

# Meal Plan - Menu régime végétarien de 3300 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

3185 kcal ● 235g protéine (30%) ● 78g lipides (22%) ● 327g glucides (41%) ● 60g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

140 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides



**Petite barre de granola**

1 barre(s)- 119 kcal



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal

### Déjeuner

1030 kcal, 60g de protéines, 126g glucides nets, 24g de lipides



**Salade de tomates et concombre**

71 kcal



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

3 boîte(s)- 741 kcal



**Riz blanc**

1 tasse de riz cuit- 218 kcal

### Collations

400 kcal, 24g de protéines, 36g glucides nets, 15g de lipides



**Chips de chou kale**

138 kcal



**Tranches de concombre**

1/4 concombre- 15 kcal



**Barre protéinée**

1 barre- 245 kcal

### Dîner

1180 kcal, 51g de protéines, 144g glucides nets, 32g de lipides



**Bowl taboulé épicé aux pois chiches**

910 kcal



**Graines de tournesol**

271 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

4 dose- 436 kcal

## Day 2

3220 kcal ● 227g protéine (28%) ● 93g lipides (26%) ● 321g glucides (40%) ● 49g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

140 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

### Déjeuner

1030 kcal, 60g de protéines, 126g glucides nets, 24g de lipides



Salade de tomates et concombre

71 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s)- 741 kcal



Riz blanc

1 tasse de riz cuit- 218 kcal

### Collations

400 kcal, 24g de protéines, 36g glucides nets, 15g de lipides



Chips de chou kale

138 kcal



Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

### Dîner

1215 kcal, 43g de protéines, 138g glucides nets, 47g de lipides



Curry d'aubergine et tofu

1215 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

---

## Day 3

3288 kcal ● 305g protéine (37%) ● 117g lipides (32%) ● 213g glucides (26%) ● 41g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

470 kcal, 41g de protéines, 15g glucides nets, 25g de lipides



**Chou kale sauté**  
91 kcal



**Brouillade de tofu « fromagée »**  
380 kcal

### Collations

325 kcal, 10g de protéines, 50g glucides nets, 5g de lipides



**Fraises**  
3 2/3 tasse(s)- 191 kcal



**Yaourt au lait de soja**  
1 pot- 136 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1035 kcal, 72g de protéines, 91g glucides nets, 37g de lipides



**Saucisse végétalienne**  
2 saucisse(s)- 536 kcal



**Maïs et haricots de Lima sautés**  
298 kcal



**Couscous**  
201 kcal

### Dîner

1020 kcal, 86g de protéines, 54g glucides nets, 48g de lipides



**Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive**  
108 kcal



**Seitan à l'ail et au poivre**  
913 kcal

## Day 4

3277 kcal ● 246g protéine (30%) ● 88g lipides (24%) ● 303g glucides (37%) ● 71g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

470 kcal, 41g de protéines, 15g glucides nets, 25g de lipides



**Chou kale sauté**  
91 kcal



**Brouillade de tofu « fromagée »**  
380 kcal

### Collations

325 kcal, 10g de protéines, 50g glucides nets, 5g de lipides



**Fraises**  
3 2/3 tasse(s)- 191 kcal



**Yaourt au lait de soja**  
1 pot- 136 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1020 kcal, 45g de protéines, 86g glucides nets, 44g de lipides



**Lo-mein au tofu**  
677 kcal



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

### Dîner

1025 kcal, 54g de protéines, 148g glucides nets, 12g de lipides



**Pain naan**  
1 morceau(x)- 262 kcal



**Salade de tomates et concombre**  
71 kcal



**Soupe de lentilles et légumes**  
694 kcal

## Day 5

3225 kcal ● 231g protéine (29%) ● 83g lipides (23%) ● 316g glucides (39%) ● 74g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 35g de protéines, 35g glucides nets, 18g de lipides



**Céleri au beurre de cacahuète**  
218 kcal



**Shake protéiné vert**  
261 kcal

### Collations

325 kcal, 10g de protéines, 50g glucides nets, 5g de lipides



**Fraises**  
3 2/3 tasse(s)- 191 kcal



**Yaourt au lait de soja**  
1 pot- 136 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1040 kcal, 38g de protéines, 136g glucides nets, 28g de lipides



