

# Meal Plan - Plan alimentaire végane riche en protéines de 3200 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**      3217 kcal ● 247g protéine (31%) ● 75g lipides (21%) ● 321g glucides (40%) ● 66g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

470 kcal, 36g de protéines, 42g glucides nets, 13g de lipides



**Toast au houmous**  
1 tranche(s)- 146 kcal



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



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal

## Collations

215 kcal, 6g de protéines, 41g glucides nets, 2g de lipides



**Bretzels**  
193 kcal



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 kcal

## Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

## Déjeuner

955 kcal, 46g de protéines, 120g glucides nets, 21g de lipides



**Salade simple aux tomates et carottes**  
294 kcal



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**  
663 kcal

## Dîner

1085 kcal, 51g de protéines, 115g glucides nets, 37g de lipides



**Raisins**  
203 kcal



**Nuggets Chik'n**  
16 nuggets- 882 kcal

## Day 2

3188 kcal ● 236g protéine (30%) ● 93g lipides (26%) ● 284g glucides (36%) ● 66g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

470 kcal, 36g de protéines, 42g glucides nets, 13g de lipides



#### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



#### Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal



#### Poire

1 poire(s)- 113 kcal

### Collations

215 kcal, 6g de protéines, 41g glucides nets, 2g de lipides



#### Bretzels

193 kcal



#### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

### Déjeuner

955 kcal, 46g de protéines, 120g glucides nets, 21g de lipides



#### Salade simple aux tomates et carottes

294 kcal



#### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

663 kcal

### Dîner

1055 kcal, 40g de protéines, 78g glucides nets, 56g de lipides



#### Couscous

251 kcal



#### Choux de Bruxelles rôtis

463 kcal



#### Tofu nature

8 oz- 342 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

## Day 3

3196 kcal ● 253g protéine (32%) ● 142g lipides (40%) ● 146g glucides (18%) ● 80g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

450 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 32g de lipides



#### Pistaches

188 kcal



#### Graines de citrouille

183 kcal



#### Carottes et houmous

82 kcal

### Collations

435 kcal, 10g de protéines, 4g glucides nets, 41g de lipides



#### Noix

5/8 tasse(s)- 437 kcal

### Déjeuner

915 kcal, 44g de protéines, 85g glucides nets, 20g de lipides



#### Salade simple aux tomates et carottes

343 kcal



#### Ragoût fumé de haricots noirs

571 kcal

### Dîner

900 kcal, 73g de protéines, 39g glucides nets, 48g de lipides



#### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 1/2 saucisse(s)- 902 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

**Day 4** 3192 kcal ● 239g protéine (30%) ● 122g lipides (34%) ● 182g glucides (23%) ● 103g fibres (13%)

### Petit-déjeuner

450 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 32g de lipides



**Pistaches**  
188 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Carottes et houmous**  
82 kcal

### Collations

435 kcal, 10g de protéines, 4g glucides nets, 41g de lipides



**Noix**  
5/8 tasse(s)- 437 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

915 kcal, 44g de protéines, 85g glucides nets, 20g de lipides



**Salade simple aux tomates et carottes**  
343 kcal



**Ragoût fumé de haricots noirs**  
571 kcal

### Dîner

900 kcal, 59g de protéines, 74g glucides nets, 27g de lipides



**Chili végan con « carne »**  
727 kcal



**Salade edamame et betterave**  
171 kcal

**Day 5** 3198 kcal ● 267g protéine (33%) ● 154g lipides (43%) ● 120g glucides (15%) ● 65g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 23g de protéines, 29g glucides nets, 19g de lipides



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal



**Pudding chia végan avocat chocolat**  
344 kcal

### Collations

340 kcal, 9g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
1 carotte(s)- 27 kcal



**Graines de tournesol**  
135 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

970 kcal, 42g de protéines, 33g glucides nets, 65g de lipides



**Salade simple aux tomates et carottes**  
294 kcal



**Tofu buffalo avec ranch végétalien**  
675 kcal

### Dîner

945 kcal, 85g de protéines, 47g glucides nets, 42g de lipides



**Seitan à l'ail et au poivre**  
856 kcal



**Brocoli**  
3 tasse(s)- 87 kcal

**Day 6** 3193 kcal ● 255g protéine (32%) ● 151g lipides (43%) ● 136g glucides (17%) ● 66g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 23g de protéines, 29g glucides nets, 19g de lipides



