

Meal Plan - Plan alimentaire vegan riche en protéines de 3 500 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

3487 kcal ● 246g protéine (28%) ● 151g lipides (39%) ● 230g glucides (26%) ● 57g fibres (6%)

Petit-déjeuner

165 kcal, 4g de protéines, 29g glucides nets, 2g de lipides



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

Déjeuner

1190 kcal, 55g de protéines, 70g glucides nets, 63g de lipides



[Épinards sautés simples](#)
398 kcal



[Wedges de patate douce](#)
347 kcal



[Tempeh nature](#)
6 oz- 443 kcal

Collations

415 kcal, 15g de protéines, 17g glucides nets, 29g de lipides



[Pistaches](#)
375 kcal



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

Dîner

1225 kcal, 64g de protéines, 110g glucides nets, 55g de lipides



[Seitan à la sauce aux cacahuètes](#)
834 kcal



[Pain naan](#)
1 1/2 morceau(x)- 393 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 2

3487 kcal ● 246g protéine (28%) ● 151g lipides (39%) ● 230g glucides (26%) ● 57g fibres (6%)

Petit-déjeuner

165 kcal, 4g de protéines, 29g glucides nets, 2g de lipides



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

Déjeuner

1190 kcal, 55g de protéines, 70g glucides nets, 63g de lipides



Épinards sautés simples
398 kcal



Wedges de patate douce
347 kcal



Tempeh nature
6 oz- 443 kcal

Collations

415 kcal, 15g de protéines, 17g glucides nets, 29g de lipides



Pistaches
375 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal

Dîner

1225 kcal, 64g de protéines, 110g glucides nets, 55g de lipides



Seitan à la sauce aux cacahuètes
834 kcal



Pain naan
1 1/2 morceau(x)- 393 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

3540 kcal ● 233g protéine (26%) ● 95g lipides (24%) ● 393g glucides (44%) ● 44g fibres (5%)

Petit-déjeuner

165 kcal, 4g de protéines, 29g glucides nets, 2g de lipides



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

Déjeuner

1400 kcal, 48g de protéines, 160g glucides nets, 58g de lipides



Yaourt au lait de soja
3 pot- 407 kcal



Grilled cheese végétarien
3 sandwich(s)- 993 kcal

Collations

360 kcal, 17g de protéines, 56g glucides nets, 5g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné
224 kcal



Canneberges séchées
1/4 tasse- 136 kcal

Dîner

1125 kcal, 56g de protéines, 144g glucides nets, 28g de lipides



Lentilles
347 kcal



Bol tofu BBQ et ananas
779 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

3525 kcal ● 246g protéine (28%) ● 129g lipides (33%) ● 283g glucides (32%) ● 61g fibres (7%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 17g de protéines, 58g glucides nets, 14g de lipides



[Toast à l'avocat façon Southwest](#)

2 toast(s)- 386 kcal



[Poire](#)

1 poire(s)- 113 kcal

Collations

360 kcal, 17g de protéines, 56g glucides nets, 5g de lipides



[Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné](#)

224 kcal



[Canneberges séchées](#)

1/4 tasse- 136 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

1050 kcal, 47g de protéines, 21g glucides nets, 80g de lipides



[Bol asiatique au tofu faible en glucides](#)

589 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/2 tasse(s)- 460 kcal

Dîner

1125 kcal, 56g de protéines, 144g glucides nets, 28g de lipides



[Lentilles](#)

347 kcal



[Bol tofu BBQ et ananas](#)

779 kcal

Day 5

3484 kcal ● 232g protéine (27%) ● 136g lipides (35%) ● 266g glucides (31%) ● 66g fibres (8%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 17g de protéines, 58g glucides nets, 14g de lipides



[Toast à l'avocat façon Southwest](#)

2 toast(s)- 386 kcal



[Poire](#)

1 poire(s)- 113 kcal

Collations

360 kcal, 17g de protéines, 56g glucides nets, 5g de lipides



[Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné](#)

224 kcal



[Canneberges séchées](#)

1/4 tasse- 136 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

1090 kcal, 37g de protéines, 76g glucides nets, 62g de lipides



[Soupe épicée lentilles à la noix de coco](#)

1089 kcal

Dîner

1045 kcal, 52g de protéines, 73g glucides nets, 53g de lipides



[Lait de soja](#)

3 2/3 tasse(s)- 311 kcal



[Lentilles au curry](#)

482 kcal



[Pain à l'ail végétal simple](#)

