

Meal Plan - Plan alimentaire vegan riche en protéines de 2600 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

2632 kcal ● 251g protéine (38%) ● 71g lipides (24%) ● 200g glucides (30%) ● 48g fibres (7%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 5g de protéines, 45g glucides nets, 2g de lipides



[Flocons d'avoine instantanés avec eau](#)

1 sachet(s)- 165 kcal



[Orange](#)

1 orange(s)- 85 kcal

Collations

305 kcal, 12g de protéines, 34g glucides nets, 11g de lipides



[Lait de soja](#)

3/4 tasse(s)- 64 kcal



[Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande](#)

1 sachet(s)- 241 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

795 kcal, 52g de protéines, 83g glucides nets, 17g de lipides



[Raisins secs](#)

1/4 tasse- 137 kcal



[Wrap de laitue au tempeh barbecue](#)

8 wrap(s) de laitue- 658 kcal

Dîner

685 kcal, 49g de protéines, 33g glucides nets, 37g de lipides



[Tomates sautées à l'ail et aux herbes](#)

318 kcal



[Seitan simple](#)

6 oz- 365 kcal

Day 2

2512 kcal ● 225g protéine (36%) ● 91g lipides (33%) ● 160g glucides (25%) ● 37g fibres (6%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 5g de protéines, 45g glucides nets, 2g de lipides



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



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Collations

305 kcal, 12g de protéines, 34g glucides nets, 11g de lipides



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



Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande
1 sachet(s)- 241 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

680 kcal, 40g de protéines, 41g glucides nets, 33g de lipides



Riz blanc
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



Tempeh nature
6 oz- 443 kcal



Tomates sautées à l'ail et aux herbes
127 kcal

Dîner

680 kcal, 35g de protéines, 34g glucides nets, 42g de lipides



Lentilles
174 kcal



Tofu buffalo avec ranch végétalien
506 kcal

Day 3

2512 kcal ● 225g protéine (36%) ● 91g lipides (33%) ● 160g glucides (25%) ● 37g fibres (6%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 5g de protéines, 45g glucides nets, 2g de lipides



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



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Collations

305 kcal, 12g de protéines, 34g glucides nets, 11g de lipides



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



Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande
1 sachet(s)- 241 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

680 kcal, 40g de protéines, 41g glucides nets, 33g de lipides



Riz blanc
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



Tempeh nature
6 oz- 443 kcal



Tomates sautées à l'ail et aux herbes
127 kcal

Dîner

680 kcal, 35g de protéines, 34g glucides nets, 42g de lipides



Lentilles
174 kcal



Tofu buffalo avec ranch végétalien
506 kcal

Day 4

2551 kcal ● 230g protéine (36%) ● 69g lipides (24%) ● 194g glucides (30%) ● 57g fibres (9%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 17g de protéines, 42g glucides nets, 10g de lipides



[Petit bagel toasté avec fromage à la crème végétal](#)
1 bagel(s)- 261 kcal



[Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner](#)
1 galettes- 83 kcal

Collations

210 kcal, 13g de protéines, 10g glucides nets, 11g de lipides



[Lait de soja](#)
1 tasse(s)- 85 kcal



[Bâtonnets de poivron et houmous](#)
128 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

685 kcal, 40g de protéines, 59g glucides nets, 25g de lipides



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)
2 boîte(s)- 494 kcal



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)
189 kcal

Dîner

715 kcal, 28g de protéines, 78g glucides nets, 20g de lipides



[Poêlée sud-ouest de pommes de terre et lentilles](#)
565 kcal



[Salade simple aux tomates et carottes](#)
147 kcal

Day 5

2540 kcal ● 253g protéine (40%) ● 79g lipides (28%) ● 155g glucides (24%) ● 48g fibres (8%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 17g de protéines, 42g glucides nets, 10g de lipides



[Petit bagel toasté avec fromage à la crème végétal](#)
1 bagel(s)- 261 kcal



[Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner](#)
1 galettes- 83 kcal

Collations

210 kcal, 13g de protéines, 10g glucides nets, 11g de lipides



[Lait de soja](#)
1 tasse(s)- 85 kcal



[Bâtonnets de poivron et houmous](#)
128 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

