

Meal Plan - Plan alimentaire végétane riche en protéines de 2000 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

1951 kcal ● 197g protéine (40%) ● 67g lipides (31%) ● 112g glucides (23%) ● 28g fibres (6%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 19g de protéines, 18g glucides nets, 15g de lipides



[Toast avocat & saucisse végétane](#)
1 toast(s)- 302 kcal

Collations

160 kcal, 2g de protéines, 34g glucides nets, 0g de lipides



[Raisins secs](#)
1/4 tasse- 137 kcal



[Tomates cerises](#)
6 tomates cerises- 21 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)
4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

530 kcal, 37g de protéines, 16g glucides nets, 30g de lipides



[Tomates rôties](#)
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Tempeh nature](#)
6 oz- 443 kcal

Dîner

470 kcal, 30g de protéines, 40g glucides nets, 20g de lipides



[Tenders de poulet croustillants](#)
7 tender(s)- 400 kcal



[Salade simple de jeunes pousses](#)
68 kcal

Day 2

1970 kcal ● 183g protéine (37%) ● 50g lipides (23%) ● 166g glucides (34%) ● 32g fibres (6%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 19g de protéines, 18g glucides nets, 15g de lipides



[Toast avocat & saucisse végétane](#)
1 toast(s)- 302 kcal

Collations

160 kcal, 2g de protéines, 34g glucides nets, 0g de lipides



[Raisins secs](#)
1/4 tasse- 137 kcal



[Tomates cerises](#)
6 tomates cerises- 21 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)
4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

500 kcal, 25g de protéines, 62g glucides nets, 13g de lipides



[Salade simple au céleri, concombre et tomate](#)
128 kcal



[Pilaf de riz avec boulettes végétales](#)
372 kcal

Dîner

520 kcal, 28g de protéines, 48g glucides nets, 20g de lipides



[Salade simple de chou kale et avocat](#)
173 kcal



[Jambalaya végétan en mijoteuse](#)
346 kcal

Day 3

2038 kcal ● 192g protéine (38%) ● 60g lipides (26%) ● 135g glucides (27%) ● 48g fibres (9%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 19g de protéines, 18g glucides nets, 15g de lipides



[Toast avocat & saucisse végétane](#)
1 toast(s)- 302 kcal

Collations

160 kcal, 2g de protéines, 34g glucides nets, 0g de lipides



[Raisins secs](#)
1/4 tasse- 137 kcal



[Tomates cerises](#)
6 tomates cerises- 21 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)
4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

570 kcal, 32g de protéines, 28g glucides nets, 36g de lipides



[Tofu citron-poivre](#)
14 oz- 504 kcal



[Salade simple de jeunes pousses](#)
68 kcal

Dîner

515 kcal, 30g de protéines, 51g glucides nets, 7g de lipides



[Soupe aux haricots noirs et salsa](#)
514 kcal

Day 4

1999 kcal ● 188g protéine (38%) ● 74g lipides (34%) ● 115g glucides (23%) ● 29g fibres (6%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 10g de protéines, 31g glucides nets, 7g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s)- 193 kcal

Collations

230 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 9g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Tranches de concombre

1 concombre- 60 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

570 kcal, 32g de protéines, 28g glucides nets, 36g de lipides



Tofu citron-poivre

14 oz- 504 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

Dîner

445 kcal, 29g de protéines, 30g glucides nets, 20g de lipides



Lait de soja

2 tasse(s)- 169 kcal



Nuggets Chik'n

5 nuggets- 276 kcal

Day 5

2004 kcal ● 178g protéine (36%) ● 64g lipides (29%) ● 139g glucides (28%) ● 40g fibres (8%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 10g de protéines, 31g glucides nets, 7g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s)- 193 kcal

Collations

230 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 9g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Tranches de concombre

1 concombre- 60 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

575 kcal, 22g de protéines, 52g glucides nets, 25g de lipides



Haricots verts

95 kcal



Lentilles au curry

482 kcal

Dîner

445 kcal, 29g de protéines, 30g glucides nets, 20g de lipides



Lait de soja

2 tasse(s)- 169 kcal



Nuggets Chik'n

5 nuggets- 276 kcal

Day 6

1966 kcal ● 197g protéine (40%) ● 48g lipides (22%) ● 146g glucides (30%) ● 41g fibres (8%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 14g de protéines, 52g glucides nets, 6g de lipides