2 tranche(s)- 252 kcal

Day 6

3468 kcal ● 233g protéine (27%) ● 160g lipides (41%) ● 207g glucides (24%) ● 66g fibres (8%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 11g de protéines, 17g glucides nets, 37g de lipides



Smoothie vert super simple
230 kcal



Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal

Collations

385 kcal, 24g de protéines, 38g glucides nets, 6g de lipides



Barre protéinée
1 barre- 245 kcal



Mûres
2 tasse(s)- 139 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

1090 kcal, 37g de protéines, 76g glucides nets, 62g de lipides



Soupe épicée lentilles à la noix de coco
1089 kcal

Dîner

1045 kcal, 52g de protéines, 73g glucides nets, 53g de lipides



Lait de soja
3 2/3 tasse(s)- 311 kcal



Lentilles au curry
482 kcal



Pain à l'ail végétal simple
2 tranche(s)- 252 kcal

Day 7

3504 kcal ● 249g protéine (28%) ● 123g lipides (32%) ● 311g glucides (35%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 11g de protéines, 17g glucides nets, 37g de lipides



Smoothie vert super simple
230 kcal



Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal

Collations

385 kcal, 24g de protéines, 38g glucides nets, 6g de lipides



Barre protéinée
1 barre- 245 kcal



Mûres
2 tasse(s)- 139 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

1140 kcal, 40g de protéines, 156g glucides nets, 36g de lipides



Pain naan
1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



Curry de tofu avec riz
748 kcal

Dîner

1030 kcal, 65g de protéines, 96g glucides nets, 41g de lipides



Tenders de poulet croustillants
13 tender(s)- 743 kcal



Pastèque
8 oz- 82 kcal



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignons verts
2 2/3 moyen (10,5 cm long) (40g)
- ☐ épinards frais
4 1/3 paquet 285 g (1232g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (223g)
- ☐ Ail
16 1/2 gousse(s) (49g)
- ☐ gingembre frais
10 1/4 g (10g)
- ☐ patates douces
2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)
- ☐ tomates
24 tomates cerises (408g)
- ☐ brocoli
3 3/4 tasse, haché (341g)
- ☐ Épinards hachés surgelés
1 paquet 284 g (284g)
- ☐ ketchup
3 1/4 c. à soupe (55g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
2/3 livres (302g)
- ☐ riz blanc à grain long
1/2 tasse (93g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce aux huîtres
1/3 c. à café (2g)
- ☐ sauce chili à l'ail
1/3 c. à café (2g)
- ☐ sauce barbecue
3/4 tasse (209g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)
2 oz (mL)
- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
- ☐ tempeh
3/4 livres (340g)
- ☐ lentilles crues
2 2/3 tasse (512g)
- ☐ tofu ferme
2 1/2 livres (1120g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
5 3/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 1/2 oz (mL)

Confiseries

- ☐ sucre
2 c. à soupe (26g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve
2 1/2 boîte (mL)
- ☐ pistaches décortiquées
1 tasse (123g)
- ☐ graines de sésame
1 1/2 c. à café (5g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain naan
4 1/2 morceau(x) (405g)
- ☐ pain
16 oz (448g)

Boissons

- ☐ eau
44 tasse(s) (10557mL)
- ☐ poudre de protéine
33 boules (1/3 tasse chacun) (1023g)
- ☐ lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
2 3/4 c. à café (16g)
- ☐ poivre noir
1 2/3 c. à café, moulu (4g)
- ☐ curry en poudre
2 c. à soupe (13g)
- ☐ paprika
1/2 c. à café (1g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés
3 sachet (129g)

☐ haricots frites (refried beans)
1 tasse (242g)

☐ cacahuètes rôties
1 tasse (146g)

Autre

☐ pâte de curry
2/3 oz (23g)

☐ yaourt au lait de soja
3 pot(s) (451g)

☐ fromage végétal, tranché
6 tranche(s) (121g)

☐ guacamole, acheté en magasin
8 c. à soupe (124g)

☐ riz de chou-fleur surgelé
1 tasse, préparée (191g)

☐ tomates en dés
1 boîte(s) (420g)

☐ lait de soja non sucré
7 1/3 tasse(s) (mL)

☐ barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)

☐ tenders chik'n sans viande
13 morceaux (332g)

☐ sauce curry
1/2 pot (425 g) (213g)

☐ céréales du petit-déjeuner
3 portion (90g)

