

Meal Plan - Menu régime vegan de 3500 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

3406 kcal ● 232g protéine (27%) ● 81g lipides (21%) ● 344g glucides (40%) ● 93g fibres (11%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 20g de protéines, 76g glucides nets, 11g de lipides



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



Yaourt au lait de soja

3 pot- 407 kcal

Collations

490 kcal, 25g de protéines, 43g glucides nets, 16g de lipides



Chips de chou kale

138 kcal



Framboises

1 1/2 tasse(s)- 108 kcal



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1210 kcal, 54g de protéines, 135g glucides nets, 28g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs

962 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

245 kcal

Dîner

760 kcal, 35g de protéines, 87g glucides nets, 24g de lipides



Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets- 588 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal

Day 2

3372 kcal ● 249g protéine (30%) ● 101g lipides (27%) ● 310g glucides (37%) ● 56g fibres (7%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 20g de protéines, 76g glucides nets, 11g de lipides



Bâtonnets de carotte
4 carotte(s)- 108 kcal



Yaourt au lait de soja
3 pot- 407 kcal

Collations

490 kcal, 25g de protéines, 43g glucides nets, 16g de lipides



Chips de chou kale
138 kcal



Framboises
1 1/2 tasse(s)- 108 kcal



Barre protéinée
1 barre- 245 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1060 kcal, 71g de protéines, 93g glucides nets, 41g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes
147 kcal



Tenders de poulet croustillants
16 tender(s)- 914 kcal

Dîner

870 kcal, 36g de protéines, 94g glucides nets, 32g de lipides



Sauté carotte & viande hachée
332 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
265 kcal



Riz blanc
1 1/4 tasse de riz cuit- 273 kcal

Day 3

3360 kcal ● 228g protéine (27%) ● 111g lipides (30%) ● 308g glucides (37%) ● 54g fibres (6%)

Petit-déjeuner

560 kcal, 11g de protéines, 86g glucides nets, 15g de lipides



Flocons d'avoine chocolat-banane
562 kcal

Déjeuner

1060 kcal, 71g de protéines, 93g glucides nets, 41g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes
147 kcal



Tenders de poulet croustillants
16 tender(s)- 914 kcal

Collations

430 kcal, 14g de protéines, 31g glucides nets, 23g de lipides



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Grande barre de granola
1 barre(s)- 176 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Dîner

870 kcal, 36g de protéines, 94g glucides nets, 32g de lipides



Sauté carotte & viande hachée
332 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
265 kcal



Riz blanc
1 1/4 tasse de riz cuit- 273 kcal

Day 4

3567 kcal ● 239g protéine (27%) ● 136g lipides (34%) ● 258g glucides (29%) ● 89g fibres (10%)

Petit-déjeuner

560 kcal, 11g de protéines, 86g glucides nets, 15g de lipides



Flocons d'avoine chocolat-banane
562 kcal

Collations

430 kcal, 14g de protéines, 31g glucides nets, 23g de lipides



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Grande barre de granola
1 barre(s)- 176 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1145 kcal, 50g de protéines, 91g glucides nets, 49g de lipides



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 327 kcal



Soupe pois chiches & chou kale
818 kcal

Dîner

995 kcal, 67g de protéines, 47g glucides nets, 48g de lipides



Salade edamame et betterave
342 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète
6 once(s) de tempeh- 651 kcal

Day 5

3493 kcal ● 249g protéine (29%) ● 159g lipides (41%) ● 183g glucides (21%) ● 84g fibres (10%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 20g de protéines, 10g glucides nets, 38g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal



Graines de tournesol
271 kcal

Collations

430 kcal, 14g de protéines, 31g glucides nets, 23g de lipides



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Grande barre de granola
1 barre(s)- 176 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1145 kcal, 50g de protéines, 91g glucides nets, 49g de lipides



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 327 kcal



Soupe pois chiches & chou kale
818 kcal

Dîner

995 kcal, 67g de protéines, 47g glucides nets, 48g de lipides



Salade edamame et betterave
342 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète
6 once(s) de tempeh- 651 kcal

Day 6

3343 kcal ● 243g protéine (29%) ● 185g lipides (50%) ● 121g glucides (15%) ● 55g fibres (7%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 20g de protéines, 10g glucides nets, 38g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal



Graines de tournesol
271 kcal

Collations

430 kcal, 29g de protéines, 10g glucides nets, 23g de lipides



Pudding chia végétal avocat chocolat
344 kcal



Lait de soja
1 tasse(s)- 85 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, 41g de protéines, 23g glucides nets, 82g de lipides



Tofu en croûte de noix (végétalien)
853 kcal



Tomates rôties
3 tomate(s)- 179 kcal

Dîner

960 kcal, 56g de protéines, 75g glucides nets, 40g de lipides



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal



Riz blanc
1 tasse de riz cuit- 218 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Day 7

3343 kcal ● 243g protéine (29%) ● 185g lipides (50%) ● 121g glucides (15%) ● 55g fibres (7%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 20g de protéines, 10g glucides nets, 38g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal



Graines de tournesol
271 kcal

Collations

430 kcal, 29g de protéines, 10g glucides nets, 23g de lipides



Pudding chia végétal avocat chocolat
344 kcal



Lait de soja
1 tasse(s)- 85 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, 41g de protéines, 23g glucides nets, 82g de lipides



Tofu en croûte de noix (végétalien)
853 kcal



Tomates rôties
3 tomate(s)- 179 kcal

Dîner

960 kcal, 56g de protéines, 75g glucides nets, 40g de lipides



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal



Riz blanc
1 tasse de riz cuit- 218 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Épices et herbes

- ☐ sel
1 1/3 c. à café (8g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/3 c. à café (1g)
- ☐ moutarde de Dijon
3 c. à soupe (45g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
16 1/2 oz (467g)
- ☐ carottes
15 1/2 moyen (944g)
- ☐ ketchup
10 2/3 c. à soupe (181g)
- ☐ céleri cru
7 1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(290g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (238g)
- ☐ Ail
16 gousse(s) (48g)
- ☐ laitue romaine
2 3/4 cœurs (1375g)
- ☐ tomates
10 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1294g)
- ☐ coriandre fraîche
2 c. à soupe, haché (6g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
2 tasse (236g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
8 betterave(s) (400g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
20 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
4 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise végane
6 c. à soupe (90g)

Fruits et jus de fruits

Boissons

- ☐ poudre de protéine
29 boules (1/3 tasse chacun) (899g)
- ☐ eau
2 gallon (8026mL)
- ☐ lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse(s) (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
12 1/2 tasse(s) (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)
1 1/4 boîte(s) (549g)
- ☐ miettes de burger végétarien
1/2 livres (227g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2 oz (mL)
- ☐ pois chiches en conserve
3 boîte(s) (1344g)
- ☐ tempeh
1 3/4 livres (794g)
- ☐ beurre de cacahuète
7 oz (193g)
- ☐ tofu ferme
1 1/2 livres (680g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
1 1/2 tasse (278g)

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
2 1/2 c. à café (mL)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1 1/4 tasse(s) (101g)

Collations

- ☐ grande barre de granola
3 barre (111g)

- ☐ framboises
6 tasse (738g)
- ☐ orange
2 orange (308g)
- ☐ jus de citron vert
2 c. à café (mL)
- ☐ banane
2 1/2 moyen (18 à 20 cm) (295g)
- ☐ jus de citron
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ avocats
2 tranches (50g)

Autre

- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)
 - ☐ yaourt au lait de soja
6 pot(s) (902g)
 - ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
10 2/3 nuggets (229g)
 - ☐ tenders chik'n sans viande
32 morceaux (816g)
 - ☐ mélange de jeunes pousses
20 1/2 tasse (615g)
 - ☐ pépites de chocolat
5 c. à soupe (71g)
 - ☐ levure nutritionnelle
1 1/2 c. à soupe (6g)
 - ☐ poudre de cacao
2 c. à soupe (12g)
 - ☐ lait de soja non sucré
2 tasse(s) (mL)
-

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
3/4 tasse (89g)
- ☐ mélange de noix
3/4 tasse (101g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (128g)
- ☐ noix (anglaises)
1 tasse, haché (116g)
- ☐ graines de chia
4 c. à soupe (57g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

carottes

4 moyen (244g)

Pour les 2 repas :

carottes

8 moyen (488g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Yaourt au lait de soja

3 pot - 407 kcal ● 18g protéine ● 11g lipides ● 59g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

yaourt au lait de soja

3 pot(s) (451g)

Pour les 2 repas :

yaourt au lait de soja

6 pot(s) (902g)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Flocons d'avoine chocolat-banane

