

Meal Plan - Plan alimentaire vegan riche en protéines à 2700 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

2598 kcal ● 238g protéine (37%) ● 82g lipides (28%) ● 177g glucides (27%) ● 49g fibres (8%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



[Graines de citrouille](#)

366 kcal



[Tomates cerises](#)

6 tomates cerises- 21 kcal

Collations

365 kcal, 13g de protéines, 50g glucides nets, 8g de lipides



[Lait de soja](#)

1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



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

1 sachet(s)- 165 kcal



[Myrtilles](#)

1 tasse(s)- 95 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

365 kcal, 18g de protéines, 29g glucides nets, 14g de lipides



[Graines de tournesol](#)

90 kcal



[Soupe pois chiches & chou kale](#)

273 kcal

Dîner

885 kcal, 56g de protéines, 86g glucides nets, 28g de lipides



[Salade de pois chiches facile](#)

350 kcal



[Tenders de poulet croustillants](#)

9 1/3 tender(s)- 533 kcal

Day 2

2766 kcal ● 227g protéine (33%) ● 85g lipides (28%) ● 214g glucides (31%) ● 59g fibres (9%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



Graines de citrouille
366 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Collations

365 kcal, 13g de protéines, 50g glucides nets, 8g de lipides



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



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



Myrtilles
1 tasse(s)- 95 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, 28g de protéines, 66g glucides nets, 25g de lipides



Yaourt au lait de soja
2 pot- 271 kcal



Bol salade coleslaw aux edamames
393 kcal

Dîner

750 kcal, 34g de protéines, 86g glucides nets, 19g de lipides



Chili aux lentilles
580 kcal



Salade edamame et betterave
171 kcal

Day 3

2649 kcal ● 226g protéine (34%) ● 104g lipides (35%) ● 158g glucides (24%) ● 44g fibres (7%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



Graines de citrouille
366 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Collations

305 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 20g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 148 kcal



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 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, 28g de protéines, 66g glucides nets, 25g de lipides



Yaourt au lait de soja
2 pot- 271 kcal



Bol salade coleslaw aux edamames
393 kcal

Dîner

695 kcal, 37g de protéines, 65g glucides nets, 26g de lipides



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



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal



Nuggets Chik'n
8 nuggets- 441 kcal

Day 4

2701 kcal ● 237g protéine (35%) ● 84g lipides (28%) ● 183g glucides (27%) ● 64g fibres (9%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 28g de lipides



Pistaches
375 kcal



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Collations

305 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 20g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 148 kcal



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 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

700 kcal, 44g de protéines, 83g glucides nets, 7g de lipides



Salade de chou kale simple
1/2 tasse(s)- 28 kcal



Pâtes de lentilles
673 kcal

Dîner

695 kcal, 37g de protéines, 65g glucides nets, 26g de lipides



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



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal



Nuggets Chik'n
8 nuggets- 441 kcal

Day 5

2707 kcal ● 255g protéine (38%) ● 104g lipides (35%) ● 132g glucides (19%) ● 55g fibres (8%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 28g de lipides



Pistaches
375 kcal



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Collations

305 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 20g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 148 kcal



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 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

715 kcal, 49g de protéines, 74g glucides nets, 17g de lipides



Barre protéinée
1 barre- 245 kcal



Wrap au tempeh barbecue
1 wrap(s)- 472 kcal

Dîner

685 kcal, 50g de protéines, 23g glucides nets, 36g de lipides



Poivrons et oignons sautés
94 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Day 6

2639 kcal ● 242g protéine (37%) ● 106g lipides (36%) ● 123g glucides (19%) ● 57g fibres (9%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 14g de protéines, 23g glucides nets, 26g de lipides



Avocat
176 kcal



Brouillade de pois chiches
280 kcal

Collations

225 kcal, 10g de protéines, 27g glucides nets, 6g de lipides



Nectarine
2 nectarine(s)- 140 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

675 kcal, 35g de protéines, 45g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal



Tofu nature
8 oz- 342 kcal



Lentilles
231 kcal

Dîner

685 kcal, 50g de protéines, 23g glucides nets, 36g de lipides



Poivrons et oignons sautés
94 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Day 7

2729 kcal ● 259g protéine (38%) ● 96g lipides (32%) ● 157g glucides (23%) ● 51g fibres (7%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 14g de protéines, 23g glucides nets, 26g de lipides



