

# Meal Plan - Plan alimentaire végan riche en protéines à 2800 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** 2830 kcal ● 231g protéine (33%) ● 76g lipides (24%) ● 246g glucides (35%) ● 61g fibres (9%)

## Petit-déjeuner

500 kcal, 12g de protéines, 42g glucides nets, 30g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/3 tasse(s)- 261 kcal



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

## Déjeuner

370 kcal, 17g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



**Tempeh nature**  
2 oz- 148 kcal



**Nectarine**  
1 nectarine(s)- 70 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
151 kcal

## Collations

315 kcal, 14g de protéines, 45g glucides nets, 7g de lipides



**Tomates cerises**  
12 tomates cerises- 42 kcal



**Yaourt au lait de soja**  
2 pot- 271 kcal

## Dîner

1050 kcal, 56g de protéines, 126g glucides nets, 18g de lipides



**Chili végétalien épais**  
805 kcal



**Chips et salsa**  
245 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



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

## Day 2

2830 kcal ● 231g protéine (33%) ● 76g lipides (24%) ● 246g glucides (35%) ● 61g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

500 kcal, 12g de protéines, 42g glucides nets, 30g de lipides



Noix de cajou rôties  
1/3 tasse(s)- 261 kcal



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

### Collations

315 kcal, 14g de protéines, 45g glucides nets, 7g de lipides



Tomates cerises  
12 tomates cerises- 42 kcal



Yaourt au lait de soja  
2 pot- 271 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

370 kcal, 17g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



Tempeh nature  
2 oz- 148 kcal



Nectarine  
1 nectarine(s)- 70 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
151 kcal

### Dîner

1050 kcal, 56g de protéines, 126g glucides nets, 18g de lipides



Chili végétalien épais  
805 kcal



Chips et salsa  
245 kcal

## Day 3

2864 kcal ● 276g protéine (39%) ● 84g lipides (27%) ● 213g glucides (30%) ● 38g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

445 kcal, 25g de protéines, 52g glucides nets, 11g de lipides



[Tacos petit-déjeuner au tofu avec salsa](#)  
4 taco(s)- 445 kcal

### Collations

315 kcal, 14g de protéines, 45g glucides nets, 7g de lipides



[Tomates cerises](#)  
12 tomates cerises- 42 kcal



[Yaourt au lait de soja](#)  
2 pot- 271 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, 66g de protéines, 55g glucides nets, 21g de lipides



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



[Lentilles](#)  
174 kcal



[Seitan simple](#)  
7 oz- 426 kcal

### Dîner

805 kcal, 38g de protéines, 56g glucides nets, 42g de lipides



[Salade de seitan](#)  
359 kcal



[Pêche](#)  
2 pêche(s)- 132 kcal



[Noix de cajou rôties](#)  
3/8 tasse(s)- 313 kcal

## Day 4

2860 kcal ● 270g protéine (38%) ● 91g lipides (29%) ● 201g glucides (28%) ● 40g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

445 kcal, 25g de protéines, 52g glucides nets, 11g de lipides



Tacos petit-déjeuner au tofu avec salsa  
4 taco(s)- 445 kcal

### Déjeuner

700 kcal, 66g de protéines, 55g glucides nets, 21g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
102 kcal



Lentilles  
174 kcal



Seitan simple  
7 oz- 426 kcal

### Collations

310 kcal, 8g de protéines, 33g glucides nets, 14g de lipides



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



Mélange de noix  
1/6 tasse(s)- 145 kcal

### Dîner

805 kcal, 38g de protéines, 56g glucides nets, 42g de lipides



Salade de seitan  
359 kcal



Pêche  
2 pêche(s)- 132 kcal



Noix de cajou rôties  
3/8 tasse(s)- 313 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
5 1/2 dose- 600 kcal

## Day 5

2831 kcal ● 239g protéine (34%) ● 73g lipides (23%) ● 259g glucides (37%) ● 44g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 9g de protéines, 56g glucides nets, 15g de lipides



Pêche  
1 pêche(s)- 66 kcal



Grande barre de granola  
2 barre(s)- 352 kcal

### Collations

310 kcal, 8g de protéines, 33g glucides nets, 14g de lipides



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



Mélange de noix  
1/6 tasse(s)- 145 kcal

### Déjeuner

730 kcal, 47g de protéines, 66g glucides nets, 24g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
113 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)  
2 1/2 boîte(s)- 618 kcal

### Dîner

770 kcal, 42g de protéines, 101g glucides nets, 18g de lipides



Pilaf de riz avec boulettes végétales  
744 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
5 1/2 dose- 600 kcal