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal



**Pudding chia végan avocat chocolat**  
344 kcal

### Collations

340 kcal, 9g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
1 carotte(s)- 27 kcal



**Graines de tournesol**  
135 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

970 kcal, 49g de protéines, 55g glucides nets, 57g de lipides



**Carottes rôties**  
4 carotte(s)- 211 kcal



**Tofu citron-poivre**  
21 oz- 756 kcal

### Dîner

940 kcal, 66g de protéines, 40g glucides nets, 47g de lipides



**Tofu rôti et légumes**  
792 kcal



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

**Day 7** 3193 kcal ● 255g protéine (32%) ● 151g lipides (43%) ● 136g glucides (17%) ● 66g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 23g de protéines, 29g glucides nets, 19g de lipides



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal



**Pudding chia végan avocat chocolat**  
344 kcal

### Collations

340 kcal, 9g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
1 carotte(s)- 27 kcal



**Graines de tournesol**  
135 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

970 kcal, 49g de protéines, 55g glucides nets, 57g de lipides



**Carottes rôties**  
4 carotte(s)- 211 kcal



**Tofu citron-poivre**  
21 oz- 756 kcal

### Dîner

940 kcal, 66g de protéines, 40g glucides nets, 47g de lipides



**Tofu rôti et légumes**  
792 kcal



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

# Liste de courses



## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous  
9 c. à soupe (135g)
- tofu ferme  
4 3/4 livres (2154g)
- haricots noirs  
2 boîte(s) (878g)
- haricots rouges  
3/8 boîte (187g)
- miettes de burger végétarien  
3/8 paquet (340 g) (142g)
- lentilles crues  
1/4 tasse (40g)
- tofu extra-ferme  
3 bloc (972g)

## Produits de boulangerie

- pain  
2 tranche (64g)

## Boissons

- poudre de protéine  
35 boules (1/3 tasse chacun) (1085g)
- lait d'amande non sucré  
1/4 gallon (mL)
- eau  
2 gallon (7565mL)

## Fruits et jus de fruits

- poires  
5 moyen (890g)
- raisins  
3 1/2 tasse (322g)
- jus de citron vert  
2 c. à soupe (mL)
- jus de citron  
1 1/2 c. à café (mL)
- avocats  
2 avocat(s) (377g)
- citron  
3 petit (174g)

## Collations

- bretzels durs salés  
1/4 livres (99g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette  
12 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
1/4 livres (mL)
- huile  
1/3 livres (mL)
- vinaigrette balsamique  
1 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- Basilic séché  
1 1/2 c. à café, moulu (2g)
- sel  
1/2 oz (13g)
- poivre noir  
2 c. à café, moulu (5g)
- cumin moulu  
1 1/2 c. à café (3g)
- poudre de chili  
3/8 c. à café (1g)
- poivre citronné  
1 1/2 c. à café (3g)

## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites  
1/2 livres (257g)
- couscous instantané aromatisé  
3/8 boîte (165 g) (69g)
- seitan  
10 oz (284g)
- féculle de maïs  
6 c. à soupe (48g)

## Autre

- Nuggets végétaliens « chik'n »  
16 nuggets (344g)
- paprika fumé  
2 c. à thé (5g)
- tomates en dés  
1 boîte(s) (420g)
- saucisse végétalienne  
2 1/2 saucisse (250g)
- chou-fleur surgelé  
2 tasse (213g)
- mélange de jeunes pousses  
1 tasse (30g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
9 2/3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (1188g)
- laitue romaine  
8 cœurs (4000g)
- carottes  
21 moyen (1277g)
- Ail  
8 gousse(s) (24g)
- Brocoli surgelé  
17 oz (486g)
- ketchup  
4 c. à soupe (68g)
- choux de Bruxelles  
1 3/4 lb (794g)
- oignon  
3 moyen (6,5 cm diam.) (336g)
- concentré de tomate  
1 c. à soupe (16g)
- mini carottes  
16 moyen (160g)
- poivron  
2 1/3 moyen (278g)
- tomates mijotées en conserve  
3/8 boîte (~410 g) (169g)
- edamame surgelé, décortiqué  
1/2 tasse (59g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
2 betterave(s) (100g)
- poivron vert  
2 1/2 c. à s., haché (23g)
- brocoli  
1 1/2 tasse, haché (137g)