Fruits et jus de fruits

☐ canneberges séchées
3/4 tasse (120g)

☐ ananas en conserve
3 tasse, morceaux (543g)

☐ poires
2 moyen (356g)

☐ ananas, surgelé
1 tasse, morceaux (165g)

☐ mûres
4 tasse (576g)

☐ pastèque
8 oz (227g)

Collations

☐ barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Toast à l'avocat façon Southwest

2 toast(s) - 386 kcal ● 17g protéine ● 13g lipides ● 36g glucides ● 14g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

épinards frais
1/4 tasse(s) (8g)
haricots frits (refried beans)
1/2 tasse (121g)
guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)
pain
2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

épinards frais
1/2 tasse(s) (15g)
haricots frits (refried beans)
1 tasse (242g)
guacamole, acheté en magasin
8 c. à soupe (124g)
pain
4 tranche(s) (128g)

1. Faites griller le pain, si désiré. Réchauffez les haricots frits en les transférant dans un bol micro-ondable et en passant 1-3 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson.
2. Étalez les haricots frits sur le pain et garnissez de guacamole et d'épinards. 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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Smoothie vert super simple

230 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ananas, surgelé
1/2 tasse, morceaux (83g)
lait de coco en conserve
6 c. à s. (mL)
épinards frais
1/2 tasse(s) (15g)

Pour les 2 repas :

ananas, surgelé
1 tasse, morceaux (165g)
lait de coco en conserve
3/4 tasse (mL)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)

1. Mixer le lait de coco et les épinards dans un blender jusqu'à obtenir une texture complètement lisse.
2. Ajouter les morceaux d'ananas congelés et mixer à nouveau jusqu'à consistance lisse.
3. Servir.

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Épinards sautés simples

398 kcal ● 14g protéine ● 29g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

2 gousse (6g)

épinards frais

16 tasse(s) (480g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

4 gousse (12g)

épinards frais

32 tasse(s) (960g)

huile d'olive

4 c. à soupe (mL)

sel

1 c. à café (6g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, coupé en quartiers

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

huile

1 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

2/3 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en quartiers

2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)

huile

2 c. à soupe (mL)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

sel

1 1/3 c. à café (8g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Yaourt au lait de soja

3 pot - 407 kcal ● 18g protéine ● 11g lipides ● 59g glucides ● 1g fibres



Donne 3 pot portions

yaourt au lait de soja
3 pot(s) (451g)

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

Grilled cheese végétan

3 sandwich(s) - 993 kcal ● 30g protéine ● 47g lipides ● 101g glucides ● 11g fibres



Donne 3 sandwich(s) portions

fromage végétan, tranché
6 tranche(s) (121g)
huile
3 c. à café (mL)
pain
6 tranche (192g)

1. Préchauffer une poêle à feu moyen-doux avec la moitié de l'huile.
2. Placer une tranche de pain dans la poêle, ajouter le fromage et recouvrir avec l'autre tranche de pain.
3. Griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré - retirer de la poêle et ajouter le reste de l'huile. Retourner le sandwich et griller l'autre côté. Continuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Bol asiatique au tofu faible en glucides

589 kcal ● 30g protéine ● 44g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



gingembre frais, finement haché

1 1/2 c. à café (3g)

Ail, finement haché

1 1/2 gousse (5g)

tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant

1/2 livres (213g)

graines de sésame

1 1/2 c. à café (5g)

huile

2 1/4 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

3 c. à soupe (mL)

riz de chou-fleur surgelé

1 tasse, préparée (191g)

brocoli

3/4 tasse, haché (68g)

1. Couper le tofu en morceaux.
2. Dans une poêle à feu moyen, chauffer environ 1/3 de l'huile, en réservant le reste pour plus tard. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
3. Pendant ce temps, préparer le riz de chou-fleur selon le paquet et préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, le gingembre, l'ail, les graines de sésame et le reste de l'huile dans un petit bol.
4. Quand le tofu est presque cuit, baisser le feu et verser environ la moitié de la sauce. Remuer et cuire encore une minute jusqu'à ce que la sauce soit majoritairement absorbée.
5. Dans un bol, ajouter le riz de chou-fleur et le tofu, et mettre de côté.
6. Ajouter le brocoli dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
7. Ajouter le brocoli et le reste de la sauce au bol contenant le chou-fleur et le tofu. Servir.

Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s) - 460 kcal ● 18g protéine ● 37g lipides ● 9g glucides ● 6g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)



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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Soupe épicée lentilles à la noix de coco

1089 kcal ● 37g protéine ● 62g lipides ● 76g glucides ● 20g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lentilles crues, rincé

1/2 tasse (96g)

gingembre frais, coupé en dés

1 tranches (2,5 cm diam.) (2g)

oignon, coupé en dés

1/2 grand (75g)

Ail, coupé en dés

2 1/2 gousse(s) (8g)

Épinards hachés surgelés

1/2 paquet 284 g (142g)

huile

1 c. à soupe (mL)

curry en poudre

1 c. à soupe (6g)

lait de coco en conserve

1/2 boîte (mL)

eau

2 1/2 tasse(s) (599mL)

tomates en dés

1/2 boîte(s) (210g)

paprika

1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues, rincé

1 tasse (192g)

gingembre frais, coupé en dés

2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

oignon, coupé en dés

1 grand (150g)

Ail, coupé en dés

5 gousse(s) (15g)

Épinards hachés surgelés

1 paquet 284 g (284g)

huile

2 c. à soupe (mL)

curry en poudre

2 c. à soupe (13g)

lait de coco en conserve

1 boîte (mL)

eau

5 tasse(s) (1197mL)

tomates en dés

1 boîte(s) (420g)

paprika

1/2 c. à café (1g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez les oignons. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 7 minutes.
2. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites cuire en remuant fréquemment environ 4 minutes.
3. Ajoutez la poudre de curry et le paprika et faites cuire 1 minute en remuant constamment.
4. Incorporez le lait de coco, les lentilles et l'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes.
5. Hachez les épinards surgelés en morceaux et ajoutez-les à la soupe avec les tomates. Remuez fréquemment.
6. Une fois que les épinards ont décongelé et que la soupe est bien chaude, servez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres

Donne 1 1/2 morceau(x) portions

pain naan

1 1/2 morceau(x) (135g)



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

Curry de tofu avec riz

748 kcal ● 27g protéine ● 29g lipides ● 90g glucides ● 5g fibres



riz blanc à grain long

1/2 tasse (93g)

tofu ferme

1/2 livres (227g)

huile

1 c. à café (mL)

sauce curry

1/2 pot (425 g) (213g)

1. Cuire le riz selon les indications du paquet.
2. Égoutter et rincer le tofu. L'essorer doucement pour enlever l'excès d'eau.
3. Couper le tofu en cubes de la taille d'une bouchée.
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Ajouter le tofu et ne pas remuer jusqu'à ce que le dessous soit doré, environ 5 minutes.
5. Puis remuer doucement et continuer la cuisson jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés.
6. Verser la sauce curry. Porter à frémissement et cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
7. Servir le curry de tofu sur le riz.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

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 2 repas :

tomates
24 tomates cerises (408g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

224 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

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

céréales du petit-déjeuner

1 portion (30g)

lait d'amande non sucré

1/2 tasse (mL)

Pour les 3 repas :

poudre de protéine

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

céréales du petit-déjeuner

3 portion (90g)

lait d'amande non sucré

1 1/2 tasse (mL)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait d'amande dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

canneberges séchées

4 c. à s. (40g)

Pour les 3 repas :

canneberges séchées

3/4 tasse (120g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Barre protéinée

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)

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

Mûres

2 tasse(s) - 139 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mûres
2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :

mûres
4 tasse (576g)

1. Rincez les mûres et servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Seitan à la sauce aux cacahuètes

834 kcal ● 51g protéine ● 48g lipides ● 45g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignons verts, haché
1 1/3 moyen (10,5 cm long) (20g)
épinards frais, haché
1/3 botte (113g)
oignon, haché
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)
seitan, façon poulet
1/3 livres (151g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
gingembre frais, haché
2/3 c. à café (1g)
sauce aux huîtres
1/6 c. à café (1g)
sauce chili à l'ail
1/6 c. à café (1g)
sauce soja (tamari)
1/3 c. à café (mL)
pâte de curry
1/3 c. à café (2g)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
sucre
1 c. à soupe (13g)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
lait de coco en conserve
1/3 boîte (mL)

Pour les 2 repas :

oignons verts, haché
2 2/3 moyen (10,5 cm long) (40g)
épinards frais, haché
2/3 botte (227g)
oignon, haché
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)
seitan, façon poulet
2/3 livres (302g)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)
gingembre frais, haché
1 1/3 c. à café (3g)
sauce aux huîtres
1/3 c. à café (2g)
sauce chili à l'ail
1/3 c. à café (2g)
sauce soja (tamari)
2/3 c. à café (mL)
pâte de curry
2/3 c. à café (3g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
sucre
2 c. à soupe (26g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
lait de coco en conserve
2/3 boîte (mL)