## Day 6

2796 kcal ● 239g protéine (34%) ● 78g lipides (25%) ● 242g glucides (35%) ● 42g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 9g de protéines, 56g glucides nets, 15g de lipides



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Grande barre de granola**  
2 barre(s)- 352 kcal

### Collations

275 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 19g de lipides



**Fourmis sur une bûche**  
275 kcal

### Déjeuner

730 kcal, 47g de protéines, 66g glucides nets, 24g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
113 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)**  
2 1/2 boîte(s)- 618 kcal

### Dîner

770 kcal, 42g de protéines, 101g glucides nets, 18g de lipides



**Pilaf de riz avec boulettes végétales**  
744 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

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



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

## Day 7

2786 kcal ● 233g protéine (33%) ● 99g lipides (32%) ● 195g glucides (28%) ● 46g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 9g de protéines, 56g glucides nets, 15g de lipides



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Grande barre de granola**  
2 barre(s)- 352 kcal

### Collations

275 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 19g de lipides



**Fourmis sur une bûche**  
275 kcal

### Déjeuner

745 kcal, 40g de protéines, 66g glucides nets, 25g de lipides



**Bowl taco au tempeh**  
554 kcal



**Mélange de riz aromatisé**  
191 kcal

### Dîner

745 kcal, 43g de protéines, 54g glucides nets, 37g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Tenders de poulet croustillants**  
10 tender(s)- 571 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



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

# Liste de courses



## Boissons

- eau  
48 tasse(s) (11496mL)
- poudre de protéine  
38 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1194g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
19 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (2361g)
- oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
- poivron vert  
1/2 tasse, haché (75g)
- poivron rouge  
1/2 tasse, haché (75g)
- haricots verts frais  
1/2 tasse, morceaux de 1,25 cm (50g)
- céleri cru  
1/3 botte (171g)
- champignons  
1 tasse, haché (70g)
- épinards frais  
4 tasse(s) (120g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1 tasse, haché (40g)
- ketchup  
2 1/2 c. à soupe (43g)

## Autre

- yaourt au lait de soja  
6 pot(s) (902g)
- mélange de jeunes pousses  
15 1/2 tasse (465g)
- levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
- pois mange-tout  
1/2 tasse (43g)
- boulettes végétaliennes surgelées  
12 boulette(s) (360g)
- tenders chik'n sans viande  
10 morceaux (255g)

## Graisses et huiles

- huile  
8 c. à café (mL)
- vinaigrette  
18 c. à soupe (mL)

## Fruits et jus de fruits

- nectarine  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- avocats  
1 1/2 avocat(s) (302g)
- pêche  
7 moyen (6,5 cm diam.) (1050g)
- raisins secs  
1 1/2 mini boîte (14 g) (21g)
- jus de citron  
1/2 c. à café (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- noix de cajou rôties  
1 1/2 tasse (188g)
- mélange de noix  
1/3 tasse (45g)

## Collations

- petite barre de granola  
4 barre (100g)
- chips de tortilla  
3 oz (85g)
- grande barre de granola  
6 barre (222g)

## Épices et herbes

- sel  
7/8 c. à café (5g)
- poudre d'ail  
3/4 c. à café (2g)
- poudre de chili  
3 c. à soupe (24g)
- poudre d'oignon  
2 1/2 c. à café (6g)
- poivre noir  
3/4 c. à café, moulu (2g)
- curcuma moulu  
1/4 c. à café (1g)
- mélange d'assaisonnement pour tacos  
1 c. à soupe (9g)

## Soupes, sauces et jus

- salsa  
5/6 bocal (378g)

## **Légumineuses et produits à base de légumineuses**

- tempeh  
1/2 livres (227g)
- lentilles crues  
1 tasse (192g)
- haricots blancs secs  
1/2 tasse (101g)
- haricots rouges secs  
1/2 tasse (92g)
- tofu extra-ferme  
1 1/3 livres (586g)
- beurre de cacahuète  
4 1/2 c. à soupe (72g)
- haricots frits (refried beans)  
1/2 tasse (121g)

- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
5 boîte (~539 g) (2630g)

## **Céréales et pâtes**

- seitan  
1 1/4 livres (567g)

## **Produits de boulangerie**

- tortillas de maïs  
8 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (208g)

## **Céréales pour le petit-déjeuner**

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

## **Repas, plats principaux et accompagnements**

- mélange de riz aromatisé  
1 3/4 sachet (~159 g) (279g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s) - 261 kcal ● 7g protéine ● 20g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**  
5 c. à s. (43g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
10 c. à s. (86g)

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 2 repas :

**petite barre de granola**  
4 barre (100g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tacos petit-déjeuner au tofu avec salsa

4 taco(s) - 445 kcal ● 25g protéine ● 11g lipides ● 52g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu extra-ferme, égoutté**