**Soupe de pois chiches citronnée à la moutarde**  
518 kcal



**Pain naan**  
2 morceau(x)- 524 kcal

### Dîner

940 kcal, 51g de protéines, 91g glucides nets, 30g de lipides



**Goulash haricots & tofu**  
874 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal

## Day 6

3366 kcal ● 239g protéine (28%) ● 78g lipides (21%) ● 360g glucides (43%) ● 66g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 35g de protéines, 35g glucides nets, 18g de lipides



**Céleri au beurre de cacahuète**  
218 kcal



**Shake protéiné vert**  
261 kcal

### Collations

335 kcal, 4g de protéines, 41g glucides nets, 10g de lipides



**Raisins**  
213 kcal



**Chocolat noir**  
2 carré(s)- 120 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1040 kcal, 38g de protéines, 136g glucides nets, 28g de lipides



**Soupe de pois chiches citronnée à la moutarde**  
518 kcal



**Pain naan**  
2 morceau(x)- 524 kcal

### Dîner

1075 kcal, 65g de protéines, 145g glucides nets, 20g de lipides



**Jus de fruits**  
2 tasse(s)- 229 kcal



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



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

## Day 7

3309 kcal ● 237g protéine (29%) ● 113g lipides (31%) ● 272g glucides (33%) ● 63g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 35g de protéines, 35g glucides nets, 18g de lipides



**Céleri au beurre de cacahuète**  
218 kcal



**Shake protéiné vert**  
261 kcal

### Collations

335 kcal, 4g de protéines, 41g glucides nets, 10g de lipides



**Raisins**  
213 kcal



**Chocolat noir**  
2 carré(s)- 120 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

985 kcal, 36g de protéines, 48g glucides nets, 63g de lipides



**Amandes rôties**  
1/2 tasse(s)- 499 kcal



**Salade lentilles & kale**  
487 kcal

### Dîner

1075 kcal, 65g de protéines, 145g glucides nets, 20g de lipides



**Jus de fruits**  
2 tasse(s)- 229 kcal



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



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

## Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé  
1 1/6 boîte (165 g) (192g)
- ☐ riz blanc à grain long  
2 tasse (355g)
- ☐ seitan  
1 1/2 livres (643g)

## Graisses et huiles

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

## Épices et herbes

- ☐ cumin moulu  
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ sel  
2 1/3 c. à café (14g)
- ☐ poivre noir  
5/8 c. à café, moulu (1g)
- ☐ curcuma moulu  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ paprika  
3 c. à café (7g)
- ☐ Thym frais  
1/2 c. à café (0g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1 c. à soupe (17g)
- ☐ flocons de piment rouge  
5/8 c. à café (1g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
7 2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ fraises  
11 tasse, entière (1584g)
- ☐ banane  
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)
- ☐ orange  
3 orange (462g)
- ☐ raisins  
7 1/3 tasse (675g)
- ☐ jus de fruit  
32 fl oz (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
2 1/3 boîte(s) (1045g)
- ☐ tofu ferme  
3 livres (1332g)
- ☐ lentilles crues  
1 tasse (180g)
- ☐ tofu extra-ferme  
1/2 livres (227g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ beurre de cacahuète  
6 c. à soupe (96g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1 boîte(s) (439g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ amandes  
3 oz (89g)

## Collations

- ☐ petite barre de granola  
2 barre (50g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)
- ☐ eau  
2 gallon (7757mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
6 boîte (~539 g) (3156g)
- ☐ bouillon de légumes  
5 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ ramen aromatisés (saveur orientale)  
1/2 paquet avec sachet d'assaisonnement (43g)