Avocat
176 kcal



Brouillade de pois chiches
280 kcal

Collations

225 kcal, 10g de protéines, 27g glucides nets, 6g de lipides



Nectarine
2 nectarine(s)- 140 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

675 kcal, 35g de protéines, 45g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal



Tofu nature
8 oz- 342 kcal



Lentilles
231 kcal

Dîner

775 kcal, 67g de protéines, 56g glucides nets, 25g de lipides



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal



Pain pita
2 pita(s)- 156 kcal



Pois mange-tout
82 kcal

Autre

- ☐ lait de soja non sucré
8 tasse(s) (mL)
- ☐ tenders chik'n sans viande
9 1/3 morceaux (238g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
6 tasse (185g)
- ☐ yaourt au lait de soja
4 pot(s) (601g)
- ☐ mélange pour coleslaw
7 tasse (630g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
16 nuggets (344g)
- ☐ Pâtes de lentilles
1/3 livres (151g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
1 barre (50g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

Boissons

- ☐ eau
42 2/3 tasse(s) (10219mL)
- ☐ poudre de protéine
38 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1194g)

Céréales pour le petit-déjeuner

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

Fruits et jus de fruits

- ☐ myrtilles
3 1/2 tasse (518g)
- ☐ pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ jus de citron
1 c. à café (mL)
- ☐ avocats
1 avocat(s) (201g)
- ☐ nectarine
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1 1/2 tasse (177g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
2 1/4 boîte (1008g)
- ☐ lentilles crues
1 tasse (192g)
- ☐ beurre de cacahuète
3 c. à soupe (48g)
- ☐ tempeh
1 1/4 livres (567g)
- ☐ tofu ferme
1 livres (454g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
13 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
3 tasse(s) (mL)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
1/3 pot (680 g) (224g)
- ☐ sauce barbecue
2 c. à soupe (34g)

Épices et herbes

- ☐ vinaigre balsamique
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
- ☐ sel
1/3 c. à café (2g)
- ☐ cumin moulu
3 g (3g)
- ☐ poudre de chili
2/3 c. à soupe (5g)
- ☐ curcuma moulu
1/2 c. à café (2g)

Céréales et pâtes

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)
- ☐ amandes
1/2 tasse, entière (72g)
- ☐ pistaches décortiquées
1 tasse (123g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (418g)
- ☐ Ail
2 1/3 gousse(s) (7g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
- ☐ persil frais
2 1/4 brins (2g)
- ☐ oignon
1 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (145g)
- ☐ ketchup
6 1/3 c. à soupe (108g)
- ☐ tomates entières en conserve
2/3 tasse (160g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
2 1/2 tasse (295g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
2 betterave(s) (100g)
- ☐ carottes
5 1/4 moyen (322g)
- ☐ céleri cru
3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (120g)
- ☐ poivron
1 3/4 grand (283g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

- ☐ bulgur sec
1/3 tasse (47g)

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)
- ☐ pain pita
2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Pour les 3 repas :

graines de citrouille grillées, non salées
1 1/2 tasse (177g)

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Pistaches

375 kcal ● 13g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1 tasse (123g)

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

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

carottes
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Brouillade de pois chiches

280 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 21g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

curcuma moulu

1/4 c. à café (1g)

cumin moulu

1/4 c. à café (1g)

levure nutritionnelle

1 c. à café (1g)

mélange de jeunes pousses

1/3 tasse (10g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

pois chiches en conserve, égoutté

1/2 boîte (224g)

Pour les 2 repas :

curcuma moulu

1/2 c. à café (2g)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

levure nutritionnelle

2 c. à café (3g)

mélange de jeunes pousses

2/3 tasse (20g)

huile

1 c. à soupe (mL)

pois chiches en conserve, égoutté

1 boîte (448g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et écrasez-les avec le dos d'une fourchette. Ajoutez le curcuma, le cumin et une pincée de sel/poivre, et faites cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps.
2. Ajoutez un trait d'eau, la levure nutritionnelle et les légumes verts, puis faites cuire jusqu'à ce que les légumes verts tombent, 1 à 2 minutes. Servez !