1/2 livres (198g)

**salsa**

4 c. à s. (65g)

**tortillas de maïs**

4 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (104g)

**curcuma moulu**

1/8 c. à café (0g)

**poudre d'oignon**

1 c. à café (2g)

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**tofu extra-ferme, égoutté**

14 oz (397g)

**salsa**

1/2 tasse (130g)

**tortillas de maïs**

8 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (208g)

**curcuma moulu**

1/4 c. à café (1g)

**poudre d'oignon**

2 c. à café (5g)

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

1. Placez le tofu égoutté sur une assiette. Posez une seconde assiette dessus et ajoutez environ 450 g (1 lb) de poids (livre, conserves, etc.) pendant environ 20 minutes pour aider à évacuer le liquide. Jetez l'excès de liquide.
2. Dans un bol, émiettez le tofu et saupoudrez de curcuma, de poudre d'oignon et de poudre d'ail. Mélangez jusqu'à ce qu'il soit enrobé.
3. Chauffez une grande poêle à feu moyen. Une fois chaude, ajoutez le mélange de tofu et remuez. Remuez fréquemment pour éviter que ça n'attache. Faites cuire jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant — environ 5 minutes.
4. Servez sur des tortillas chaudes et garnissez de salsa.
5. Pour conserver : gardez le tofu cuit restant dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Il se conserve environ 3 jours. Réchauffez à la poêle ou au micro-ondes.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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.

### Grande barre de granola

2 barre(s) - 352 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**grande barre de granola**  
2 barre (74g)

Pour les 3 repas :  
**grande barre de granola**  
6 barre (222g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tempeh nature

2 oz - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**tempeh**  
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**tempeh**  
4 oz (113g)

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. Faites 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.

### Nectarine

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :  
**nectarine, dénoyauté**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

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

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

**tomates**

1 tasse de tomates cerises (149g)

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

## 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.

## Seitan simple

7 oz - 426 kcal ● 53g protéine ● 13g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1 3/4 c. à café (mL)

**seitan**

1/2 livres (198g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3 1/2 c. à café (mL)

**seitan**

14 oz (397g)

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.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

---

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

**tomates**

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

**tomates**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

**mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

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

---

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 1/2 boîte(s) - 618 kcal ● 45g protéine ● 17g lipides ● 58g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**

2 1/2 boîte (~539 g) (1315g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**

5 boîte (~539 g) (2630g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Bowl taco au tempeh

554 kcal ● 34g protéine ● 24g lipides ● 27g glucides ● 23g fibres



#### avocats, coupé en cubes

1/2 avocat(s) (101g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

#### haricots frits (refried beans)

1/2 tasse (121g)

#### salsa

3 c. à soupe (54g)

#### mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

#### mélange d'assaisonnement pour tacos

1 c. à soupe (9g)

#### tempeh

4 oz (113g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à doré. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frits au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frits, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frits dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

### Mélange de riz aromatisé

191 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 39g glucides ● 2g fibres



#### mélange de riz aromatisé

1/3 sachet (~159 g) (53g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 3 repas :

#### tomates

36 tomates cerises (612g)

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

### 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 3 repas :

#### yaourt au lait de soja

6 pot(s) (902g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

## Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 145 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de noix**  
2 2/3 c. à s. (22g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
1/3 tasse (45g)

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

---

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Fourmis sur une bûche

275 kcal ● 9g protéine ● 19g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre de cacahuète**  
2 1/4 c. à soupe (36g)  
**céleri cru, paré**  
1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)  
**raisins secs**  
3/4 mini boîte (14 g) (11g)

Pour les 2 repas :

**beurre de cacahuète**  
4 1/2 c. à soupe (72g)  
**céleri cru, paré**  
3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (120g)  
**raisins secs**  
1 1/2 mini boîte (14 g) (21g)

1. Coupez les branches de céleri en deux. Tartinez-les de beurre de cacahuète. Saupoudrez de raisins secs.

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chili végétalien épais

805 kcal ● 52g protéine ● 9g lipides ● 95g glucides ● 35g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

<b>lentilles crues, trempé toute la nuit</b>	4 c. à s. (48g)
<b>haricots blancs secs, trempé toute la nuit</b>	4 c. à s. (51g)
<b>oignon, haché</b>	1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
<b>haricots rouges secs, trempé toute la nuit</b>	4 c. à s. (46g)
<b>tomates</b>	3 tasse, haché (540g)
<b>eau</b>	3 tasse(s) (718mL)
<b>sel</b>	3/8 c. à café (2g)
<b>poivron vert</b>	4 c. à s., haché (37g)
<b>poivron rouge</b>	4 c. à s., haché (37g)
<b>haricots verts frais</b>	4 c. à s., morceaux de 1,25 cm (25g)
<b>céleri cru</b>	4 c. à s., haché (25g)
<b>champignons</b>	1/2 tasse, haché (35g)
<b>poudre d'ail</b>	1/8 c. à café (0g)
<b>poudre de chili</b>	1 1/2 c. à soupe (12g)
<b>tofu extra-ferme</b>	6 c. à s. (95g)
<b>poudre d'oignon</b>	1/4 c. à café (1g)
<b>poivre noir</b>	3/8 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

