives, oignon, tomates) ensemble dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Gardez-les séparés des feuilles et de la vinaigrette jusqu'au moment de servir.

Pain pita

1/2 pita(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 pita(s) portions

pain pita
1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (14g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

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.

Salade de seitan

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



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

huile
4 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
4 c. à café (5g)
vinaigrette
4 c. à soupe (mL)
épinards frais
8 tasse(s) (240g)
seitan, émietté ou tranché
3/4 livres (340g)
tomates, coupé en deux
24 tomates cerises (408g)
avocats, haché
1 avocat(s) (201g)

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

Tofu cuit au four

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



Donne 21 1/3 oz portions

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)

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

358 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 21g fibres



blettes
1 lb (510g)
huile
1 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
Ail, haché
3 1/2 gousse(s) (10g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

785 kcal ● 48g protéine ● 50g lipides ● 19g glucides ● 16g fibres



huile
1 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)
tempeh, grossièrement haché
1/2 livres (227g)
ranch végétalien
4 c. à s. (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du ranch végétalien.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



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.

Dîner 5 [🔗](#)

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.

Zoodles au sésame et cacahuète

735 kcal ● 31g protéine ● 47g lipides ● 33g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw
1 1/4 tasse (113g)
beurre de cacahuète
5 c. à soupe (80g)
sauce soja (tamari)
2 1/2 c. à soupe (mL)
graines de sésame
1 1/4 c. à café (4g)
oignons verts
2 1/2 c. à s., tranché (20g)
jus de citron vert
1 1/4 c. à soupe (mL)
graines de chia
1 1/4 c. à café (6g)
courgette, coupé en spirale
2 1/2 moyen (490g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw
2 1/2 tasse (225g)
beurre de cacahuète
10 c. à soupe (160g)
sauce soja (tamari)
5 c. à soupe (mL)
graines de sésame
2 1/2 c. à café (8g)
oignons verts
5 c. à s., tranché (40g)
jus de citron vert
2 1/2 c. à soupe (mL)
graines de chia
2 1/2 c. à café (12g)
courgette, coupé en spirale
5 moyen (980g)

1. Mélanger les zoodles et le mélange pour coleslaw dans un bol.
2. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, la sauce soja et le jus de citron vert. Ajouter lentement de l'eau, juste assez pour obtenir une consistance de sauce.
3. Verser la sauce de beurre de cacahuète sur les zoodles et bien mélanger.
4. Garnir d'oignons verts, de graines de sésame et de graines de chia (optionnel).
5. Servir.

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.