

# Meal Plan - Menu régime végétarien de 3400 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

3379 kcal ● 239g protéine (28%) ● 50g lipides (13%) ● 422g glucides (50%) ● 72g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

550 kcal, 20g de protéines, 90g glucides nets, 5g de lipides



Mûres

1 2/3 tasse(s)- 116 kcal



Bagel moyen toasté avec « beurre »

1 1/2 bagel(s)- 434 kcal

### Collations

415 kcal, 11g de protéines, 74g glucides nets, 6g de lipides



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 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

1200 kcal, 61g de protéines, 172g glucides nets, 12g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue

1070 kcal

### Dîner

780 kcal, 50g de protéines, 81g glucides nets, 25g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre

456 kcal



Maïs

323 kcal

## Day 2

3379 kcal ● 239g protéine (28%) ● 50g lipides (13%) ● 422g glucides (50%) ● 72g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

550 kcal, 20g de protéines, 90g glucides nets, 5g de lipides



#### Mûres

1 2/3 tasse(s)- 116 kcal



#### Bagel moyen toasté avec « beurre »

1 1/2 bagel(s)- 434 kcal

### Collations

415 kcal, 11g de protéines, 74g glucides nets, 6g de lipides



#### Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



#### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 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

1200 kcal, 61g de protéines, 172g glucides nets, 12g de lipides



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

128 kcal



#### Ailes de chou-fleur barbecue

1070 kcal

### Dîner

780 kcal, 50g de protéines, 81g glucides nets, 25g de lipides



#### Seitan à l'ail et au poivre

456 kcal



#### Maïs

323 kcal

## Day 3

3396 kcal ● 291g protéine (34%) ● 95g lipides (25%) ● 290g glucides (34%) ● 53g fibres (6%)

### 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

415 kcal, 11g de protéines, 74g glucides nets, 6g de lipides



#### Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



#### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 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, 54g de protéines, 156g glucides nets, 11g de lipides



#### Pain naan

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



#### Soupe de lentilles et légumes

647 kcal

### Dîner

1035 kcal, 89g de protéines, 41g glucides nets, 51g de lipides



#### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal



#### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 kcal

## Day 4

3437 kcal ● 214g protéine (25%) ● 127g lipides (33%) ● 289g glucides (34%) ● 70g fibres (8%)

### 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

430 kcal, 8g de protéines, 72g glucides nets, 11g de lipides



**Petite barre de granola**  
2 barre(s)- 238 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1045 kcal, 28g de protéines, 69g glucides nets, 59g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
460 kcal



**Pizzas portobello fromagées véganes**  
4 chapeau(x) de champignon- 583 kcal

### Dîner

1060 kcal, 41g de protéines, 130g glucides nets, 31g de lipides



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



**Salade d'edamame et pois chiches**  
535 kcal

## Day 5

3364 kcal ● 310g protéine (37%) ● 113g lipides (30%) ● 227g glucides (27%) ● 49g fibres (6%)

### 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

430 kcal, 8g de protéines, 72g glucides nets, 11g de lipides



**Petite barre de granola**  
2 barre(s)- 238 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1030 kcal, 73g de protéines, 98g glucides nets, 28g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
4 boîte(s)- 988 kcal



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

### Dîner

995 kcal, 91g de protéines, 39g glucides nets, 48g de lipides



**Tofu cuit au four**  
32 oz- 905 kcal



**Maïs**  
92 kcal

## Day 6

3360 kcal ● 283g protéine (34%) ● 105g lipides (28%) ● 267g glucides (32%) ● 54g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 57g de protéines, 10g glucides nets, 16g de lipides



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

### Collations

415 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 30g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
2 carotte(s)- 54 kcal



**Mélange de noix**  
3/8 tasse(s)- 363 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1005 kcal, 58g de protéines, 115g glucides nets, 31g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
13 tender(s)- 743 kcal