Petit bagel toasté à la confiture
1 bagel(s)- 248 kcal



Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal

Collations

100 kcal, 3g de protéines, 8g glucides nets, 5g de lipides



Tomates cerises
9 tomates cerises- 32 kcal



Chips de chou kale
69 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

575 kcal, 22g de protéines, 52g glucides nets, 25g de lipides



Haricots verts
95 kcal



Lentilles au curry
482 kcal

Dîner

465 kcal, 49g de protéines, 31g glucides nets, 9g de lipides



Émiettés végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal



Lentilles
174 kcal

Day 7

1994 kcal ● 187g protéine (37%) ● 36g lipides (16%) ● 188g glucides (38%) ● 42g fibres (8%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 14g de protéines, 52g glucides nets, 6g de lipides



Petit bagel toasté à la confiture
1 bagel(s)- 248 kcal



Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal

Collations

100 kcal, 3g de protéines, 8g glucides nets, 5g de lipides



Tomates cerises
9 tomates cerises- 32 kcal



Chips de chou kale
69 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

605 kcal, 11g de protéines, 94g glucides nets, 14g de lipides



Banane
1 banane(s)- 117 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
173 kcal



Soupe de tomate
1 1/2 boîte(s)- 316 kcal

Dîner

465 kcal, 49g de protéines, 31g glucides nets, 9g de lipides



Émiettés végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal



Lentilles
174 kcal

Autre

- ☐ saucisse végétalienne
6 1/2 oz (188g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
7 morceaux (179g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/2 paquet (156 g) (213g)
- ☐ pois mange-tout
1/8 tasse (11g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
3 boulette(s) (90g)
- ☐ tomates en dés
1/6 boîte 795 g (132g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)
- ☐ lait de soja non sucré
6 tasse(s) (mL)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
10 nuggets (215g)
- ☐ pâte de curry
1 1/3 c. à soupe (20g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
2 avocat(s) (402g)
- ☐ raisins secs
3/4 tasse (tassée) (124g)
- ☐ citron
2 3/4 petit (160g)
- ☐ nectarine
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1/2 livres (224g)
- ☐ bagel
2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ ketchup
4 1/4 c. à soupe (72g)
- ☐ tomates
7 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (861g)
- ☐ concombre
2 1/2 concombre (21 cm) (753g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
6 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1 2/3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
5/6 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ tofu ferme
1 3/4 livres (794g)
- ☐ haricots noirs
1 boîte(s) (439g)
- ☐ haricots frits (refried beans)
1/2 tasse (121g)
- ☐ lentilles crues
56 c. à c. (224g)
- ☐ miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

Boissons

- ☐ eau
35 tasse(s) (8342mL)
- ☐ poudre de protéine
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (977g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
1/4 boîte (227 g) (57g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1 1/3 oz (38g)
- ☐ riz blanc à grain long
2 3/4 c. à s. (31g)
- ☐ fécule de maïs
4 c. à soupe (32g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
1 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce piquante
1/3 c. à café (mL)

- ☐ céleri cru
1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(60g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 botte (241g)
- ☐ poivron vert
1/8 grand (14g)
- ☐ Ail
1/3 gousse(s) (1g)
- ☐ oignon
1/8 grand (13g)
- ☐ épinards frais
1/4 tasse(s) (8g)
- ☐ Haricots verts surgelés
4 tasse (484g)

- ☐ salsa
1/2 tasse (130g)
- ☐ soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
1 1/2 boîte (300 g) (447g)

Épices et herbes

- ☐ assaisonnement cajun
1/4 c. à soupe (2g)
- ☐ poivre citronné
1 c. à café (2g)
- ☐ cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
- ☐ sel
1 c. à café (6g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ crème aigre (sour cream)
2 c. à soupe (24g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve
1 tasse (mL)

Confiseries

- ☐ confiture
2 c. à soupe (42g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Toast avocat & saucisse végétane

