

# Meal Plan - Plan alimentaire vegan riche en protéines de 2400 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

2406 kcal ● 210g protéine (35%) ● 74g lipides (28%) ● 180g glucides (30%) ● 44g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 11g de protéines, 51g glucides nets, 14g de lipides



**Flocons d'avoine instantanés avec eau**  
1 sachet(s)- 165 kcal



**Yaourt d'amande**  
1 pot(s)- 191 kcal



**Mûres**  
1 tasse(s)- 70 kcal

### Collations

190 kcal, 3g de protéines, 28g glucides nets, 5g de lipides



**Raisins**  
102 kcal



**Crackers**  
5 1/3 biscuit(s) salé(s)- 90 kcal

### Supplément(s) de protéines

600 kcal, 133g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



**Shake protéiné**  
5 1/2 dose- 600 kcal

### Déjeuner

605 kcal, 35g de protéines, 43g glucides nets, 29g de lipides



**Lentilles**  
260 kcal



**Tofu nature**  
8 oz- 342 kcal

### Dîner

585 kcal, 28g de protéines, 53g glucides nets, 25g de lipides



**Lait de soja**  
1 2/3 tasse(s)- 141 kcal



**Lasagnes véganes au tofu**  
445 kcal

## Day 2

2390 kcal ● 214g protéine (36%) ● 84g lipides (32%) ● 140g glucides (24%) ● 55g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 11g de protéines, 51g glucides nets, 14g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec eau  
1 sachet(s)- 165 kcal



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



Mûres  
1 tasse(s)- 70 kcal

### Collations

190 kcal, 3g de protéines, 28g glucides nets, 5g de lipides



Raisins  
102 kcal



Crackers  
5 1/3 biscuit(s) salé(s)- 90 kcal

### Supplément(s) de protéines

600 kcal, 133g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné  
5 1/2 dose- 600 kcal

### Déjeuner

605 kcal, 35g de protéines, 43g glucides nets, 29g de lipides



Lentilles  
260 kcal



Tofu nature  
8 oz- 342 kcal

### Dîner

570 kcal, 32g de protéines, 14g glucides nets, 34g de lipides



Salade tomate et avocat  
352 kcal



Émiettés végétaliens  
1 1/2 tasse(s)- 219 kcal

## Day 3

2405 kcal ● 242g protéine (40%) ● 96g lipides (36%) ● 99g glucides (17%) ● 45g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

360 kcal, 21g de protéines, 30g glucides nets, 15g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)  
105 kcal



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



Pêche  
1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

295 kcal, 10g de protéines, 31g glucides nets, 13g de lipides



Lait de soja  
2/3 tasse(s)- 56 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

600 kcal, 133g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné  
5 1/2 dose- 600 kcal

### Déjeuner

575 kcal, 46g de protéines, 20g glucides nets, 31g de lipides



Poivrons et oignons sautés  
125 kcal



Tofu cuit au four  
16 oz- 452 kcal

### Dîner

570 kcal, 32g de protéines, 14g glucides nets, 34g de lipides



Salade tomate et avocat  
352 kcal



Émiettés végétaliens  
1 1/2 tasse(s)- 219 kcal

## Day 4

2373 kcal ● 250g protéine (42%) ● 85g lipides (32%) ● 110g glucides (19%) ● 42g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

360 kcal, 21g de protéines, 30g glucides nets, 15g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)  
105 kcal



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



Pêche  
1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

295 kcal, 10g de protéines, 31g glucides nets, 13g de lipides



Lait de soja  
2/3 tasse(s)- 56 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

600 kcal, 133g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné  
5 1/2 dose- 600 kcal

### Déjeuner

575 kcal, 46g de protéines, 20g glucides nets, 31g de lipides



Poivrons et oignons sautés  
125 kcal



Tofu cuit au four  
16 oz- 452 kcal

### Dîner

540 kcal, 40g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



Légumes mélangés  
1 tasse(s)- 97 kcal



Tempeh nature  
6 oz- 443 kcal

## Day 5

2476 kcal ● 222g protéine (36%) ● 104g lipides (38%) ● 120g glucides (19%) ● 44g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

360 kcal, 21g de protéines, 30g glucides nets, 15g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)  
105 kcal