685 kcal, 40g de protéines, 59g glucides nets, 25g de lipides



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)
2 boîte(s)- 494 kcal



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)
189 kcal

Dîner

700 kcal, 50g de protéines, 39g glucides nets, 30g de lipides



[Seitan à l'ail et au poivre](#)
456 kcal



[Salade simple aux tomates et carottes](#)
245 kcal

Day 6

2628 kcal ● 237g protéine (36%) ● 71g lipides (24%) ● 209g glucides (32%) ● 51g fibres (8%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 12g de protéines, 68g glucides nets, 3g de lipides



Petit bagel toasté avec « beurre »
1 1/2 bagel(s)- 286 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Collations

290 kcal, 4g de protéines, 22g glucides nets, 15g de lipides



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



Fromage végétal
2 cube de 1"- 182 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, 37g de protéines, 75g glucides nets, 20g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Lait de soja
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



Pâtes alfredo au tofu et brocoli
442 kcal

Dîner

700 kcal, 50g de protéines, 39g glucides nets, 30g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre
456 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
245 kcal

Day 7

2554 kcal ● 245g protéine (38%) ● 65g lipides (23%) ● 208g glucides (33%) ● 39g fibres (6%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 12g de protéines, 68g glucides nets, 3g de lipides



Petit bagel toasté avec « beurre »
1 1/2 bagel(s)- 286 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Collations

290 kcal, 4g de protéines, 22g glucides nets, 15g de lipides



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



Fromage végétal
2 cube de 1"- 182 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, 37g de protéines, 75g glucides nets, 20g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Lait de soja
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



Pâtes alfredo au tofu et brocoli
442 kcal

Dîner

630 kcal, 59g de protéines, 38g glucides nets, 25g de lipides



Maïs
92 kcal



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal

Boissons

- ☐ eau
2 3/4 gallon (10522mL)
- ☐ poudre de protéine
38 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1194g)
- ☐ lait d'amande non sucré
2 1/2 tasse (mL)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés
6 sachet (258g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ orange
5 orange (770g)
- ☐ raisins secs
4 c. à s. (tassée) (41g)
- ☐ framboises
3 tasse (369g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail
6 1/2 gousse(s) (20g)
- ☐ tomates
11 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1331g)
- ☐ poivron
2 1/2 grand (417g)
- ☐ laitue romaine
2 2/3 tête (1673g)
- ☐ pommes de terre
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)
- ☐ piment jalapeño
2 poivron(s) (28g)
- ☐ carottes
1 1/2 moyen (99g)
- ☐ poivron vert
2 3/4 c. à s., haché (25g)
- ☐ oignon
1/3 tasse, haché (53g)
- ☐ Brocoli surgelé
1/2 paquet (142g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
2/3 tasse (91g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/3 oz (9g)
- ☐ poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
3 oz (mL)
- ☐ huile
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
15 1/2 c. à soupe (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
16 2/3 oz (472g)
- ☐ riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
6 oz (171g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
1 1/4 livres (567g)
- ☐ lentilles crues
13 1/4 c. à s. (160g)
- ☐ tofu ferme
29 oz (822g)
- ☐ houmous
1/2 tasse (122g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
4 c. à soupe (68g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1/2 tasse (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
4 boîte (~539 g) (2104g)
- ☐ salsa
4 c. à s. (65g)

Produits de boulangerie

- ☐ bagel
5 petit bagel (7,5 cm diam.) (345g)

- ☐ paprika
1 c. à café (2g)
- ☐ Basilic séché
1 c. à café, moulu (1g)

Autre

- ☐ mélange d'épices italien
1 c. à soupe (12g)
 - ☐ mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)
 - ☐ lait de soja non sucré
7 3/4 tasse(s) (mL)
 - ☐ ranch végétalien
6 c. à soupe (mL)
 - ☐ fromage à la crème sans produits laitiers
3 c. à soupe (45g)
 - ☐ galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner
2 galettes (76g)
 - ☐ mélange de jeunes pousses
10 1/2 tasse (315g)
 - ☐ beurre végétane
1 1/2 c. à soupe (21g)
 - ☐ Fromage végétane en bloc
4 cube 2,5 cm (113g)
 - ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

eau
2 1/4 tasse(s) (539mL)
flocons d'avoine instantanés aromatisés
3 sachet (129g)

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

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange
1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

orange
3 orange (462g)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Petit bagel toasté avec fromage à la crème végétan

1 bagel(s) - 261 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 39g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage à la crème sans produits laitiers

1 1/2 c. à soupe (23g)

bagel

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

Pour les 2 repas :

fromage à la crème sans produits laitiers

3 c. à soupe (45g)

bagel

2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le fromage à la crème.
3. Déguster.

Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galettes - 83 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner

1 galettes (38g)

Pour les 2 repas :

galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner

2 galettes (76g)

1. Faites cuire les galettes selon les instructions sur l'emballage. Servez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Petit bagel toasté avec « beurre »

1 1/2 bagel(s) - 286 kcal ● 11g protéine ● 3g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre végétane

3/4 c. à soupe (11g)

bagel

1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (104g)

Pour les 2 repas :

beurre végétane

1 1/2 c. à soupe (21g)

bagel

3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)

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

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange

2 orange (308g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Raisins secs

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



Donne 1/4 tasse portions

raisins secs

4 c. à s. (tassée) (41g)

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

Wrap de laitue au tempeh barbecue

8 wrap(s) de laitue - 658 kcal ● 51g protéine ● 17g lipides ● 52g glucides ● 23g fibres



Donne 8 wrap(s) de laitue portions

poivron, épépiné et tranché

1 petit (74g)

laitue romaine

8 feuille intérieure (48g)

tempeh, coupé en cubes

1/2 livres (227g)

sauce barbecue

4 c. à soupe (68g)

mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.
Mettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.
Assemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

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.

Tempeh nature

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

huile
6 c. à café (mL)
tempeh
3/4 livres (340g)

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.

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal ● 1g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché
1/2 gousse(s) (2g)
sel
1/4 c. à café (2g)
mélange d'épices italien
1/4 c. à soupe (3g)
tomates
1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (149g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
sel
1/2 c. à café (3g)
mélange d'épices italien
1/2 c. à soupe (5g)
tomates
1 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (298g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
 2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
 3. Servez.
-

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
2 boîte (~539 g) (1052g)

Pour les 2 repas :

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

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (mL)
tomates
10 c. à s. de tomates cerises (93g)
mélange de jeunes pousses
3 3/4 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)
tomates
1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)
mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
tomates
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

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

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

Lait de soja

1 3/4 tasse(s) - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré
1 3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :
lait de soja non sucré
3 1/2 tasse(s) (mL)

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

Pâtes alfredo au tofu et brocoli

442 kcal ● 23g protéine ● 7g lipides ● 66g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Basilic séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
lait d'amande non sucré
2 c. à s. (mL)
sel
1/8 trait (0g)
Ail
1/2 gousse(s) (2g)
Brocoli surgelé
1/4 paquet (71g)
tofu ferme
1/4 paquet (454 g) (113g)
pâtes sèches non cuites
3 oz (86g)

Pour les 2 repas :
Basilic séché
1 c. à café, moulu (1g)
lait d'amande non sucré
4 c. à s. (mL)
sel
1/4 trait (0g)
Ail
1 gousse(s) (3g)
Brocoli surgelé
1/2 paquet (142g)
tofu ferme
1/2 paquet (454 g) (227g)
pâtes sèches non cuites
6 oz (171g)

1. Faites cuire les pâtes et le brocoli selon les indications sur les emballages.
 2. Pendant ce temps, mettez le tofu, l'ail, le sel et le basilic dans un robot culinaire ou un blender.
 3. Ajoutez le lait d'amande en petites quantités jusqu'à obtenir la consistance désirée.
 4. Versez dans une poêle pour réchauffer. Ne laissez pas bouillir, sinon la sauce risque de se séparer.
 5. Au moment de servir, nappez les pâtes de brocoli et de sauce.
 6. Pour les restes : pour de meilleurs résultats, conservez chaque élément (pâtes, sauce, brocoli) dans des récipients hermétiques séparés. Réchauffez au besoin.
-

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

lait de soja non sucré
2 1/4 tasse(s) (mL)

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

Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande

1 sachet(s) - 241 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

flocons d'avoine instantanés aromatisés
1 sachet (43g)
lait d'amande non sucré
3/4 tasse (mL)

Pour les 3 repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
3 sachet (129g)
lait d'amande non sucré
2 1/4 tasse (mL)