<b>lentilles crues, trempé toute la nuit</b>	1/2 tasse (96g)
<b>haricots blancs secs, trempé toute la nuit</b>	1/2 tasse (101g)
<b>oignon, haché</b>	1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
<b>haricots rouges secs, trempé toute la nuit</b>	1/2 tasse (92g)
<b>tomates</b>	6 tasse, haché (1080g)
<b>eau</b>	6 tasse(s) (1437mL)
<b>sel</b>	3/4 c. à café (5g)
<b>poivron vert</b>	1/2 tasse, haché (75g)
<b>poivron rouge</b>	1/2 tasse, haché (75g)
<b>haricots verts frais</b>	1/2 tasse, morceaux de 1,25 cm (50g)
<b>céleri cru</b>	1/2 tasse, haché (51g)
<b>champignons</b>	1 tasse, haché (70g)
<b>poudre d'ail</b>	1/4 c. à café (1g)
<b>poudre de chili</b>	3 c. à soupe (24g)
<b>tofu extra-ferme</b>	3/4 tasse (189g)
<b>poudre d'oignon</b>	1/2 c. à café (1g)
<b>poivre noir</b>	3/4 c. à café, moulu (2g)

1. Égouttez et rincez les haricots rouges, les haricots blancs et les lentilles. Combinez-les dans une grande casserole et couvrez d'eau ; portez à ébullition à feu moyen-vif à vif pendant 1 heure, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Pendant ce temps, dans une grande casserole à feu vif, combinez les tomates et l'eau ; portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum et laissez mijoter à découvert pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que les tomates soient réduites.
3. Incorporez les tomates aux haricots puis ajoutez les champignons, le poivron vert, le poivron rouge, les haricots verts, le céleri, les oignons et le tofu. Assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'oignon, de l'ail en poudre et du chili en poudre selon votre goût. Laissez mijoter 2 à 3 heures, ou jusqu'à obtenir la consistance désirée.

### Chips et salsa

245 kcal ● 4g protéine ● 10g lipides ● 31g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**salsa**

6 c. à s. (97g)

**chips de tortilla**

1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

**salsa**

3/4 tasse (194g)

**chips de tortilla**

3 oz (85g)

1. Servez la salsa avec les chips de tortilla.

---

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

**tomates, coupé en deux**

6 tomates cerises (102g)

**seitan, émietté ou tranché**

3 oz (85g)

**épinards frais**

2 tasse(s) (60g)

**vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

**levure nutritionnelle**

1 c. à café (1g)

**huile**

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

**tomates, coupé en deux**

12 tomates cerises (204g)

**seitan, émietté ou tranché**

6 oz (170g)

**épinards frais**

4 tasse(s) (120g)

**vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

**levure nutritionnelle**

2 c. à café (3g)

**huile**

2 c. à café (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

---

### 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.

### Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 313 kcal ● 8g protéine ● 24g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**

6 c. à s. (51g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**

3/4 tasse (103g)

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Pilaf de riz avec boulettes végétales

744 kcal ● 41g protéine ● 16g lipides ● 98g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois mange-tout, extrémités coupées**

1/4 tasse (21g)

**tomates**

6 tomates cerises (102g)

**boulettes végétaliennes surgelées**

6 boulette(s) (180g)

**mélange de riz aromatisé**

1/2 boîte (227 g) (113g)

Pour les 2 repas :

**pois mange-tout, extrémités coupées**

1/2 tasse (43g)

**tomates**

12 tomates cerises (204g)

**boulettes végétaliennes surgelées**

12 boulette(s) (360g)

**mélange de riz aromatisé**

1 boîte (227 g) (226g)

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

### Salade de chou kale simple

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

1/2 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1/2 tasse, haché (20g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 tasse, haché (40g)

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

---

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Avocat

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



**jus de citron**

1/2 c. à café (mL)

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

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

---

### Tenders de poulet croustillants

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protéine ● 23g lipides ● 52g glucides ● 0g fibres



Donne 10 tender(s) portions

**ketchup**

2 1/2 c. à soupe (43g)

**tenders chik'n sans viande**

10 morceaux (255g)

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

## 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.