**Pêche**  
4 pêche(s)- 264 kcal

### Dîner

1080 kcal, 59g de protéines, 122g glucides nets, 26g de lipides



**Sub aux boulettes véganes**  
2 sub(s)- 936 kcal



**Framboises**  
2 tasse(s)- 144 kcal

## Day 7

3360 kcal ● 283g protéine (34%) ● 105g lipides (28%) ● 267g glucides (32%) ● 54g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 57g de protéines, 10g glucides nets, 16g de lipides



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

### Collations

415 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 30g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
2 carotte(s)- 54 kcal



**Mélange de noix**  
3/8 tasse(s)- 363 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1005 kcal, 58g de protéines, 115g glucides nets, 31g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
13 tender(s)- 743 kcal



**Pêche**  
4 pêche(s)- 264 kcal

### Dîner

1080 kcal, 59g de protéines, 122g glucides nets, 26g de lipides



**Sub aux boulettes véganes**  
2 sub(s)- 936 kcal



**Framboises**  
2 tasse(s)- 144 kcal

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
1 3/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
4 1/2 c. à café (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon  
1/3 tasse, haché (53g)
- ☐ poivron vert  
2 3/4 c. à s., haché (25g)
- ☐ Ail  
7 1/2 gousse(s) (22g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
5 1/3 tasse (725g)
- ☐ céleri cru  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- ☐ concombre  
1 concombre (21 cm) (301g)
- ☐ tomates  
2 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (327g)
- ☐ chou-fleur  
8 tête petite (10 cm diam.) (2120g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 livres (482g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
1 3/4 tasse (236g)
- ☐ edamame, haricots surgelés  
5 c. à s. (47g)
- ☐ poivron  
3/8 moyen (48g)
- ☐ carottes  
4 1/2 moyen (268g)
- ☐ Chapeau de portobello  
4 pièce entière (564g)
- ☐ gingembre frais  
2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)
- ☐ ketchup  
6 1/2 c. à soupe (111g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1/3 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel  
3 c. à café (17g)
- ☐ curcuma moulu  
3/4 c. à café (2g)

## Produits de boulangerie

- ☐ bagel  
3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (315g)
- ☐ pain naan  
3 1/2 morceau(x) (315g)

## Autre

- ☐ beurre végétane  
1 1/2 c. à soupe (21g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 paquet (156 g) (155g)
- ☐ levure nutritionnelle  
6 oz (174g)
- ☐ yaourt au lait de soja  
3 pot(s) (451g)
- ☐ saucisse végétalienne  
3 saucisse (300g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/3 c. à café (1g)
- ☐ fromage végétalien râpé  
1 tasse (112g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
26 morceaux (663g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub  
4 petit pain(s) (340g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
16 boulette(s) (480g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue  
2 tasse (572g)
- ☐ bouillon de légumes  
2 1/3 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pour pâtes  
1 1/2 tasse (390g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
4 boîte (~539 g) (2104g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés  
3 sachet (129g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
9 1/4 c. à s. (112g)

- ☐ vinaigre  
3/8 c. à café (mL)
- ☐ origan séché  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)

## Boissons

- ☐ eau  
2 gallon (7373mL)
- ☐ poudre de protéine  
32 boules (1/3 tasse chacun) (992g)
- ☐ lait d'amande non sucré  
4 tasse (mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
2/3 livres (302g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ mûres  
3 1/3 tasse (480g)
- ☐ jus de fruit  
50 2/3 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
1 1/2 avocat(s) (302g)
- ☐ citron  
1 1/2 petit (87g)
- ☐ canneberges séchées  
2 1/2 c. à c. (8g)
- ☐ pêche  
8 moyen (6,5 cm diam.) (1200g)
- ☐ framboises  
4 tasse (492g)

- ☐ tofu ferme  
2 1/2 livres (1191g)
- ☐ pois chiches en conserve  
5/6 boîte(s) (358g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1 tasse (mL)
- ☐ tofu extra-ferme  
2 livres (907g)

## Collations

- ☐ petite barre de granola  
4 barre (100g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame  
2 c. à soupe (18g)
- ☐ mélange de noix  
13 1/4 c. à s. (112g)