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



Pêche  
1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

295 kcal, 10g de protéines, 31g glucides nets, 13g de lipides



Lait de soja  
2/3 tasse(s)- 56 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

600 kcal, 133g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné  
5 1/2 dose- 600 kcal

### Déjeuner

655 kcal, 17g de protéines, 36g glucides nets, 41g de lipides



Salade tomate et avocat  
313 kcal



Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches  
343 kcal

### Dîner

565 kcal, 42g de protéines, 18g glucides nets, 31g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes  
98 kcal



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes  
4 brochette(s)- 466 kcal

## Day 6

2347 kcal ● 241g protéine (41%) ● 88g lipides (34%) ● 96g glucides (16%) ● 53g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 41g de protéines, 12g glucides nets, 8g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

251 kcal

### Collations

205 kcal, 8g de protéines, 25g glucides nets, 5g de lipides



Pommes au jus de citron vert

121 kcal



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal

### Supplément(s) de protéines

600 kcal, 133g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 1/2 dose- 600 kcal

### Déjeuner

655 kcal, 17g de protéines, 36g glucides nets, 41g de lipides



Salade tomate et avocat

313 kcal



Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches

343 kcal

### Dîner

565 kcal, 42g de protéines, 18g glucides nets, 31g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

4 brochette(s)- 466 kcal

## Day 7

2383 kcal ● 248g protéine (42%) ● 69g lipides (26%) ● 149g glucides (25%) ● 44g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 41g de protéines, 12g glucides nets, 8g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

251 kcal

### Collations

205 kcal, 8g de protéines, 25g glucides nets, 5g de lipides



Pommes au jus de citron vert

121 kcal



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal

### Supplément(s) de protéines

600 kcal, 133g de protéines, 5g glucides nets, 3g de lipides



Shake protéiné

5 1/2 dose- 600 kcal

### Déjeuner

550 kcal, 23g de protéines, 68g glucides nets, 14g de lipides



Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1/2 bagel(s)- 349 kcal



Pêche

3 pêche(s)- 198 kcal

### Dîner

705 kcal, 43g de protéines, 40g glucides nets, 40g de lipides



Tofu citron-poivre

17 1/2 oz- 630 kcal



Haricots de Lima

77 kcal

## Autre

- ☐ lait de soja non sucré  
5 2/3 tasse(s) (mL)
- ☐ levure nutritionnelle  
3/4 c. à soupe (3g)
- ☐ fromage végétalien râpé  
1/2 tasse (56g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ yaourt d'amande aromatisé  
5 contenant (750g)
- ☐ broche(s)  
8 brochette(s) (8g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'  
2/3 livres (302g)
- ☐ huile de sésame  
1 1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ poudre protéinée, chocolat  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme  
2 1/4 livres (1035g)
- ☐ lentilles crues  
1 tasse (216g)
- ☐ miettes de burger végétarien  
3 tasse (300g)
- ☐ tofu extra-ferme  
2 livres (907g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1 tasse (mL)
- ☐ tempeh  
1/2 livres (227g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1/4 boîte (112g)
- ☐ beurre de cacahuète  
2 2/3 c. à soupe (43g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1 3/4 c. à café, moulu (4g)
- ☐ sel  
2 c. à café (11g)
- ☐ poudre d'ail  
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ curcuma moulu  
1/8 c. à café (0g)

## Graisses et huiles

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

## Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins  
3 1/2 tasse (322g)
- ☐ mûres  
2 tasse (288g)
- ☐ avocats  
3 avocat(s) (620g)
- ☐ jus de citron vert  
7 2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ pêche  
6 moyen (6,5 cm diam.) (900g)
- ☐ framboises  
2 tasse (246g)
- ☐ limes  
1 fruit (5 cm diam.) (67g)
- ☐ pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ citron  
1 1/4 petit (73g)

## Produits de boulangerie

- ☐ crackers  
10 2/3 crackers (37g)
- ☐ bagel  
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (53g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés  
2 sachet (86g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (471g)
- ☐ oignon  
2 moyen (6,5 cm diam.) (232g)
- ☐ poivron  
2 grand (328g)
- ☐ gingembre frais  
11 3/4 g (12g)

- ☐ curry en poudre  
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ poivre citronné  
5/8 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'oignon  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ cumin moulu  
1/8 c. à café (0g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
4 c. à s. (65g)