562 kcal ● 11g protéine ● 15g lipides ● 86g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 1/4 tasse(s) (299mL)
sirop d'érable
1 1/4 c. à café (mL)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
5/8 tasse(s) (51g)
pépites de chocolat
2 1/2 c. à soupe (35g)
banane, tranché
1 1/4 moyen (18 à 20 cm) (148g)

Pour les 2 repas :

eau
2 1/2 tasse(s) (599mL)
sirop d'érable
2 1/2 c. à café (mL)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1 1/4 tasse(s) (101g)
pépites de chocolat
5 c. à soupe (71g)
banane, tranché
2 1/2 moyen (18 à 20 cm) (295g)

1. Ajouter tous les ingrédients, mais seulement la moitié des tranches de banane, et cuire au micro-ondes environ 2 minutes. Garnir avec les tranches de banane restantes et servir.
2. Remarque : vous pouvez mélanger les flocons d'avoine, les pépites de chocolat et le sirop d'érable et conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours. Quand vous êtes prêt à manger, ajouter de l'eau, la moitié des tranches de banane et réchauffer au micro-ondes. Garnir avec le reste de la banane.

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

Graines de tournesol

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



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (128g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Cassoulet aux haricots blancs

962 kcal ● 44g protéine ● 20g lipides ● 117g glucides ● 35g fibres



bouillon de légumes

5/8 tasse(s) (mL)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

1 1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (50g)

carottes, épluché et tranché

2 1/2 grand (180g)

oignon, coupé en dés

1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (138g)

Ail, haché

2 1/2 gousse(s) (8g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1 1/4 boîte(s) (549g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

Salade simple aux tomates et carottes

245 kcal ● 10g protéine ● 8g lipides ● 18g glucides ● 16g fibres



vinaigrette
2 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
5/8 moyen (38g)
laitue romaine, grossièrement haché
1 1/4 cœurs (625g)
tomates, coupé en dés
1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(154g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette
1 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
3/8 moyen (23g)
laitue romaine, grossièrement haché
3/4 cœurs (375g)
tomates, coupé en dés
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(92g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
3/4 moyen (46g)
laitue romaine, grossièrement haché
1 1/2 cœurs (750g)
tomates, coupé en dés
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(185g)

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

Tenders de poulet croustillants

16 tender(s) - 914 kcal ● 65g protéine ● 36g lipides ● 82g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande
16 morceaux (408g)
ketchup
4 c. à soupe (68g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande
32 morceaux (816g)
ketchup
8 c. à soupe (136g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 327 kcal ● 10g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix
6 c. à s. (50g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
3/4 tasse (101g)

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

Soupe pois chiches & chou kale

818 kcal ● 40g protéine ● 22g lipides ● 84g glucides ● 32g fibres



Pour un seul repas :

bouillon de légumes
6 tasse(s) (mL)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
feuilles de chou frisé (kale), coupé
3 tasse, haché (120g)
Ail, haché
3 gousse(s) (9g)
pois chiches en conserve, égoutté
1 1/2 boîte(s) (672g)

Pour les 2 repas :

bouillon de légumes
12 tasse(s) (mL)
huile
3 c. à café (mL)
feuilles de chou frisé (kale), coupé
6 tasse, haché (240g)
Ail, haché
6 gousse(s) (18g)
pois chiches en conserve, égoutté
3 boîte(s) (1344g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tofu en croûte de noix (végétalien)

853 kcal ● 39g protéine ● 68g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

jus de citron
1 1/2 c. à café (mL)
moutarde de Dijon
1 1/2 c. à soupe (23g)
mayonnaise végétane
3 c. à soupe (45g)
noix (anglaises)
1/2 tasse, haché (58g)
tofu ferme, égoutté
3/4 livres (340g)
Ail, coupé en dés
3 gousse(s) (9g)

Pour les 2 repas :

jus de citron
3 c. à café (mL)
moutarde de Dijon
3 c. à soupe (45g)
mayonnaise végétane
6 c. à soupe (90g)
noix (anglaises)
1 tasse, haché (116g)
tofu ferme, égoutté
1 1/2 livres (680g)
Ail, coupé en dés
6 gousse(s) (18g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

Tomates rôties

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile
3 c. à café (mL)
tomates
3 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(273g)

Pour les 2 repas :

huile
6 c. à café (mL)
tomates
6 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(546g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. 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.