- ranch végétalien  
4 c. à soupe (mL)
- poudre de cacao  
3 c. à soupe (18g)
- lait de soja non sucré  
3 1/2 tasse(s) (mL)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
2 1/2 tasse(s) (mL)
- sauce Frank's RedHot  
1/3 tasse (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
1 1/4 tasse, décortiqué (125g)
- pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- graines de tournesol décortiquées  
2 1/4 oz (64g)
- graines de chia  
6 c. à soupe (85g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**houmous**  
2 1/2 c. à soupe (38g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**houmous**  
5 c. à soupe (75g)  
**pain**  
2 tranche (64g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

### Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal ● 28g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre de protéine**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**lait d'amande non sucré**  
1 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**poudre de protéine**  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)  
**lait d'amande non sucré**  
2 tasse (mL)

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

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poires**  
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

**poires**  
2 moyen (356g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :  
**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

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

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

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

### Carottes et houmous

82 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**mini carottes**  
8 moyen (80g)  
**houmous**  
2 c. à soupe (30g)

Pour les 2 repas :  
**mini carottes**  
16 moyen (160g)  
**houmous**  
4 c. à soupe (60g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poires**

1 moyen (178g)

Pour les 3 repas :

#### **poires**

3 moyen (534g)

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

### Pudding chia végan avocat chocolat

344 kcal ● 22g protéine ● 19g lipides ● 8g glucides ● 14g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait d'amande non sucré**

3/4 tasse(s) (mL)

#### **graines de chia**

2 c. à soupe (28g)

#### **poudre de cacao**

1 c. à soupe (6g)

#### **avocats**

1 tranches (25g)

Pour les 3 repas :

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait d'amande non sucré**

2 1/4 tasse(s) (mL)

#### **graines de chia**

6 c. à soupe (85g)

#### **poudre de cacao**

3 c. à soupe (18g)

#### **avocats**

3 tranches (75g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.\r\nCouvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.\r\nServez et dégustez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade simple aux tomates et carottes

294 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 21g glucides ● 19g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

1 1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(185g)

**laitue romaine, grossièrement  
haché**

1 1/2 cœurs (750g)  
**carottes, tranché**

3/4 moyen (46g)

**vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(369g)

**laitue romaine, grossièrement  
haché**

3 cœurs (1500g)

**carottes, tranché**

1 1/2 moyen (92g)

**vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

663 kcal ● 34g protéine ● 11g lipides ● 99g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Basilic séché**

3/4 c. à café, moulu (1g)

**lait d'amande non sucré**

3 c. à s. (mL)

**sel**

1/6 trait (0g)

**Ail**

3/4 gousse(s) (2g)

**Brocoli surgelé**

3/8 paquet (107g)

**tofu ferme**

3/8 paquet (454 g) (170g)

**pâtes sèches non cuites**

1/4 livres (128g)

Pour les 2 repas :

**Basilic séché**

1 1/2 c. à café, moulu (2g)

**lait d'amande non sucré**

6 c. à s. (mL)

**sel**

3/8 trait (0g)

**Ail**

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

**Brocoli surgelé**

3/4 paquet (213g)

**tofu ferme**

3/4 paquet (454 g) (340g)

**pâtes sèches non cuites**

1/2 livres (257g)

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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple aux tomates et carottes

343 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 22g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

1 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(215g)

**laitue romaine, grossièrement  
haché**

1 3/4 cœurs (875g)

**carottes, tranché**

7/8 moyen (53g)

**vinaigrette**

2 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(431g)

**laitue romaine, grossièrement  
haché**

3 1/2 cœurs (1750g)

**carottes, tranché**

1 3/4 moyen (107g)

**vinaigrette**

5 1/4 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.