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Mûres

1 2/3 tasse(s) - 116 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

#### mûres

1 2/3 tasse (240g)

Pour les 2 repas :

#### mûres

3 1/3 tasse (480g)

1. Rincez les mûres et servez.

### Bagel moyen toasté avec « beurre »

1 1/2 bagel(s) - 434 kcal ● 17g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

#### bagel

1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (158g)

#### beurre végétane

3/4 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

#### bagel

3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (315g)

#### beurre végétane

1 1/2 c. à soupe (21g)

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



## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**

4 1/2 tasse, haché (180g)

**huile**

4 1/2 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 3 repas :

**curcuma moulu**

3/4 c. à café (2g)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

**levure nutritionnelle**

3/4 tasse (45g)

**eau**

6 c. à soupe (91mL)

**tofu ferme, égoutté**

2 1/2 livres (1191g)

**Ail, haché finement**

3 gousse (9g)

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 6 et jour 7

### 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.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 paquet (156 g) (78g)

**concombre, tranché**

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

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(62g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

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

**mélange de jeunes pousses**

1 paquet (156 g) (155g)

**concombre, tranché**

1 concombre (21 cm) (301g)

**tomates, coupé en dés**

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

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

### Ailes de chou-fleur barbecue

1070 kcal ● 56g protéine ● 8g lipides ● 160g glucides ● 35g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**  
1 tasse (286g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**levure nutritionnelle**  
1 tasse (60g)  
**chou-fleur**  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**  
2 tasse (572g)  
**sel**  
2 c. à café (12g)  
**levure nutritionnelle**  
2 tasse (120g)  
**chou-fleur**  
8 tête petite (10 cm diam.) (2120g)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres

Donne 1 1/2 morceau(x) portions

**pain naan**  
1 1/2 morceau(x) (135g)

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



### Soupe de lentilles et légumes

647 kcal ● 41g protéine ● 3g lipides ● 91g glucides ● 23g fibres



**lentilles crues**  
9 1/3 c. à s. (112g)  
**bouillon de légumes**  
2 1/3 tasse(s) (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
56 c. à c., haché (47g)  
**levure nutritionnelle**  
1 1/6 c. à soupe (4g)  
**Ail**  
1 1/6 gousse(s) (3g)  
**légumes mélangés surgelés**  
1 3/4 tasse (236g)

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.

## Déjeuner 3

Consommer les jour 4

### Salade simple de chou kale et avocat

460 kcal ● 9g protéine ● 31g lipides ● 19g glucides ● 18g fibres



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

1 botte (170g)

**avocats, haché**

1 avocat(s) (201g)

**citron, pressé**

1 petit (58g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

### Pizzas portobello fromagées véganes

4 chapeau(x) de champignon - 583 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 50g glucides ● 15g fibres



Donne 4 chapeau(x) de champignon portions

**sauce pour pâtes**

1/2 tasse (130g)

**huile d'olive**

1/2 c. à café (mL)

**fromage végétalien râpé**

1 tasse (112g)

**origan séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

**Chapeau de portobello, tiges retirées**

4 pièce entière (564g)

1. Préchauffez le four à 200°C (400°F) et recouvrez une plaque de cuisson de papier aluminium, graissez-le avec l'huile d'olive.
2. Déposez les chapeaux de champignon côté creux vers le haut et répartissez la sauce tomate dans chaque chapeau.
3. Garnissez chacun de fromage et d'épices.
4. Enfournez 25 minutes jusqu'à ce que le fromage fonde.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

4 boîte(s) - 988 kcal ● 72g protéine ● 27g lipides ● 93g glucides ● 21g fibres



Donne 4 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
4 boîte (~539 g) (2104g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Tomates cerises

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



Donne 12 tomates cerises portions

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

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

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tenders de poulet croustillants

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protéine ● 29g lipides ● 67g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**  
13 morceaux (332g)  
**ketchup**  
3 1/4 c. à soupe (55g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**  
26 morceaux (663g)  
**ketchup**  
6 1/2 c. à soupe (111g)