1. Mélangez le gingembre, l'ail et la pâte de curry dans un petit bol. Versez lentement 1/4 tasse de lait de coco en remuant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporez délicatement le seitan pour l'enrober de la marinade. Réfrigérez pendant 30 minutes à 1 heure. Plus il marine, plus le seitan sera savoureux !
2. Mélangez le reste du lait de coco, le beurre de cacahuète, le sucre, l'huile végétale, la sauce soja, la sauce chili à l'ail et la sauce d'huître dans un bol moyen. Ne vous inquiétez pas si ce n'est pas parfaitement homogène : à la cuisson, les ingrédients se mélangeront bien. Réservez la sauce.
3. Huilez légèrement une grande poêle ; ajoutez l'oignon haché ; faites cuire à feu vif pendant 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez le seitan et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit bien chaud, environ 7 minutes. Versez la sauce et mélangez pour combiner. Ajoutez les épinards et les oignons verts ; faites cuire 3 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que les épinards soient cuits.

Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pain naan
1 1/2 morceau(x) (135g)

Pour les 2 repas :

pain naan
3 morceau(x) (270g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (2g)
eau
4 tasse(s) (958mL)
lentilles crues, rincé
1 tasse (192g)

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.

Bol tofu BBQ et ananas

779 kcal ● 32g protéine ● 27g lipides ● 93g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
3/4 c. à soupe (mL)
sauce barbecue
6 c. à s. (105g)
ananas en conserve
1 1/2 tasse, morceaux (272g)
tofu ferme
3/4 livres (340g)
brocoli
1 1/2 tasse, haché (137g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
sauce barbecue
3/4 tasse (209g)
ananas en conserve
3 tasse, morceaux (543g)
tofu ferme
1 1/2 livres (680g)
brocoli
3 tasse, haché (273g)

1. Égouttez le tofu. Séchez-le avec un torchon et pressez légèrement pour enlever l'excès d'eau. Coupez en bandes et enduisez d'huile.
2. Chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le tofu et ne le retournez pas tant que le dessous n'est pas doré, environ 5 minutes. Retournez et faites cuire 3 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit croustillant. Retirez et réservez.
3. Ajoutez le brocoli dans la poêle avec un peu d'eau et faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit cuit à la vapeur et tendre, environ 5 minutes.
4. Versez la sauce barbecue sur le tofu pour l'enrober. Servez le tofu avec le brocoli et l'ananas.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Lait de soja

3 2/3 tasse(s) - 311 kcal ● 26g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré
3 2/3 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
7 1/3 tasse(s) (mL)

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

Lentilles au curry

482 kcal ● 18g protéine ● 25g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pâte de curry
2/3 c. à soupe (10g)
lait de coco en conserve
1/2 tasse (mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
lentilles crues
1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

pâte de curry
1 1/3 c. à soupe (20g)
lait de coco en conserve
16 c. à s. (mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
lentilles crues
2/3 tasse (128g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Pain à l'ail végétal simple

2 tranche(s) - 252 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement
2 gousse(s) (6g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)
pain
2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement
4 gousse(s) (12g)
huile d'olive
4 c. à café (mL)
pain
4 tranche (128g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Tenders de poulet croustillants

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protéine ● 29g lipides ● 67g glucides ● 0g fibres



Donne 13 tender(s) portions

ketchup

3 1/4 c. à soupe (55g)

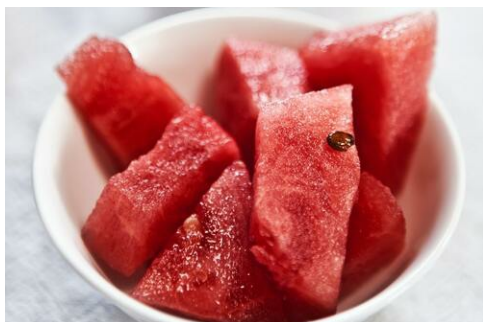
tenders chik'n sans viande

13 morceaux (332g)

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

Pastèque

8 oz - 82 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

pastèque

8 oz (227g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1 barre(s) portions

barre de granola riche en protéines

1 barre (40g)

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.