### Ragoût fumé de haricots noirs

571 kcal ● 30g protéine ● 9g lipides ● 60g glucides ● 32g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

**oignon, coupé en dés**

1/2 petit (35g)

**haricots noirs, égoutté et rincé**

1 boîte(s) (439g)

**paprika fumé**

1 c. à thé (2g)

**cumin moulu**

1/2 c. à café (1g)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

1 tasse(s) (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**concentré de tomate**

1/2 c. à soupe (8g)

**tomates en dés**

1/2 boîte(s) (210g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

2 gousse(s) (6g)

**oignon, coupé en dés**

1 petit (70g)

**haricots noirs, égoutté et rincé**

2 boîte(s) (878g)

**paprika fumé**

2 c. à thé (5g)

**cumin moulu**

1 c. à café (2g)

**jus de citron vert**

2 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

2 tasse(s) (mL)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**concentré de tomate**

1 c. à soupe (16g)

**tomates en dés**

1 boîte(s) (420g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.  
Ajoutez les épices et remuez en les torréfiant environ 1 minute.  
Ajoutez le bouillon, les haricots, les tomates et la pâte de tomate. Remuez et laissez mijoter 15 minutes.  
Assaisonnez de sel/poivre selon le goût.  
Ajoutez un trait de jus de citron vert et servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Salade simple aux tomates et carottes

294 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 21g glucides ● 19g fibres



#### tomates, coupé en dés

1 1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(185g)

#### laitue romaine, grossièrement haché

1 1/2 cœurs (750g)

#### carottes, tranché

3/4 moyen (46g)

#### vinaigrette

2 1/4 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.

### Tofu buffalo avec ranch végétalien

675 kcal ● 31g protéine ● 56g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



#### tofu ferme, séché et coupé en cubes

14 oz (397g)

#### ranch végétalien

4 c. à soupe (mL)

#### sauce Frank's RedHot

1/3 tasse (mL)

#### huile

1 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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, tranché**

4 grand (288g)

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**carottes, tranché**

8 grand (576g)

**huile**

1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).

2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Tofu citron-poivre

21 oz - 756 kcal ● 46g protéine ● 47g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

1 1/3 livres (595g)

**poivre citronné**

3/4 c. à café (2g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**fécule de maïs**

3 c. à soupe (24g)

**citron, zesté**

1 1/2 petit (87g)

Pour les 2 repas :

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

2 1/2 livres (1191g)

**poivre citronné**

1 1/2 c. à café (3g)

**huile**

3 c. à soupe (mL)

**fécule de maïs**

6 c. à soupe (48g)

**citron, zesté**

3 petit (174g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).

2. Mélanger le tofu, l'huile, la féculle de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.

3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bretzels

193 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bretzels durs salés**  
1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**  
1/4 livres (99g)

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 2 repas :

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Noix

5/8 tasse(s) - 437 kcal ● 10g protéine ● 41g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix (anglaises)**  
10 c. à s., décortiqué (63g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
1 1/4 tasse, décortiqué (125g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, 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 3 repas :

#### jus de citron

1 1/2 c. à café (mL)

#### avocats

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

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

### 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 3 repas :

#### carottes

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Graines de tournesol

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### graines de tournesol décorquées

3/4 oz (21g)

Pour les 3 repas :

#### graines de tournesol

#### décorquées

2 1/4 oz (64g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Raisins

203 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 13g fibres



**raisins**  
3 1/2 tasse (322g)

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

### Nuggets Chik'n

16 nuggets - 882 kcal ● 49g protéine ● 36g lipides ● 82g glucides ● 8g fibres



Donne 16 nuggets portions

#### **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 2 ↗

Consommer les jour 2

### Couscous

251 kcal ● 9g protéine ● 1g lipides ● 50g glucides ● 3g fibres



**couscous instantané aromatisé**  
3/8 boîte (165 g) (69g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

### Choux de Bruxelles rôtis

463 kcal ● 14g protéine ● 27g lipides ● 24g glucides ● 18g fibres



**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**choux de Bruxelles**  
1 lb (454g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

## Tofu nature

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



Donne 8 oz portions

**tofu ferme**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
4 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 3 ↗

Consommer les jour 3

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 1/2 saucisse(s) - 902 kcal ● 73g protéine ● 48g lipides ● 39g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 saucisse(s) portions

**oignon, tranché finement**

1 1/4 petit (88g)

**saucisse végétalienne**

2 1/2 saucisse (250g)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**chou-fleur surgelé**

2 tasse (213g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.

2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses végétaliennes et le chou-fleur selon les indications du paquet.

3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.