## Autre

- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)  
2 barre (100g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ **concombre**  
4 1/3 concombre (21 cm) (1304g)
- ☐ **tomates**  
6 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (783g)
- ☐ **persil frais**  
3 1/3 brins (3g)
- ☐ **oignon rouge**  
3/4 petit (53g)
- ☐ **feuilles de chou frisé (kale)**  
16 1/2 oz (472g)
- ☐ **aubergine**  
3/4 petit (344g)
- ☐ **haricots lima, surgelés**  
5/8 paquet (284 g) (171g)
- ☐ **Grains de maïs surgelés**  
10 c. à s. (85g)
- ☐ **Ail**  
12 gousse(s) (36g)
- ☐ **oignon**  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (163g)
- ☐ **poivron vert**  
2 3/4 c. à s., haché (25g)
- ☐ **légumes mélangés surgelés**  
1 2/3 livres (768g)
- ☐ **céleri cru**  
11 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(453g)
- ☐ **épinards frais**  
3 tasse(s) (90g)
- ☐ **poireaux**  
1 1/2 poireau (134g)
- ☐ **brocoli**  
1 1/2 tasse, haché (137g)

- ☐ **sauce curry**  
3/4 pot (425 g) (319g)
- ☐ **saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)
- ☐ **levure nutritionnelle**  
1 1/4 oz (35g)
- ☐ **yaourt au lait de soja**  
3 pot(s) (451g)
- ☐ **mélange de jeunes pousses**  
3 paquet (156 g) (458g)
- ☐ **mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)
- ☐ **sauce teriyaki**  
1/3 tasse (mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ **pain naan**  
5 morceau(x) (450g)

## Confiseries

- ☐ **chocolat noir 70–85 %**  
4 carré(s) (40g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**petite barre de granola**  
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

**petite barre de granola**  
2 barre (50g)

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

### Tomates cerises

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



Pour un seul repas :

**tomates**  
6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

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

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



## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Chou kale sauté

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



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 1/2 tasse, haché (60g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**

3 tasse, haché (120g)

**huile**

3 c. à café (mL)

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

### Brouillade de tofu « fromagée »

380 kcal ● 39g protéine ● 18g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**curcuma moulu**

1/4 c. à café (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**levure nutritionnelle**

4 c. à s. (15g)

**eau**

2 c. à soupe (30mL)

**tofu ferme, égoutté**

14 oz (397g)

**Ail, haché finement**

1 gousse (3g)

Pour les 2 repas :

**curcuma moulu**

1/2 c. à café (2g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**levure nutritionnelle**

1/2 tasse (30g)

**eau**

4 c. à soupe (61mL)

**tofu ferme, égoutté**

1 3/4 livres (794g)

**Ail, haché finement**

2 gousse (6g)

1. Chauffer l'eau dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Émietter le tofu dans la poêle et cuire quelques minutes en remuant de temps en temps.
4. Ajouter le curcuma, la levure nutritionnelle et le sel, et remuer jusqu'à homogénéité.
5. Cuire encore quelques minutes, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
6. Servir.

## Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**céleri cru**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

Pour les 3 repas :

**céleri cru**

6 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(240g)

**beurre de cacahuète**

6 c. à soupe (96g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

### Shake protéiné vert

261 kcal ● 27g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

**épinards frais**

1 tasse(s) (30g)

**poudre de protéine, vanille**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

**banane, congelé**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

**orange, épluché, tranché et épépiné**

1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

**épinards frais**

3 tasse(s) (90g)

**poudre de protéine, vanille**

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

**banane, congelé**

1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

**orange, épluché, tranché et épépiné**

3 orange (462g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de tomates et concombre

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

2 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché finement**

1/2 petit (35g)

**concombre, tranché finement**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

**tomates, tranché finement**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(123g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s) - 741 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 70g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**

3 boîte (~539 g) (1578g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**

6 boîte (~539 g) (3156g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 218 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 49g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**riz blanc à grain long**  
2/3 tasse (123g)

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

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Donne 2 saucisse(s) portions

**saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)

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

### Maïs et haricots de Lima sautés

298 kcal ● 9g protéine ● 12g lipides ● 30g glucides ● 7g fibres



**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**haricots lima, surgelés**  
10 c. à s. (100g)  
**Grains de maïs surgelés**  
10 c. à s. (85g)  
**huile d'olive**  
5/6 c. à soupe (mL)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.