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

### Pêche

4 pêche(s) - 264 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**

4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

Pour les 2 repas :

**pêche**

8 moyen (6,5 cm diam.) (1200g)

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

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

**jus de fruit**

24 fl oz (mL)

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

### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**flocons d'avoine instantanés aromatisés**

1 sachet (43g)

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

**flocons d'avoine instantanés aromatisés**

3 sachet (129g)

**eau**

2 1/4 tasse(s) (539mL)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

### 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 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Petite barre de granola

2 barre(s) - 238 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :  
**petite barre de granola**  
2 barre (50g)

Pour les 2 repas :  
**petite barre de granola**  
4 barre (100g)

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

---

### 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.

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**  
2 moyen (122g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
4 moyen (244g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.
- 

### Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 363 kcal ● 11g protéine ● 30g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
6 2/3 c. à s. (56g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
13 1/3 c. à s. (112g)

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



## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Seitan à l'ail et au poivre

456 kcal ● 41g protéine ● 22g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
4 c. à c. (mL)  
**oignon**  
2 2/3 c. à s., haché (27g)  
**poivron vert**  
4 c. à c., haché (12g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
2/3 c. à soupe (10mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**seitan, façon poulet**  
1/3 livres (151g)  
**Ail, haché finement**  
1 2/3 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

**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.

### Maïs

323 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 59g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**Grains de maïs surgelés**  
2 1/3 tasse (317g)

Pour les 2 repas :

**Grains de maïs surgelés**  
4 2/3 tasse (635g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



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

1/2 botte (85g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

**citron, pressé**

1/2 petit (29g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

### 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.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Pain naan

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



Donne 2 morceau(x) portions

**pain naan**

2 morceau(x) (180g)

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

### Salade d'edamame et pois chiches

535 kcal ● 24g protéine ● 20g lipides ● 44g glucides ● 20g fibres

**canneberges séchées**

2 1/2 c. à c. (8g)

**huile d'olive**

5/6 c. à soupe (mL)

**vinaigre**

3/8 c. à café (mL)

**mélange d'épices italien**

1/3 c. à café (1g)

**edamame, haricots surgelés**

5 c. à s. (47g)

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

5/6 boîte(s) (358g)

**poivron, coupé en dés**

3/8 moyen (48g)

**carottes, coupé en dés**

3/8 moyen (24g)

1. Faites cuire l'edamame selon les indications du paquet. Jetez les cosses.
2. Dans un grand bol, ajoutez les pois chiches rincés, les grains d'edamame, le poivron, les carottes et les canneberges. Réservez.
3. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre et les assaisonnements jusqu'à homogénéité.
4. Versez la vinaigrette sur le mélange de pois chiches et mélangez.
5. À déguster bien frais.

---

**Dîner 4** 

Consommer les jour 5

---

**Tofu cuit au four**

32 oz - 905 kcal ● 88g protéine ● 47g lipides ● 22g glucides ● 11g fibres



Donne 32 oz portions

**sauce soja (tamari)**

1 tasse (mL)

**graines de sésame**

2 c. à soupe (18g)

**tofu extra-ferme**

2 livres (907g)

**gingembre frais, épluché et râpé**

2 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.

---

## Maïs

92 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



**Grains de maïs surgelés**

2/3 tasse (91g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.
-

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sub aux boulettes véganes

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 108g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**petit(s) pain(s) sub**  
2 petit pain(s) (170g)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)  
**sauce pour pâtes**  
1/2 tasse (130g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
8 boulette(s) (240g)

Pour les 2 repas :

**petit(s) pain(s) sub**  
4 petit pain(s) (340g)  
**levure nutritionnelle**  
4 c. à café (5g)  
**sauce pour pâtes**  
1 tasse (260g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
16 boulette(s) (480g)

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

### Framboises

2 tasse(s) - 144 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
2 tasse (246g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
4 tasse (492g)

1. Rincez les framboises et servez.

# 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.