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

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

Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



pois chiches en conserve, égoutté
1/2 boîte (224g)
huile
1/2 c. à café (mL)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale), coupé
1 tasse, haché (40g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Bol salade coleslaw aux edamames

393 kcal ● 16g protéine ● 18g lipides ● 26g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, coupé en julienne

2 petit (14 cm de long) (100g)

vinaigrette

4 c. à soupe (mL)

mélange pour coleslaw

3 tasse (270g)

edamame surgelé, décortiqué

1 tasse (118g)

Pour les 2 repas :

carottes, coupé en julienne

4 petit (14 cm de long) (200g)

vinaigrette

8 c. à soupe (mL)

mélange pour coleslaw

6 tasse (540g)

edamame surgelé, décortiqué

2 tasse (236g)

1. Préparez les edamames selon les instructions du paquet.\r\nPréparez la salade en mélangeant le mélange pour coleslaw, les carottes, les edamames et la sauce. Servir.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

vinaigrette

1/2 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Pâtes de lentilles

673 kcal ● 43g protéine ● 5g lipides ● 81g glucides ● 32g fibres



Pâtes de lentilles

1/3 livres (151g)

sauce pour pâtes

1/3 pot (680 g) (224g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Donne 1 barre portions

barre protéinée (20 g de protéines)
1 barre (50g)

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

Wrap au tempeh barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g protéine ● 12g lipides ● 48g glucides ● 13g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

poivron, épépiné et tranché
1/2 petit (37g)
tempeh, coupé en lanières
4 oz (113g)
huile
1/2 c. à café (mL)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)
mélange pour coleslaw
1 tasse (90g)
sauce barbecue
2 c. à soupe (34g)

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 le wrap en garnissant la tortilla avec le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron. Roulez et servez.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)

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

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.

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1 1/3 tasse(s) (319mL)

lentilles crues, rincé

1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

2 2/3 tasse(s) (638mL)

lentilles crues, rincé

2/3 tasse (128g)

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.
-

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

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.

Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

myrtilles

1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

myrtilles

2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

céleri cru

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

Pour les 3 repas :

beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

céleri cru

3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(120g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 3 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

myrtilles

1/2 tasse (74g)

Pour les 3 repas :

myrtilles

1 1/2 tasse (222g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Nectarine

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

nectarine, dénoyauté

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

Pour les 2 repas :

nectarine, dénoyauté

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

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

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

Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



persil frais, haché

2 1/4 brins (2g)

tomates, coupé en deux

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

oignon, coupé en fines tranches

3/8 petit (26g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3/4 boîte (336g)

vinaigre de cidre de pomme

3/4 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

3/4 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Tenders de poulet croustillants

9 1/3 tender(s) - 533 kcal ● 38g protéine ● 21g lipides ● 48g glucides ● 0g fibres



Donne 9 1/3 tender(s) portions

ketchup

2 1/3 c. à soupe (40g)

tenders chik'n sans viande

9 1/3 morceaux (238g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Chili aux lentilles

580 kcal ● 25g protéine ● 12g lipides ● 73g glucides ● 19g fibres



Ail, haché finement

1 1/3 gousse(s) (4g)

oignon, haché

1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)

tomates entières en conserve, haché

2/3 tasse (160g)

bouillon de légumes

1 tasse(s) (mL)

bulgur sec

1/3 tasse (47g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

cumin moulu

1/3 c. à soupe (2g)

poudre de chili

2/3 c. à soupe (5g)

lentilles crues

1/3 tasse (64g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, combinez l'huile, l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles et le boulgour. Ajoutez le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin ainsi que le sel et le poivre selon votre goût. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



edamame surgelé, décortiqué

1/2 tasse (59g)

vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

2 betterave(s) (100g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

Nuggets Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protéine ● 18g lipides ● 41g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Nuggets végétaliens « chik'n »
8 nuggets (172g)
ketchup
2 c. à soupe (34g)

Pour les 2 repas :

Nuggets végétaliens « chik'n »
16 nuggets (344g)
ketchup
4 c. à soupe (68g)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Poivrons et oignons sautés

94 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron, coupé en lanières

3/4 grand (123g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

oignon, tranché

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

Pour les 2 repas :

poivron, coupé en lanières

1 1/2 grand (246g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

oignon, tranché

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

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.

Tempeh nature

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

4 c. à café (mL)

tempeh

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile

8 c. à café (mL)

tempeh

1 livres (454g)

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

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.

Pain pita

2 pita(s) - 156 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 4g fibres



Donne 2 pita(s) portions

pain pita

2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.
-

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.