1 toast(s) - 302 kcal ● 19g protéine ● 15g lipides ● 18g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisse végétalienne

1/2 saucisse (50g)

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 3 repas :

saucisse végétalienne

1 1/2 saucisse (150g)

avocats

3/4 avocat(s) (151g)

pain

3 tranche(s) (96g)

1. Cuisez la saucisse selon les instructions du paquet. Lorsque la saucisse est assez froide pour être manipulée, coupez-la en deux dans le sens de la longueur, puis, si nécessaire, recoupez pour qu'elle s'adapte sur votre tranche de pain.
2. Faites griller le pain, si désiré.
3. À l'aide d'une fourchette, écrasez l'avocat sur le pain. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et garnissez de tranches de saucisse. Servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

nectarine, dénoyauté

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 2 repas :

nectarine, dénoyauté

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

épinards frais
1/8 tasse(s) (4g)
haricots frites (refried beans)
4 c. à s. (61g)
guacamole, acheté en magasin
2 c. à soupe (31g)
pain
1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

épinards frais
1/4 tasse(s) (8g)
haricots frites (refried beans)
1/2 tasse (121g)
guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)
pain
2 tranche(s) (64g)

1. Faites griller le pain, si désiré. Réchauffez les haricots frites en les transférant dans un bol micro-ondable et en passant 1-3 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson.
2. Étalez les haricots frites sur le pain et garnissez de guacamole et d'épinards. Servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Petit bagel toasté à la confiture

1 bagel(s) - 248 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 50g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

confiture
1 c. à soupe (21g)
bagel
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

Pour les 2 repas :

confiture
2 c. à soupe (42g)
bagel
2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

1. Faites griller le bagel selon la cuisson désirée.
2. Étalez le beurre et la confiture.
3. Dégustez.

Lait de soja

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 tomate(s) portions

tomates

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

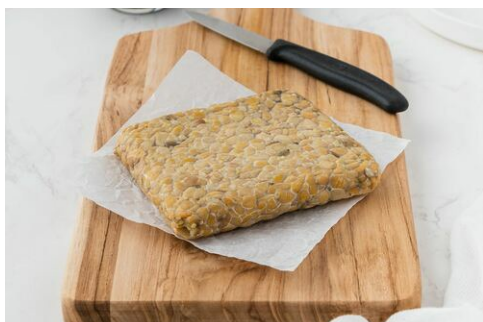
huile

1 1/2 c. à café (mL)

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.

Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Donne 6 oz portions

huile

3 c. à café (mL)

tempeh

6 oz (170g)

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. \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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Salade simple au céleri, concombre et tomate

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



tomates, coupé en dés

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

concombre, tranché

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

mélange de jeunes pousses

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

céleri cru, haché

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

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Pilaf de riz avec boulettes végétales

372 kcal ● 21g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 6g fibres



pois mange-tout, extrémités coupées

1/8 tasse (11g)

tomates

3 tomates cerises (51g)

boulettes végétaliennes surgelées

3 boulette(s) (90g)

mélange de riz aromatisé

1/4 boîte (227 g) (57g)

1. Préparez le mélange pour riz selon les indications pour la cuisson sur la cuisinière, mais à mi-cuisson, incorporez les tomates et les pois mange-tout, et laissez cuire le reste du temps. Réservez.
2. Pendant ce temps, préparez les boulettes véganes selon les instructions du paquet.
3. Dressez le riz et garnissez de boulettes véganes. Servez.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tofu citron-poivre

14 oz - 504 kcal ● 31g protéine ● 32g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

14 oz (397g)

poivre citronné

1/2 c. à café (1g)

huile

1 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

2 c. à soupe (16g)

citron, zesté

1 petit (58g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

1 3/4 livres (794g)

poivre citronné

1 c. à café (2g)

huile

2 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

4 c. à soupe (32g)

citron, zesté

2 petit (116g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Haricots verts

95 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Haricots verts surgelés
2 tasse (242g)

Pour les 2 repas :

Haricots verts surgelés
4 tasse (484g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Lentilles au curry

482 kcal ● 18g protéine ● 25g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pâte de curry
2/3 c. à soupe (10g)
lait de coco en conserve
1/2 tasse (mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
lentilles crues
1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

pâte de curry
1 1/3 c. à soupe (20g)
lait de coco en conserve
16 c. à s. (mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
lentilles crues
2/3 tasse (128g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres

Donne 1 banane(s) portions

banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)



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

Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



citron, pressé

3/8 petit (22g)

avocats, haché

3/8 avocat(s) (75g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

3/8 botte (64g)

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.

