

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur <https://www.strongrfastr.com>

Day 1 2317 kcal ● 230g protéine (40%) ● 69g lipides (27%) ● 148g glucides (26%) ● 45g fibres (8%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 44g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides

 **Pêche**
1 pêche(s)- 66 kcal

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

Collations

325 kcal, 12g de protéines, 20g glucides nets, 20g de lipides

 **Graines de tournesol**
135 kcal

 **Overnight oats façon tarte à la pêche**
191 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

275 kcal, 13g de protéines, 30g glucides nets, 6g de lipides

 **Chips et salsa**
82 kcal

 **Soupe aux haricots noirs et salsa**
193 kcal

Dîner

735 kcal, 29g de protéines, 73g glucides nets, 29g de lipides

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

 **Pomme de terre au four**
1 pomme(s) de terre- 264 kcal

 **Tofu nature**
6 oz- 257 kcal

Day 2 2564 kcal ● 232g protéine (36%) ● 75g lipides (26%) ● 199g glucides (31%) ● 41g fibres (6%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 44g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides

 **Pêche**
1 pêche(s)- 66 kcal

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

Collations

325 kcal, 12g de protéines, 20g glucides nets, 20g de lipides

 **Graines de tournesol**
135 kcal

 **Overnight oats façon tarte à la pêche**
191 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

520 kcal, 15g de protéines, 80g glucides nets, 12g de lipides

 **Sandwich beurre de cacahuète et confiture**
1 sandwich(s)- 382 kcal

 **Nectarine**
2 nectarine(s)- 140 kcal

Dîner

735 kcal, 29g de protéines, 73g glucides nets, 29g de lipides

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

 **Pomme de terre au four**
1 pomme(s) de terre- 264 kcal

 **Tofu nature**
6 oz- 257 kcal

Day 3

2465 kcal ● 225g protéine (37%) ● 56g lipides (20%) ● 232g glucides (38%) ● 34g fibres (6%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 44g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides

 **Pêche**
1 pêche(s)- 66 kcal

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

Collations

325 kcal, 12g de protéines, 20g glucides nets, 20g de lipides

 **Graines de tournesol**
135 kcal

 **Overnight oats façon tarte à la pêche**
191 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

520 kcal, 15g de protéines, 80g glucides nets, 12g de lipides

 **Sandwich beurre de cacahuète et confiture**
1 sandwich(s)- 382 kcal

 **Nectarine**
2 nectarine(s)- 140 kcal

Dîner

635 kcal, 22g de protéines, 107g glucides nets, 9g de lipides

 **Pain à l'ail végétan simple**
1 tranche(s)- 126 kcal

 **Pâtes avec sauce du commerce**
510 kcal

Day 4

2476 kcal ● 219g protéine (35%) ● 108g lipides (39%) ● 112g glucides (18%) ● 45g fibres (7%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides

 **Avocat**
176 kcal

 **Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille (sans produits laitiers)**
163 kcal

Collations

275 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides

 **Lait de soja**
1 1/4 tasse(s)- 106 kcal

 **Toast à l'avocat**
1 tranche(s)- 168 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

610 kcal, 30g de protéines, 13g glucides nets, 45g de lipides

 **Brocoli**
1 1/2 tasse(s)- 44 kcal

 **Tofu en croûte de noix (végétalien)**
568 kcal

Dîner

650 kcal, 25g de protéines, 60g glucides nets, 28g de lipides

 **Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)**
3 tomate(s) farcie(s)- 391 kcal

 **Lentilles**
260 kcal

Petit-déjeuner

340 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



Avocat

176 kcal



Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille (sans produits laitiers)

163 kcal

Collations

275 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides



Lait de soja

1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 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

720 kcal, 28g de protéines, 47g glucides nets, 43g de lipides



Tacos véganes au tofu chipotle

3 taco(s)- 619 kcal



Salade simple de jeunes pousses

102 kcal

Dîner

620 kcal, 38g de protéines, 39g glucides nets, 26g de lipides



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

323 kcal



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal

Petit-déjeuner

405 kcal, 15g de protéines, 63g glucides nets, 8g de lipides



Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal

Collations

240 kcal, 9g de protéines, 23g glucides nets, 11g de lipides



Lait de soja

3/4 tasse(s)- 64 kcal



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 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