4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

## Dîner 4

Consommer les jour 4

### Chili végan con « carne »

727 kcal ● 50g protéine ● 20g lipides ● 62g glucides ● 25g fibres



**poivron, haché**  
5/6 moyen (99g)  
**haricots rouges, égoutté et rincé**  
3/8 boîte (187g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/4 gousse(s) (4g)  
**tomates mijotées en conserve**  
3/8 boîte (~410 g) (169g)  
**oignon, haché**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (46g)  
**bouillon de légumes**  
3/8 tasse(s) (mL)  
**poudre de chili**  
3/8 c. à café (1g)  
**cumin moulu**  
3/8 c. à café (1g)  
**miettes de burger végétarien**  
3/8 paquet (340 g) (142g)  
**lentilles crues**  
1/4 tasse (40g)  
**huile**  
5/6 c. à soupe (mL)

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail, l'oignon haché et les poivrons. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter le cumin, la poudre de chili, du sel et du poivre selon le goût. Remuer.
4. Ajouter les haricots rouges, les lentilles, les tomates, les miettes végétales et le bouillon de légumes.
5. Porter à frémissement et cuire pendant 25 minutes.

### 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 5 ↗

Consommer les jour 5

### Seitan à l'ail et au poivre

856 kcal ● 77g protéine ● 42g lipides ● 41g glucides ● 3g fibres



#### Ail, haché finement

3 gousse(s) (9g)

#### seitan, façon poulet

10 oz (284g)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### eau

1 1/4 c. à soupe (19mL)

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### poivron vert

2 1/2 c. à s., haché (23g)

#### oignon

5 c. à s., haché (50g)

#### huile d'olive

2 1/2 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.

### Brocoli

3 tasse(s) - 87 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

#### Brocoli surgelé

3 tasse (273g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 6

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tofu rôti et légumes

792 kcal ● 54g protéine ● 39g lipides ● 37g glucides ● 19g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, coupé selon vos préférences**

2 1/4 moyen (137g)

**brocoli, coupé selon vos préférences**

3/4 tasse, haché (68g)

**poivron, tranché**

3/4 moyen (89g)

**oignon, coupé en tranches épaisses**

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

**choux de Bruxelles, coupé en deux**

3/8 lb (170g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**tofu extra-ferme**

1 1/2 bloc (486g)

**poivre noir**

3/4 c. à café, moulu (2g)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

**carottes, coupé selon vos préférences**

4 1/2 moyen (275g)

**brocoli, coupé selon vos préférences**

1 1/2 tasse, haché (137g)

**poivron, tranché**

1 1/2 moyen (179g)

**oignon, coupé en tranches épaisse**

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

**choux de Bruxelles, coupé en deux**

3/4 lb (340g)

**huile d'olive**

3 c. à soupe (mL)

**tofu extra-ferme**

3 bloc (972g)

**poivre noir**

1 1/2 c. à café, moulu (3g)

**sel**

1 1/2 c. à café (9g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Égouttez le tofu et utilisez un torchon absorbant pour enlever le maximum d'humidité possible.
3. Coupez le tofu en cubes d'environ 2,5 cm.
4. Sur une plaque, versez un tiers de l'huile et mettez le tofu dessus. Secouez pour enrober. Réservez.
5. Sur une seconde plaque, versez le reste d'huile d'olive et mélangez les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Il est préférable de regrouper chaque type de légume pour pouvoir retirer plus tôt ceux qui cuiront plus vite.
6. Placez les plaques au four : le tofu sur la grille supérieure et les légumes sur la grille inférieure. Réglez le minuteur sur 20 minutes.
7. Après 20 minutes, retournez le tofu et vérifiez les légumes. Retirez les légumes déjà cuits.
8. Remettez les deux plaques au four et augmentez la température à 450 F (230 C) pour 20-25 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit doré sur toutes les faces. Vérifiez régulièrement pour éviter de trop cuire.
9. Retirez le tout du four et mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre. Servez.

### 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.

---

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

4 1/2 dose - 491 kcal ● 109g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
4 1/2 tasse(s) (1078mL)  
**poudre de protéine**  
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(140g)

Pour les 7 repas :  
**eau**  
31 1/2 tasse(s) (7544mL)  
**poudre de protéine**  
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(977g)

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