## Céréales et pâtes

- ☐ feuilles de lasagne sèches  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ fécule de maïs  
2 1/2 c. à soupe (20g)

## Boissons

- ☐ eau  
47 1/4 tasse(s) (11316mL)
- ☐ poudre de protéine  
40 boules (1/3 tasse chacun) (1240g)
- ☐ lait d'amande non sucré  
3 tasse (mL)

- ☐ légumes mélangés surgelés  
1 tasse (135g)
- ☐ Ail  
1 gousse(s) (3g)
- ☐ laitue romaine  
1 cœurs (500g)
- ☐ carottes  
1/2 moyen (31g)
- ☐ haricots lima, surgelés  
1/4 paquet (284 g) (71g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame  
2 c. à soupe (18g)
- ☐ lait de coco en conserve  
1/4 boîte (mL)

## Collations

- ☐ petite barre de granola  
6 barre (150g)

## Confiseries

- ☐ poudre de cacao  
3 c. à café (5g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Flocons d'avoine instantanés avec eau

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
1 sachet (43g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
2 sachet (86g)

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 d'amande

1 pot(s) - 191 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt d'amande aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

**yaourt d'amande aromatisé**  
2 contenant (300g)

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

### Mûres

1 tasse(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mûres**  
1 tasse (144g)

Pour les 2 repas :

**mûres**  
2 tasse (288g)

1. Rincez les mûres et servez.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal ● 14g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre de protéine**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

#### **lait d'amande non sucré**

1/2 tasse (mL)

Pour les 3 repas :

#### **poudre de protéine**

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)

#### **lait d'amande non sucré**

1 1/2 tasse (mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

### Yaourt d'amande

1 pot(s) - 191 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **yaourt d'amande aromatisé**

1 contenant (150g)

Pour les 3 repas :

#### **yaourt d'amande aromatisé**

3 contenant (450g)

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

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **pêche**

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 3 repas :

#### **pêche**

3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Framboises

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

251 kcal ● 40g protéine ● 7g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre protéinée, chocolat**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)  
**poudre de cacao**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**lait d'amande non sucré**  
3/4 tasse (mL)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 2 repas :

**poudre protéinée, chocolat**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)  
**poudre de cacao**  
3 c. à café (5g)  
**lait d'amande non sucré**  
1 1/2 tasse (mL)  
**eau**  
3 tasse(s) (718mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

#### **lentilles crues, rincé**

6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **eau**

3 tasse(s) (718mL)

#### **lentilles crues, rincé**

3/4 tasse (144g)

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.

### Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tofu ferme**

1/2 livres (227g)

#### **huile**

4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### **tofu ferme**

1 livres (454g)

#### **huile**

8 c. à café (mL)

1. Coupez le tofu 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.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Poivrons et oignons sautés

125 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poivron, coupé en lanières**

1 grand (164g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **oignon, tranché**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

Pour les 2 repas :

#### **poivron, coupé en lanières**

2 grand (328g)

#### **huile**

1 c. à soupe (mL)

#### **oignon, tranché**

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

### Tofu cuit au four

16 oz - 452 kcal ● 44g protéine ● 23g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **gingembre frais, épluché et râpé**

1 tranches (2,5 cm diam.) (2g)

#### **tofu extra-ferme**

1 livres (454g)

#### **graines de sésame**

1 c. à soupe (9g)

#### **sauce soja (tamari)**

1/2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

#### **gingembre frais, épluché et râpé**

2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

#### **tofu extra-ferme**

2 livres (907g)

#### **graines de sésame**

2 c. à soupe (18g)

#### **sauce soja (tamari)**

1 tasse (mL)

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.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade tomate et avocat

313 kcal ● 4g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tomates, coupé en dés**

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(82g)

#### **poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/3 c. à café (2g)

#### **poudre d'ail**

1/3 c. à café (1g)

#### **huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

2/3 avocat(s) (134g)

#### **jus de citron vert**

1 1/3 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

4 c. à c., haché (20g)

Pour les 2 repas :

#### **tomates, coupé en dés**

1 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(164g)

#### **poivre noir**

2/3 c. à café, moulu (2g)

#### **sel**

2/3 c. à café (4g)