665 kcal, 35g de protéines, 51g glucides nets, 32g de lipides



Sandwich basique au tofu

1 1/2 sandwich(s)- 663 kcal

Dîner

620 kcal, 38g de protéines, 39g glucides nets, 26g de lipides



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

323 kcal



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal

Day 7

2539 kcal ● 220g protéine (35%) ● 67g lipides (24%) ● 232g glucides (37%) ● 32g fibres (5%)

Petit-déjeuner

405 kcal, 15g de protéines, 63g glucides nets, 8g de lipides

- 

Yaourt au lait de soja
2 pot- 271 kcal
- 

Pêche
2 pêche(s)- 132 kcal

Collations

240 kcal, 9g de protéines, 23g glucides nets, 11g de lipides

- 

Lait de soja
3/4 tasse(s)- 64 kcal
- 

Grande barre de granola
1 barre(s)- 176 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

665 kcal, 35g de protéines, 51g glucides nets, 32g de lipides

- 

Sandwich basique au tofu
1 1/2 sandwich(s)- 663 kcal

Dîner

635 kcal, 28g de protéines, 89g glucides nets, 15g de lipides

- 

Soupe quinoa-lentilles aux champignons (végane)
371 kcal
- 

Pain naan
1 morceau(x)- 262 kcal

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
2 oz (mL)
- ☐ huile
2 1/2 oz (mL)
- ☐ mayonnaise végétane
5 1/2 c. à soupe (83g)
- ☐ vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ haricots lima, surgelés
2 1/2 paquet (284 g) (710g)
- ☐ pommes de terre
2 grand (7,5–11 cm diam.) (738g)
- ☐ Ail
5 1/2 gousse(s) (17g)
- ☐ courgette
3/4 grand (242g)
- ☐ tomates
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (489g)
- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (118g)
- ☐ épinards frais
1 1/2 tasse(s) (45g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)
- ☐ laitue romaine
1 1/2 feuille intérieure (9g)
- ☐ coriandre fraîche
1 c. à soupe, haché (3g)
- ☐ champignons
2 tasse, morceaux ou tranches (140g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/3 oz (10g)
- ☐ poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
- ☐ cumin moulu
1/6 c. à café (0g)
- ☐ cannelle
3/8 c. à café (1g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
- ☐ assaisonnement chipotle
1/2 c. à café (1g)
- ☐ romarin séché
1/8 c. à café (0g)
- ☐ paprika
1/8 c. à café (0g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
2 2/3 livres (1269g)
- ☐ haricots noirs
3/8 boîte(s) (165g)
- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
- ☐ lentilles crues
1/2 tasse (104g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
1/6 bocal (81g)
- ☐ bouillon de légumes
2 1/4 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)

Collations

- ☐ chips de tortilla
1/2 oz (14g)
- ☐ grande barre de granola
2 barre (74g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ crème aigre (sour cream)
3/4 c. à soupe (9g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 1/4 oz (64g)
- ☐ noix (anglaises)
2 oz (60g)
- ☐ graines de chia
3/4 c. à café (4g)
- ☐ beurre d'amande
1 c. à soupe (16g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pêche
7 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (1148g)
- ☐ nectarine
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)
- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
- ☐ jus de citron
2 c. à café (mL)

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
3 1/2 c. à café (mL)
- ☐ confiture
4 c. à soupe (84g)

Céréales pour le petit-déjeuner

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

Produits de boulangerie

- ☐ pain
14 2/3 oz (416g)
- ☐ tortillas de maïs
3 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (78g)
- ☐ pain naan
1 morceau(x) (90g)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)

☐ tempeh
1/2 livres (227g)

Boissons

- ☐ eau
2 1/2 gallon (9600mL)
- ☐ poudre de protéine
44 boules (1/3 tasse chacun) (1364g)
- ☐ lait d'amande non sucré
6 tasse (mL)
- ☐ café, infusé
3 c. à soupe (44g)

☐ quinoa, cru
2 3/4 c. à s. (28g)

Autre

- ☐ fromage végétalien râpé
4 c. à s. (28g)
 - ☐ mélange d'épices italien
1 3/4 c. à café (6g)
 - ☐ lait de soja non sucré
4 tasse(s) (mL)
 - ☐ mélange de jeunes pousses
1 paquet (156 g) (153g)
 - ☐ fromage végane, tranché
3 tranche(s) (60g)
 - ☐ yaourt au lait de soja
4 pot(s) (601g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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.