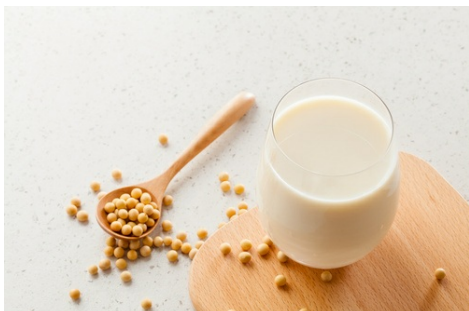
1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez le lait par-dessus.
2. Faites chauffer au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Bâtonnets de poivron et houmous

128 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron
3/4 moyen (89g)
houmous
4 c. à s. (61g)

Pour les 2 repas :

poivron
1 1/2 moyen (179g)
houmous
1/2 tasse (122g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Framboises

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises
1 1/2 tasse (185g)

Pour les 2 repas :

framboises
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

Fromage végétan

2 cube de 1" - 182 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Fromage végétan en bloc
2 cube 2,5 cm (57g)

Pour les 2 repas :

Fromage végétan en bloc
4 cube 2,5 cm (113g)

1. Tranchez et dégustez.
-

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

318 kcal ● 4g protéine ● 26g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Ail, haché

1 1/4 gousse(s) (4g)

sel

5/8 c. à café (4g)

mélange d'épices italien

5/8 c. à soupe (7g)

tomates

1 1/4 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (373g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

Seitan simple

6 oz - 365 kcal ● 45g protéine ● 11g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

huile

1 1/2 c. à café (mL)

seitan

6 oz (170g)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Tofu buffalo avec ranch végétalien

506 kcal ● 23g protéine ● 42g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, séché et coupé en cubes

2/3 livres (298g)

ranch végétalien

3 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

4 c. à s. (mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, séché et coupé en cubes

1 1/3 livres (595g)

ranch végétalien

6 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1/2 tasse (mL)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec du ranch végétalien.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Poêlée sud-ouest de pommes de terre et lentilles

565 kcal ● 22g protéine ● 16g lipides ● 68g glucides ● 17g fibres



potatoes, cut into thin slices

2 small (4,5–6 cm diam.) (184g)

pepper, seeded and sliced

1 large (164g)

jalapeño, sliced

2 pepper(s) (28g)

salsa

4 c. to s. (65g)

raw lentils

1/3 cup (64g)

water

1/2 cup(s) (120mL)

paprika

1 c. to coffee (2g)

oil

1 c. to soup (mL)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mettez les lentilles et l'eau dans une petite casserole. Faites cuire selon les instructions du paquet. Égouttez l'excès d'eau. Réservez.
3. Enrobez séparément les pommes de terre et les poivrons d'huile et assaisonnez-les de paprika, de sel et de poivre. Disposez les tranches de pomme de terre sur un côté d'une plaque de cuisson et enfournez 10 minutes. Après ces 10 minutes initiales, ajoutez les poivrons de l'autre côté de la plaque. Poursuivez la cuisson des pommes de terre et des poivrons pendant 20 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Mélangez la salsa et les poivrons cuits avec les lentilles et assaisonnez de sel et de poivre. Déposez les pommes de terre sur le mélange de lentilles et jalapeño. Servez.

Salade simple aux tomates et carottes

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



tomatoes, cut into cubes

3/4 whole medium (≈6,1 cm diam.) (92g)

romaine lettuce, roughly chopped

3/4 hearts (375g)

carrots, sliced

3/8 medium (23g)

dressing

1 c. to soup (mL)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Seitan à l'ail et au poivre

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

1 2/3 gousse(s) (5g)

seitan, façon poulet

1/3 livres (151g)

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

2/3 c. à soupe (10mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

poivron vert

4 c. à c., haché (12g)

oignon

2 2/3 c. à s., haché (27g)

huile d'olive

4 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

3 1/3 gousse(s) (10g)

seitan, façon poulet

2/3 livres (302g)

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

1 1/3 c. à soupe (20mL)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

poivron vert

2 2/3 c. à s., haché (25g)

oignon

1/3 tasse, haché (53g)

huile d'olive

2 2/3 c. à s. (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Salade simple aux tomates et carottes

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(154g)

laitue romaine, grossièrement haché

1 1/4 cœurs (625g)

carottes, tranché

5/8 moyen (38g)

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(308g)

laitue romaine, grossièrement haché

2 1/2 cœurs (1250g)

carottes, tranché

1 1/4 moyen (76g)

vinaigrette

3 3/4 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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Maïs

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



Grains de maïs surgelés
2/3 tasse (91g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Donne 2 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. 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.