Framboises

1 1/2 tasse(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1 1/2 tasse (185g)

Pour les 2 repas :

framboises
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises 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

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

framboises
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

Grande barre de granola

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



Pour un seul repas :

grande barre de granola
1 barre (37g)

Pour les 3 repas :

grande barre de granola
3 barre (111g)

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

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

Pour les 3 repas :

graines de citrouille grillées, non salées
3/4 tasse (89g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pudding chia végétal avocat chocolat

344 kcal ● 22g protéine ● 19g lipides ● 8g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

avocats
1 tranches (25g)
poudre de cacao
1 c. à soupe (6g)
graines de chia
2 c. à soupe (28g)
lait d'amande non sucré
3/4 tasse(s) (mL)
poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

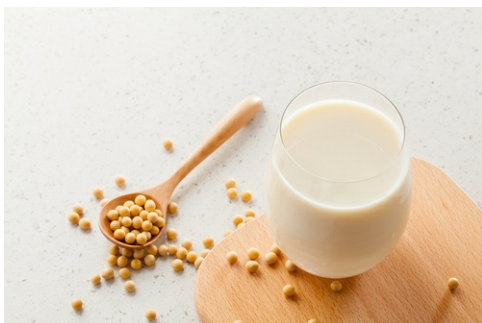
Pour les 2 repas :

avocats
2 tranches (50g)
poudre de cacao
2 c. à soupe (12g)
graines de chia
4 c. à soupe (57g)
lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse(s) (mL)
poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.
Couvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.
Servez et dégustez.

Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g protéine ● 24g lipides ● 55g glucides ● 6g fibres



Donne 10 2/3 nuggets portions

ketchup

2 2/3 c. à soupe (45g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

10 2/3 nuggets (229g)

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

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Donne 2 orange(s) portions

orange

2 orange (308g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Sauté carotte & viande hachée

332 kcal ● 25g protéine ● 15g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

carottes
1 1/3 grand (96g)
miettes de burger végétarien
4 oz (113g)
sauce soja (tamari)
1 c. à soupe (mL)
eau
2/3 c. à soupe (10mL)
flocons de piment rouge
1/6 c. à café (0g)
jus de citron vert
1 c. à café (mL)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
Ail, haché finement
2/3 gousse(s) (2g)
oignon, haché
1/3 grand (50g)
coriandre fraîche, haché
1 c. à soupe, haché (3g)

Pour les 2 repas :

carottes
2 2/3 grand (192g)
miettes de burger végétarien
1/2 livres (227g)
sauce soja (tamari)
2 c. à soupe (mL)
eau
1 1/3 c. à soupe (20mL)
flocons de piment rouge
1/3 c. à café (1g)
jus de citron vert
2 c. à café (mL)
huile
1 1/3 c. à soupe (mL)
Ail, haché finement
1 1/3 gousse(s) (4g)
oignon, haché
2/3 grand (100g)
coriandre fraîche, haché
2 c. à soupe, haché (6g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

265 kcal ● 6g protéine ● 16g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
5 1/4 tasse (158g)
tomates
14 c. à s. de tomates cerises (130g)
vinaigrette
5 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
10 1/2 tasse (315g)
tomates
1 3/4 tasse de tomates cerises (261g)
vinaigrette
10 1/2 c. à soupe (mL)

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

Riz blanc

1 1/4 tasse de riz cuit - 273 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 61g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

eau
5/6 tasse(s) (200mL)
riz blanc à grain long
6 2/3 c. à s. (77g)

Pour les 2 repas :

eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)
riz blanc à grain long
13 1/3 c. à s. (154g)

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade edamame et betterave

342 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
4 betterave(s) (200g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
4 tasse (120g)
vinaigrette balsamique
4 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
2 tasse (236g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
8 betterave(s) (400g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protéine ● 34g lipides ● 22g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
6 oz (170g)
beurre de cacahuète
3 c. à s. (48g)
jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
1 1/2 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
3/4 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

tempeh
3/4 livres (340g)
beurre de cacahuète
6 c. à s. (97g)
jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
3 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
1 1/2 c. à soupe (6g)

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tempeh nature

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



Pour un seul repas :

tempeh
1/2 livres (227g)
huile
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh
1 livres (454g)
huile
8 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

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.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
tomates
1 tasse de tomates cerises (149g)
vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

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