Soupe de tomate

1 1/2 boîte(s) - 316 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 63g glucides ● 5g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)

1 1/2 boîte (300 g) (447g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Raisins secs

1/4 tasse - 137 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins secs

4 c. à s. (tassée) (41g)

Pour les 3 repas :

raisins secs

3/4 tasse (tassée) (124g)

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

Tomates cerises

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

6 tomates cerises (102g)

Pour les 3 repas :

tomates

18 tomates cerises (306g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, mûr, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

pain

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

avocats, mûr, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

pain

2 tranche (64g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Tranches de concombre

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 2 repas :

concombre

2 concombre (21 cm) (602g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tomates cerises

9 tomates cerises - 32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

tomates

18 tomates cerises (306g)

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

Chips de chou kale

69 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1/3 botte (57g)

sel

1/3 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2/3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

2/3 botte (113g)

sel

2/3 c. à café (4g)

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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Tenders de poulet croustillants

7 tender(s) - 400 kcal ● 28g protéine ● 16g lipides ● 36g glucides ● 0g fibres



Donne 7 tender(s) portions

ketchup

1 3/4 c. à soupe (30g)

tenders chik'n sans viande

7 morceaux (179g)

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

Salade simple de jeunes pousses

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



vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



citron, pressé

3/8 petit (22g)

avocats, haché

3/8 avocat(s) (75g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

3/8 botte (64g)

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.

Jambalaya végétal en mijoteuse

346 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 41g glucides ● 2g fibres



poivron vert, épépiné et haché

1/8 grand (14g)

seitan, coupé en cubes

1 1/3 oz (38g)

Ail, haché finement

1/3 gousse(s) (1g)

céleri cru, haché

1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)

saucisse végétalienne, tranché

1 1/3 oz (38g)

tomates en dés, avec son jus

1/6 boîte 795 g (132g)

riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

bouillon de légumes

1/6 tasse(s) (mL)

sauce piquante

1/3 c. à café (mL)

oignon, haché

1/8 grand (13g)

huile d'olive

1/6 c. à soupe (mL)

assaisonnement cajun

1/4 c. à soupe (2g)

1. Versez un filet d'huile d'olive au fond d'une mijoteuse de 4 litres. Mélangez les tomates avec leur jus, le seitan, la saucisse, l'oignon, le poivron vert, le céleri, le bouillon de légumes, l'ail, la sauce piquante et l'assaisonnement Cajun dans la mijoteuse.
2. Faites cuire à Low pendant 4 heures. Ajoutez le riz et faites cuire à High jusqu'à ce que le riz soit cuit, environ 30 minutes de plus.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Soupe aux haricots noirs et salsa

514 kcal ● 30g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 33g fibres



salsa, avec morceaux

1/2 tasse (130g)

crème aigre (sour cream)

2 c. à soupe (24g)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

haricots noirs

1 boîte(s) (439g)

bouillon de légumes

3/4 tasse(s) (mL)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Lait de soja

2 tasse(s) - 169 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré

2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré

4 tasse(s) (mL)

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

Nuggets Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Nuggets végétaliens « chik'n »
5 nuggets (108g)
ketchup
1 1/4 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :

Nuggets végétaliens « chik'n »
10 nuggets (215g)
ketchup
2 1/2 c. à soupe (43g)

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

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Émiettes végétaliens

2 tasse(s) - 292 kcal ● 37g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

1. Cuire les émiettes selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Lentilles

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

4 1/2 dose - 491 kcal ● 109g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

4 1/2 tasse(s) (1078mL)

poudre de protéine

4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(140g)

Pour les 7 repas :

eau

31 1/2 tasse(s) (7544mL)

poudre de protéine

31 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(977g)

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