#### **poudre d'ail**

2/3 c. à café (2g)

#### **huile d'olive**

2/3 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

1 1/3 avocat(s) (268g)

#### **jus de citron vert**

2 2/3 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

2 2/3 c. à s., haché (40g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches

343 kcal ● 13g protéine ● 17g lipides ● 28g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lentilles crues, rincé**

3 c. à s. (36g)

**pois chiches en conserve, égoutté**

1/8 boîte (56g)

**Ail, coupé en dés**

1/2 gousse(s) (2g)

**oignon, coupé en dés**

1/8 grand (19g)

**gingembre frais, coupé en dés**

1/8 tranches (2,5 cm diam.) (0g)

**curcuma moulu**

1/8 c. à café (0g)

**curry en poudre**

1/4 c. à soupe (2g)

**lait de coco en conserve**

1/8 boîte (mL)

**eau**

5/8 tasse(s) (150mL)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**lentilles crues, rincé**

6 c. à s. (72g)

**pois chiches en conserve, égoutté**

1/4 boîte (112g)

**Ail, coupé en dés**

1 gousse(s) (3g)

**oignon, coupé en dés**

1/4 grand (38g)

**gingembre frais, coupé en dés**

1/4 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

**curcuma moulu**

1/8 c. à café (0g)

**curry en poudre**

1/2 c. à soupe (3g)

**lait de coco en conserve**

1/4 boîte (mL)

**eau**

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

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez les oignons, l'ail et le gingembre. Remuez fréquemment et faites cuire environ 7 minutes.
2. Ajoutez la poudre de curry et le curcuma et faites cuire 1 minute en remuant constamment.
3. Ajoutez les pois chiches, le lait de coco, les lentilles et l'eau. Remuez, portez à frémissement, baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g protéine ● 13g lipides ● 32g glucides ● 9g fibres



Donne 1/2 bagel(s) portions

**tempeh, coupé en lanières**

2 oz (57g)

**avocats, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

**poudre d'oignon**

1/8 c. à café (0g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**cumin moulu**

1/8 c. à café (0g)

**bagel**

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (53g)

1. Faire griller le bagel (optionnel).
2. Enduire le tempeh d'huile et l'enrober uniformément d'épices et d'une pincée de sel. Faire frire dans une poêle quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Garnir le bagel d'avocat et de tempeh et servir.

## Pêche

3 pêche(s) - 198 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 36g glucides ● 7g fibres





Donne 3 pêche(s) portions

### **pêche**

3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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

---

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Raisins

102 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **raisins**

1 3/4 tasse (161g)

Pour les 2 repas :

#### **raisins**

3 1/2 tasse (322g)

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

---

### Crackers

5 1/3 biscuit(s) salé(s) - 90 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **crackers**

5 1/3 crackers (19g)

Pour les 2 repas :

#### **crackers**

10 2/3 crackers (37g)

1. Dégustez.

---



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Lait de soja

2/3 tasse(s) - 56 kcal ● 5g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait de soja non sucré**  
2/3 tasse(s) (mL)

Pour les 3 repas :

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

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

### Petite barre de granola

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 3 repas :

**petite barre de granola**  
6 barre (150g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pommes au jus de citron vert

121 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**limes**  
1/2 fruit (5 cm diam.) (34g)  
**pommes**  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

**limes**  
1 fruit (5 cm diam.) (67g)  
**pommes**  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

1. Tranchez la pomme et pressez du jus de citron vert sur les tranches.

### 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.

Dîner 1 [↗](#)  
Consommer les jour 1

**Lait de soja**  
1 2/3 tasse(s) - 141 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Donne 1 2/3 tasse(s) portions  
**lait de soja non sucré**  
1 2/3 tasse(s) (mL)

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

**Lasagnes véganes au tofu**  
445 kcal ● 17g protéine ● 17g lipides ● 50g glucides ● 6g fibres

**tofu ferme, émietté**

3 oz (85g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**levure nutritionnelle**

3/4 c. à soupe (3g)

**sauce pour pâtes**

4 c. à s. (65g)

**feuilles de lasagne sèches**

1 1/2 oz (43g)

**fromage végétalien râpé**

1/2 tasse (56g)