Shake protéiné (lait d'amande)

315 kcal ● 43g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

poudre de protéine

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

lait d'amande non sucré

1 1/2 tasse (mL)

Pour les 3 repas :

poudre de protéine

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

lait d'amande non sucré

1/4 gallon (mL)

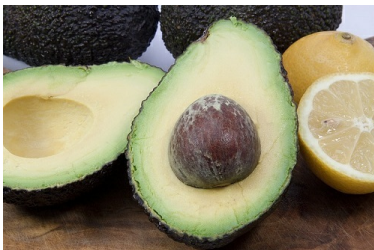
1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

jus de citron

1/2 c. à café (mL)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

jus de citron

1 c. à café (mL)

avocats

1 avocat(s) (201g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille (sans produits laitiers)

163 kcal ● 15g protéine ● 3g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
sirop d'érable
1 c. à café (mL)
café, infusé
1 1/2 c. à soupe (22g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
4 c. à s. (20g)
lait d'amande non sucré
2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
sirop d'érable
2 c. à café (mL)
café, infusé
3 c. à soupe (44g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/2 tasse (41g)
lait d'amande non sucré
4 c. à s. (mL)

1. Dans un petit contenant hermétique, mélangez tous les ingrédients.
2. Placez au réfrigérateur pour la nuit ou au moins 4 heures. Servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt au lait de soja

2 pot - 271 kcal ● 12g protéine ● 7g lipides ● 39g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

yaourt au lait de soja
2 pot(s) (301g)

Pour les 2 repas :

yaourt au lait de soja
4 pot(s) (601g)

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

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

Pour les 2 repas :

pêche
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Chips et salsa

82 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



salsa
2 c. à s. (32g)
chips de tortilla
1/2 oz (14g)

1. Servez la salsa avec les chips de tortilla.

Soupe aux haricots noirs et salsa

193 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 19g glucides ● 12g fibres



salsa, avec morceaux
3 c. à s. (49g)
crème aigre (sour cream)
3/4 c. à soupe (9g)
cumin moulu
1/6 c. à café (0g)
haricots noirs
3/8 boîte(s) (165g)
bouillon de légumes
1/4 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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 sandwich(s) - 382 kcal ● 12g protéine ● 11g lipides ● 55g glucides ● 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :



confiture
2 c. à soupe (42g)
pain
2 tranche (64g)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)

confiture
4 c. à soupe (84g)
pain
4 tranche (128g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

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

nectarine, dénoyauté
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Brocoli

1 1/2 tasse(s) - 44 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Tofu en croûte de noix (végétalien)

568 kcal ● 26g protéine ● 45g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Ail, coupé en dés
2 gousse(s) (6g)
tofu ferme, égoutté
1/2 livres (227g)
noix (anglaises)
1/3 tasse, haché (39g)
mayonnaise végétane
2 c. à soupe (30g)
moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
jus de citron
1 c. à café (mL)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Tacos véganes au tofu chipotle

3 taco(s) - 619 kcal ● 26g protéine ● 36g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Donne 3 taco(s) portions

laitue romaine, tranché finement
1 1/2 feuille intérieure (9g)
eau
1 c. à soupe (15mL)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
tortillas de maïs
3 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (78g)
mayonnaise végétane
2 c. à soupe (30g)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
1/2 livres (198g)
coriandre fraîche
1 c. à soupe, haché (3g)
beurre d'amande
1 c. à soupe (16g)
sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
assaisonnement chipotle
1/2 c. à café (1g)

1. Préparer la mayo coriandre en mélangeant la mayonnaise végétane, la coriandre, la moitié seulement de l'ail haché et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Préparer la sauce chipotle en mélangeant dans un bol moyen l'ail haché restant, le beurre d'amande, la sauce soja, l'assaisonnement chipotle et l'eau. Réserver.
3. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes et cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 5 minutes. Verser la sauce et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré par endroits, en remuant de temps en temps.
4. Étaler la mayo coriandre sur chaque tortilla. Garnir de tofu chipotle et de romaine émincée. Servir.

Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)

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

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich basique au tofu

1 1/2 sandwich(s) - 663 kcal 35g protéine 32g lipides 51g glucides 8g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

tofu ferme, rincé et séché avec du papier absorbant

3 tranche(s) (252g)

pain

3 tranche(s) (96g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

mayonnaise végétane

3/4 c. à soupe (11g)

fromage végétane, tranché

1 1/2 tranche(s) (30g)

tomates

3 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (60g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, rincé et séché avec du papier absorbant

6 tranche(s) (504g)

pain

6 tranche(s) (192g)

huile

3 c. à café (mL)

mayonnaise végétane

1 1/2 c. à soupe (23g)

fromage végétane, tranché

3 tranche(s) (60g)

tomates

6 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (120g)

mélange de jeunes pousses

3 oz (85g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le tofu et cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Assaisonner le tofu avec les épices de votre choix.
3. Assembler le sandwich en utilisant le pain, la mayonnaise végétane, le tofu et les légumes. N'hésitez pas à ajouter d'autres légumes faibles en calories ou condiments.

Collations 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Graines de tournesol

135 kcal 6g protéine 11g lipides 2g glucides 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

graines de tournesol décortiquées

3/4 oz (21g)

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées

2 1/4 oz (64g)

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

Overnight oats façon tarte à la pêche

191 kcal 6g protéine 9g lipides 19g glucides 4g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

pêche, dénoyauté et coupé en morceaux

1/4 petit (6,5 cm diam.) (33g)

noix (anglaises), coupé en morceaux

1 c. à soupe, haché (7g)

sirop d'érable

1/2 c. à café (mL)

graines de chia

1/4 c. à café (1g)

lait d'amande non sucré

1/3 tasse (mL)

cannelle

1/8 c. à café (0g)

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

1/4 tasse(s) (20g)

Pour les 3 repas :

pêche, dénoyauté et coupé en morceaux

3/4 petit (6,5 cm diam.) (98g)

noix (anglaises), coupé en morceaux

3 c. à soupe, haché (21g)

sirop d'érable

1 1/2 c. à café (mL)

graines de chia

3/4 c. à café (4g)

lait d'amande non sucré

1 tasse (mL)

cannelle

3/8 c. à café (1g)

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

3/4 tasse(s) (61g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans un contenant hermétique.
2. Réfrigérez toute la nuit ou au moins 4 heures. Servez.

Collations 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Lait de soja

1 1/4 tasse(s) - 106 kcal 9g protéine 6g lipides 3g glucides 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

lait de soja non sucré
1 1/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
2 1/2 tasse(s) (mL)

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

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.

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait de soja

3/4 tasse(s) - 64 kcal 5g protéine 3g lipides 2g glucides 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

lait de soja non sucré
3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
1 1/2 tasse(s) (mL)

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

Grande barre de granola

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



Translation missing: fr.for_single_meal

grande barre de granola
1 barre (37g)

Pour les 2 repas :

grande barre de granola
2 barre (74g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

215 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
haricots lima, surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
haricots lima, surgelés
1 paquet (284 g) (284g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)

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

Pomme de terre au four

1 pomme(s) de terre - 264 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 49g glucides ● 9g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

pommes de terre
1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)
sel
1 trait (0g)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

pommes de terre
2 grand (7,5–11 cm diam.) (738g)
sel
2 trait (1g)
huile
1 c. à café (mL)

1. FOUR :
2. Préchauffez le four à 350°F (180°C) et placez les grilles dans le tiers supérieur et inférieur. Lavez la pomme de terre (ou les pommes de terre) soigneusement avec une brosse rigide et de l'eau froide courante. Séchez, puis piquez 8 à 12 fois profondément la pomme de terre avec une fourchette pour permettre à l'humidité de s'échapper pendant la cuisson. Placez-la dans un bol et badigeonnez légèrement d'huile. Saupoudrez de sel kasher et placez la pomme de terre directement sur la grille au centre du four. Placez une plaque de cuisson sur la grille inférieure pour récupérer les jus.
3. Faites cuire 1 heure ou jusqu'à ce que la peau soit croustillante mais que la chair soit tendre en dessous. Servez en traçant une ligne pointillée d'un bout à l'autre avec votre fourchette, puis ouvrez la pomme de terre en pressant les extrémités l'une vers l'autre. Elle s'ouvrira facilement. Attention, il y aura de la vapeur.
4. MICRO-ONDES :
5. Frottez la pomme de terre et piquez-la plusieurs fois avec les dents d'une fourchette. Placez-la sur une assiette.
6. Faites cuire à pleine puissance au micro-ondes pendant 5 minutes. Retournez-la, puis continuez la cuisson 5 minutes supplémentaires. Quand la pomme de terre est tendre, sortez-la du micro-ondes et coupez-la en deux dans le sens de la longueur.
7. Garnissez selon vos envies, en gardant à l'esprit que certains accompagnements (par ex. le beurre) augmenteront significativement les calories, tandis que d'autres (par ex. sel, poivre, autres assaisonnements) ont peu ou pas de calories.

Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

tofu ferme
6 oz (170g)
huile
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tofu ferme
3/4 livres (340g)
huile
6 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.

Dîner 2

Consommer les jour 3

Pain à l'ail végétan simple

1 tranche(s) - 126 kcal ● 4g protéine ● 6g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Donne 1 tranche(s) portions

Ail, haché finement

1 gousse(s) (3g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

pain

1 tranche (32g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.

Pâtes avec sauce du commerce

510 kcal ● 18g protéine ● 4g lipides ● 94g glucides ● 8g fibres



sauce pour pâtes

1/4 pot (680 g) (168g)

pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)

3 tomate(s) farcie(s) - 391 kcal ● 7g protéine ● 27g lipides ● 22g glucides ● 7g fibres



Donne 3 tomate(s) farcie(s) portions

courgette, coupé en dés

3/4 grand (242g)

fromage végétalien râpé

4 c. à s. (28g)

tomates

3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (369g)

oignon, coupé en dés

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

mélange d'épices italien

1 1/2 c. à café (5g)

sel

1/6 c. à café (1g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

épinards frais

1 1/2 tasse(s) (45g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C).
2. Coupez le chapeau de chaque tomate et jetez-le.
3. Prenez une cuillère et évidez chaque tomate en prenant soin de ne pas percer les parois. Jetez la pulpe et les graines.
4. Séchez l'intérieur des tomates avec un essuie-tout. Salez l'intérieur et retournez-les sur un essuie-tout pour laisser s'écouler davantage ; réservez.
5. Coupez la courgette et l'oignon en dés.
6. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la courgette, l'oignon, les herbes italiennes et le sel/poivre (au goût). Faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient ramollis, environ 4 minutes.
7. Ajoutez les épinards et cuisez encore 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Retirez du feu.
8. Placez les tomates, côté droit vers le haut, dans un plat à four. Prenez environ la moitié du fromage et saupoudrez le fond des tomates.
9. Farcissez les tomates avec le mélange de légumes et couvrez avec le reste du fromage.
10. Enfouez environ 20-25 minutes jusqu'à ce que les tomates soient bien chaudes.
11. Optionnel : passez sous le grill environ une minute pour dorer le fromage.

Lentilles

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



sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
lentilles crues, rincé
6 c. à s. (72g)

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

323 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 31g glucides ● 12g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
haricots lima, surgelés
3/4 paquet (284 g) (213g)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)

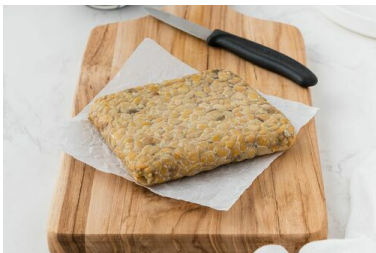
Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
haricots lima, surgelés
1 1/2 paquet (284 g) (426g)
sel
3/4 c. à café (5g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)

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

Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

huile
2 c. à café (mL)
tempeh
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

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

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 5

Consommer les jour 7

Soupe quinoa-lentilles aux champignons (végane)

371 kcal 19g protéine 9g lipides 45g glucides 8g fibres



- champignons, haché grossièrement**
2 tasse, morceaux ou tranches (140g)
- oignon, coupé en dés**
1/2 petit (35g)
- Ail, coupé en dés**
1 1/2 gousse(s) (5g)
- romarin séché**
1/8 c. à café (0g)
- mélange d'épices italien**
1/4 c. à café (1g)
- paprika**
1/8 c. à café (0g)
- lentilles crues**
2 1/2 c. à s. (32g)
- quinoa, cru**
2 1/2 c. à s. (28g)
- lait d'amande non sucré**
4 c. à s. (mL)
- bouillon de légumes**
2 tasse(s) (mL)
- huile**
1 c. à café (mL)

1. Dans une casserole à feu moyen, faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres, quelques minutes.
2. Ajoutez les champignons et les épices et remuez, en cuisant une à deux minutes.
3. Ajoutez tous les ingrédients restants et portez à frémissement. Faites cuire à découvert environ 20-25 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa et les lentilles soient tendres. Servez.

Pain naan

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

Donne 1 morceau(x) portions



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

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

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.