

Meal Plan - Plan alimentaire vegan à 1800 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 1817 kcal ● 114g protéine (25%) ● 82g lipides (41%) ● 119g glucides (26%) ● 37g fibres (8%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 13g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Avocat

176 kcal



Pudding chia végan avocat chocolat

172 kcal

Collations

135 kcal, 1g de protéines, 31g glucides nets, 0g de lipides



Raisins secs

1/4 tasse- 137 kcal

Déjeuner

535 kcal, 18g de protéines, 62g glucides nets, 21g de lipides



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Soupe épicee lentilles à la noix de coco

272 kcal

Dîner

580 kcal, 33g de protéines, 18g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

3 brochette(s)- 350 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 2 1793 kcal ● 113g protéine (25%) ● 66g lipides (33%) ● 151g glucides (34%) ● 37g fibres (8%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 13g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Avocat
176 kcal



Pudding chia végan avocat chocolat
172 kcal

Collations

135 kcal, 1g de protéines, 31g glucides nets, 0g de lipides



Raisins secs
1/4 tasse- 137 kcal

Déjeuner

510 kcal, 18g de protéines, 94g glucides nets, 4g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce
510 kcal

Dîner

580 kcal, 33g de protéines, 18g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
230 kcal



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes
3 brochette(s)- 350 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 3 1823 kcal ● 129g protéine (28%) ● 59g lipides (29%) ● 148g glucides (32%) ● 46g fibres (10%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 14g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



Tomates cerises
3 tomates cerises- 11 kcal



Toast au houmous
2 tranche(s)- 293 kcal

Collations

185 kcal, 4g de protéines, 39g glucides nets, 1g de lipides



Bretzels
110 kcal



Jus de fruits
2/3 tasse(s)- 76 kcal

Déjeuner

600 kcal, 32g de protéines, 44g glucides nets, 26g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
230 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

Dîner

515 kcal, 31g de protéines, 32g glucides nets, 22g de lipides



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien
196 kcal



Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal



Salade de pois chiches facile
234 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

1776 kcal ● 131g protéine (29%) ● 61g lipides (31%) ● 141g glucides (32%) ● 34g fibres (8%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 14g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



Tomates cerises

3 tomates cerises- 11 kcal



Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal

Collations

185 kcal, 4g de protéines, 39g glucides nets, 1g de lipides



Bretzels

110 kcal



Jus de fruits

2/3 tasse(s)- 76 kcal

Déjeuner

600 kcal, 32g de protéines, 44g glucides nets, 26g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

Dîner

465 kcal, 33g de protéines, 25g glucides nets, 24g de lipides



Poivrons et oignons sautés

125 kcal



Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 5

1840 kcal ● 135g protéine (29%) ● 83g lipides (41%) ● 107g glucides (23%) ● 31g fibres (7%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 11g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides



Céréales saines

302 kcal

Déjeuner

545 kcal, 47g de protéines, 28g glucides nets, 24g de lipides



Maïs

92 kcal



Tofu cuit au four

16 oz- 452 kcal

Dîner

590 kcal, 22g de protéines, 59g glucides nets, 25g de lipides



Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches

457 kcal



Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal

Collations

190 kcal, 7g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Pistaches

188 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 6

1840 kcal ● 135g protéine (29%) ● 83g lipides (41%) ● 107g glucides (23%) ● 31g fibres (7%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 11g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides



Céréales saines
302 kcal

Collations

190 kcal, 7g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Pistaches
188 kcal

Déjeuner

545 kcal, 47g de protéines, 28g glucides nets, 24g de lipides



Maïs
92 kcal



Tofu cuit au four
16 oz- 452 kcal

Dîner

590 kcal, 22g de protéines, 59g glucides nets, 25g de lipides



Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches
457 kcal



Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

1829 kcal ● 142g protéine (31%) ● 90g lipides (44%) ● 89g glucides (20%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 11g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides



Céréales saines
302 kcal

Collations

190 kcal, 7g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Pistaches
188 kcal

Déjeuner

555 kcal, 27g de protéines, 36g glucides nets, 30g de lipides



Sandwich basique au tofu
1 sandwich(s)- 442 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

570 kcal, 49g de protéines, 33g glucides nets, 26g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal



Seitan simple
6 oz- 365 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Liste de courses



Fruits et jus de fruits

- jus de citron
1 c. à café (mL)
- avocats
3 avocat(s) (628g)
- citron
2 petit (116g)
- jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)
- raisins secs
1/2 tasse (tassée) (83g)
- jus de fruit
10 2/3 fl oz (mL)
- banane
1 moyen (18 à 20 cm) (133g)

Boissons

- poudre de protéine
14 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (450g)
- lait d'amande non sucré
2 tasse(s) (mL)
- eau
16 1/3 tasse (3917mL)

Produits à base de noix et de graines

- graines de chia
4 1/4 c. à soupe (60g)
- lait de coco en conserve
1/2 boîte (mL)
- pistaches décortiquées
3/4 tasse (92g)
- amandes
1 2/3 oz (48g)
- graines de citrouille grillées, non salées
6 3/4 c. à soupe (50g)
- graines de sésame
2 c. à soupe (18g)