**mélange d'épices italien**

1/4 c. à café (1g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 175°C (350°F).
  2. Portez à ébullition une grande casserole d'eau légèrement salée. Ajoutez les feuilles de lasagne et faites cuire 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente ; égouttez.
  3. Dans un bol moyen, mélangez le tofu, le sel, la sauce tomate, la levure nutritionnelle, les herbes italiennes et la moitié du fromage râpé. Étalez une couche au fond d'un plat à gratin.
  4. Alternez les feuilles de lasagne et le mélange de sauce, en terminant par la sauce. Saupoudrez avec le reste du fromage râpé.
  5. Faites cuire au four 25 à 35 minutes.
-

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade tomate et avocat

352 kcal ● 5g protéine ● 27g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates, coupé en dés

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(92g)

#### poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

#### sel

3/8 c. à café (2g)

#### poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

#### huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

#### avocats, coupé en dés

3/4 avocat(s) (151g)

#### jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### oignon

1 1/2 c. à s., haché (23g)

Pour les 2 repas :

#### tomates, coupé en dés

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(185g)

#### poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

#### sel

3/4 c. à café (5g)

#### poudre d'ail

3/4 c. à café (2g)

#### huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

#### avocats, coupé en dés

1 1/2 avocat(s) (302g)

#### jus de citron vert

3 c. à soupe (mL)

#### oignon

3 c. à s., haché (45g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Émiettes végétaliens

1 1/2 tasse(s) - 219 kcal ● 28g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### miettes de burger végétarien

1 1/2 tasse (150g)

Pour les 2 repas :

#### miettes de burger végétarien

3 tasse (300g)

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

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Légumes mélangés

1 tasse(s) - 97 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

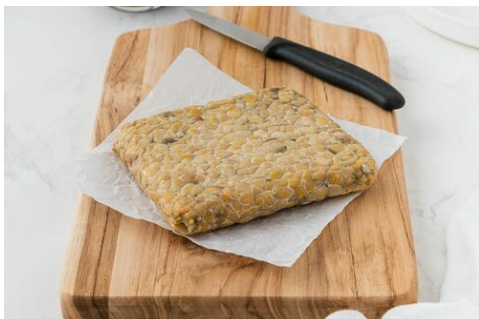
#### **légumes mélangés surgelés**

1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### 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. \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.



## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tomates, coupé en dés**

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

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

1/2 cœurs (250g)

#### **carottes, tranché**

1/4 moyen (15g)

#### **vinaigrette**

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **tomates, coupé en dés**

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

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

1 cœurs (500g)

#### **carottes, tranché**

1/2 moyen (31g)

#### **vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

4 brochette(s) - 466 kcal ● 38g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **gingembre frais, râpé ou haché**

2/3 pouce (2,5 cm) cube (3g)

#### **broche(s)**

4 brochette(s) (4g)

#### **Lanières végétaliennes 'chik'n'**

1/3 livres (151g)

#### **huile de sésame**

2/3 c. à soupe (mL)

#### **jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

#### **beurre de cacahuète**

1 1/3 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :

#### **gingembre frais, râpé ou haché**

1 1/3 pouce (2,5 cm) cube (7g)

#### **broche(s)**

8 brochette(s) (8g)

#### **Lanières végétaliennes 'chik'n'**

2/3 livres (302g)

#### **huile de sésame**

1 1/3 c. à soupe (mL)

#### **jus de citron vert**

2 c. à soupe (mL)

#### **beurre de cacahuète**

2 2/3 c. à soupe (43g)

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



## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Tofu citron-poivre

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g protéine ● 40g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Donne 17 1/2 oz portions

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**

17 1/2 oz (496g)

**poivre citronné**

5/8 c. à café (1g)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**féculé de maïs**

2 1/2 c. à soupe (20g)

**citron, zesté**

1 1/4 petit (73g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la féculé 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.

### Haricots de Lima

77 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



**haricots lima, surgelés**

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

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre.
3. Servir.

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

5 1/2 dose - 600 kcal ● 133g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

5 1/2 tasse(s) (1317mL)

**poudre de protéine**

5 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(171g)

Pour les 7 repas :

**eau**

38 1/2 tasse(s) (9221mL)

**poudre de protéine**

38 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(1194g)

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