## Couscous

201 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 40g glucides ● 3g fibres



**couscous instantané aromatisé**  
1/3 boîte (165 g) (55g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

---

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

---

## Lo-mein au tofu

677 kcal ● 33g protéine ● 32g lipides ● 52g glucides ● 12g fibres





**tofu extra-ferme**  
1/2 livres (227g)  
**sauce soja (tamari)**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/2 livres (227g)  
**ramen aromatisés (saveur orientale)**  
1/2 paquet avec sachet  
d'assaisonnement (43g)

1. Épongez le tofu entre des feuilles de papier absorbant pour retirer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes de la taille d'une bouchée. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il ne brûle.
2. Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez les nouilles du paquet de ramen en conservant les sachets d'assaisonnement. Faites bouillir environ 2 minutes jusqu'à ce que les nouilles ramollissent. Égouttez.
3. Ajoutez les légumes pour sauté dans la poêle avec le tofu, et assaisonnez avec le sachet d'assaisonnement des nouilles ramen. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas pâteux. Ajoutez les nouilles et mélangez pour homogénéiser. Assaisonnez de sauce soja et servez.

---

## Salade simple au céleri, concombre et tomate

341 kcal ● 12g protéine ● 13g lipides ● 34g glucides ● 10g fibres



**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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Soupe de pois chiches citronnée à la moutarde

518 kcal ● 21g protéine ● 18g lipides ● 50g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

**pois chiches en conserve**  
3/4 boîte(s) (336g)  
**moutarde de Dijon**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
1 1/2 tasse(s) (mL)  
**mélange d'épices italien**  
3/8 c. à café (1g)  
**jus de citron**  
3 c. à soupe (mL)  
**poireaux, tranché**  
3/4 poireau (67g)  
**brocoli, haché**  
3/4 tasse, haché (68g)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve**  
1 1/2 boîte(s) (672g)  
**moutarde de Dijon**  
1 c. à soupe (17g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
3 tasse(s) (mL)  
**mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)  
**jus de citron**  
6 c. à soupe (mL)  
**poireaux, tranché**  
1 1/2 poireau (134g)  
**brocoli, haché**  
1 1/2 tasse, haché (137g)  
**Ail, haché**  
3 gousse(s) (9g)

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter les poireaux, l'ail et un peu de sel. Remuer et cuire 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporer le bouillon, les pois chiches (avec leur liquide) et les herbes italiennes. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, sans couvrir, pendant 10 minutes.
3. Prendre environ 1/4 du mélange et le mixer jusqu'à obtenir une texture lisse. Remettre la purée dans la casserole et mélanger.
4. Ajouter le brocoli, couvrir et cuire 10 minutes. Éteindre le feu. Incorporer la moutarde de Dijon et le jus de citron. Assaisonner de sel et de poivre selon le goût. Servir.

### Pain naan

2 morceau(x) - 524 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 87g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pain naan**  
2 morceau(x) (180g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
4 morceau(x) (360g)

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

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 499 kcal ● 17g protéine ● 40g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

#### **amandes**

1/2 tasse, entière (80g)

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

### Salade lentilles & kale

487 kcal ● 19g protéine ● 23g lipides ● 41g glucides ● 9g fibres



#### **lentilles crues**

5 c. à s. (60g)

#### **jus de citron**

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### **amandes**

1 1/4 c. à s., émincé (8g)

#### **huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

2 tasse, haché (75g)

#### **flocons de piment rouge**

5/8 c. à café (1g)

#### **eau**

1 1/4 tasse(s) (299mL)

#### **cumin moulu**

5/8 c. à café (1g)

#### **Ail, coupé en dés**

1 1/4 gousse(s) (4g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.



## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chips de chou kale

138 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2/3 botte (113g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1 1/3 c. à café (8g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/3 botte (227g)  
**huile d'olive**  
1 1/3 c. à soupe (mL)

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

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**concombre**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

**concombre**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

### Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
1 barre (50g)

Pour les 2 repas :

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

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

---

## Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

---

### Fraises

3 2/3 tasse(s) - 191 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 30g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**fraises**  
3 2/3 tasse, entière (528g)

Pour les 3 repas :

**fraises**  
11 tasse, entière (1584g)

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

---

### Yaourt au lait de soja

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



Pour un seul repas :

**yaourt au lait de soja**  
1 pot(s) (150g)

Pour les 3 repas :

**yaourt au lait de soja**  
3 pot(s) (451g)

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

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Raisins

213 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**  
3 2/3 tasse (337g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
7 1/3 tasse (675g)

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

---

### Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
2 carré(s) (20g)

Pour les 2 repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
4 carré(s) (40g)

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

---

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

910 kcal ● 38g protéine ● 11g lipides ● 141g glucides ● 25g fibres



#### **couscous instantané aromatisé**

5/6 boîte (165 g) (137g)

#### **huile**

3/8 c. à café (mL)

#### **cumin moulu**

5/6 c. à café (2g)

#### **jus de citron**

3/8 c. à soupe (mL)

#### **concombre, haché**

3/8 concombre (21 cm) (125g)

#### **pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

5/6 boîte(s) (373g)

#### **tomates, haché**

5/6 tomate Roma (67g)

#### **persil frais, haché**

3 1/3 brins (3g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

### Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



#### **graines de tournesol décortiquées**

1 1/2 oz (43g)

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

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Curry d'aubergine et tofu

1215 kcal ● 43g protéine ● 47g lipides ● 138g glucides ● 18g fibres



#### sauce curry

3/4 pot (425 g) (319g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### riz blanc à grain long

3/4 tasse (139g)

#### aubergine, coupé en cubes

3/4 petit (344g)

#### tofu ferme, séché avec du papier absorbant, puis coupé en cubes

3/4 paquet (454 g) (340g)

1. Préparez le riz selon les indications du paquet. Réservez.
2. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile.
3. Ajoutez le tofu en cubes et l'aubergine et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en remuant de temps en temps, environ 7 minutes.
4. Versez la sauce curry et faites chauffer.
5. Servez le riz et nappez du mélange au curry.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

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

108 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### haricots lima, surgelés

1/4 paquet (284 g) (71g)

#### huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

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

### Seitan à l'ail et au poivre

913 kcal ● 82g protéine ● 44g lipides ● 44g glucides ● 3g fibres





**huile d'olive**  
2 2/3 c. à s. (mL)  
**oignon**  
1/3 tasse, haché (53g)  
**poivron vert**  
2 2/3 c. à s., haché (25g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**eau**  
1 1/3 c. à soupe (20mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**seitan, façon poulet**  
2/3 livres (302g)  
**Ail, haché finement**  
3 1/3 gousse(s) (10g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres

Donne 1 morceau(x) portions

**pain naan**  
1 morceau(x) (90g)



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

### 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.

### Soupe de lentilles et légumes

694 kcal ● 44g protéine ● 4g lipides ● 97g glucides ● 25g fibres



**lentilles crues**  
10 c. à s. (120g)  
**bouillon de légumes**  
2 1/2 tasse(s) (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/4 tasse, haché (50g)  
**levure nutritionnelle**  
1 1/4 c. à soupe (5g)  
**Ail**  
1 1/4 gousse(s) (4g)  
**légumes mélangés surgelés**  
2 tasse (253g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Goulash haricots & tofu

874 kcal ● 50g protéine ● 25g lipides ● 87g glucides ● 26g fibres



**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.

### 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 6 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**jus de fruit**  
16 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
32 fl oz (mL)

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

### Seitan teriyaki avec légumes et riz

676 kcal ● 56g protéine ● 13g lipides ● 77g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
2 2/3 c. à s. (mL)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/2 paquet (285 g chacun) (144g)  
**riz blanc à grain long**  
4 c. à s. (46g)  
**seitan, coupé en lanières**  
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
1/3 tasse (mL)  
**légumes mélangés surgelés**  
1 paquet (285 g chacun) (288g)  
**riz blanc à grain long**  
1/2 tasse (93g)  
**seitan, coupé en lanières**  
3/4 livres (340g)

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.

### 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.

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

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

**eau**

4 tasse(s) (958mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)

**eau**

28 tasse(s) (6706mL)

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