Autre

- poudre de cacao
1 c. à soupe (6g)
- broche(s)
6 brochette(s) (6g)
- Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/2 livres (227g)
- huile de sésame
1 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
- lentilles crues
10 c. à s. (120g)
- tempeh
2 oz (57g)
- pois chiches en conserve
5/6 boîte (373g)
- houmous
10 c. à soupe (150g)
- tofu extra-ferme
2 livres (907g)
- sauce soja (tamari)
1 tasse (mL)
- tofu ferme
2 tranche(s) (168g)

Produits de boulangerie

- pain naan
2 morceau(x) (180g)
- pain
6 3/4 oz (192g)

Graisses et huiles

- huile
1 1/4 oz (mL)
- huile d'olive
1 c. à s. (mL)
- mayonnaise végane
1/2 c. à soupe (8g)
- vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- curry en poudre
1 c. à soupe (6g)
- paprika
1/8 c. à café (0g)
- vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
- sel
1/8 c. à café (0g)
- poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
- curcuma moulu
1/6 c. à café (0g)

- tomates en dés
1/8 boîte(s) (53g)
- ranch végétalien
1 c. à s. (mL)
- lait de soja non sucré
1 tasse(s) (mL)
- fromage végane, tranché
1 tranche(s) (20g)
- mélange de jeunes pousses
1 paquet (156 g) (163g)

Légumes et produits à base de légumes

- feuilles de chou frisé (kale)
2 botte (340g)
- gingembre frais
11 g (11g)
- oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (161g)
- Ail
3 1/4 gousse(s) (10g)
- Épinards hachés surgelés
1/8 paquet 284 g (36g)
- persil frais
1 1/2 brins (2g)
- tomates
1 3/4 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (217g)
- poivron
1 grand (164g)
- poivron vert
1 c. à s., haché (9g)
- Grains de maïs surgelés
1 1/3 tasse (181g)

Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)
- soupe en conserve consistante (variétés non crèmeuses)
3 boîte (\sim 539 g) (1578g)
- sauce Frank's RedHot
1 c. à s. (mL)
- vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)

Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)
- seitan
10 oz (284g)

Collations

- bretzels durs salés
2 oz (57g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Pudding chia végan avocat chocolat

172 kcal ● 11g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

lait d'amande non sucré

3/8 tasse(s) (mL)

graines de chia

1 c. à soupe (14g)

poudre de cacao

1/2 c. à soupe (3g)

avocats

1/2 tranches (13g)

Pour les 2 repas :

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)

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

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Tomates cerises

3 tomates cerises - 11 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

3 tomates cerises (51g)

Pour les 2 repas :

tomates

6 tomates cerises (102g)

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

Toast au houmous

2 tranche(s) - 293 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

houmous

5 c. à soupe (75g)

pain

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

houmous

10 c. à soupe (150g)

pain

4 tranche (128g)

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

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Céréales saines

302 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane, tranché

3/8 moyen (18 à 20 cm) (44g)

lait d'amande non sucré

3/8 tasse(s) (mL)

graines de chia

3/4 c. à soupe (11g)

amandes

1 1/2 c. à s., émincé (10g)

graines de citrouille grillées, non salées

2 1/4 c. à soupe (17g)

Pour les 3 repas :

banane, tranché

1 moyen (18 à 20 cm) (133g)

lait d'amande non sucré

1 tasse(s) (mL)

graines de chia

2 1/4 c. à soupe (32g)

amandes

1/4 tasse, émincé (30g)

graines de citrouille grillées, non salées

6 3/4 c. à soupe (50g)

1. Ajouter le lait d'amande et les graines de chia dans un bol. Laisser reposer environ 4 minutes pour épaissir.
2. Pendant que ça épaissit, ajouter les graines de citrouille et les amandes dans un robot culinaire (ou hacher à la main). Mixer quelques secondes. Le mélange doit rester granuleux, de type granola.
3. Ajouter au lait et garnir de banane tranchée (ou tout autre fruit).
4. Servir.
5. (Pour une préparation en grande quantité : hacher les amandes et les graines de citrouille et conserver dans un contenant hermétique. Puis suivre les étapes avec le lait, les graines de chia et le fruit au moment de servir.)

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres

Donne 1 morceau(x) portions

pain naan

1 morceau(x) (90g)

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



Soupe épicee lentilles à la noix de coco

272 kcal ● 9g protéine ● 16g lipides ● 19g glucides ● 5g fibres



lentilles crues, rincé
2 c. à s. (24g)
gingembre frais, coupé en dés
1/4 tranches (2,5 cm diam.) (1g)
oignon, coupé en dés
1/8 grand (19g)
Ail, coupé en dés
5/8 gousse(s) (2g)
Épinards hachés surgelés
1/8 paquet 284 g (36g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
curry en poudre
1/4 c. à soupe (2g)
lait de coco en conserve
1/8 boîte (mL)
eau
5/8 tasse(s) (150mL)
tomates en dés
1/8 boîte(s) (53g)
paprika
1/8 c. à café (0g)

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 2 ↗

Consommer les jour 2

Pâtes avec sauce du commerce

510 kcal ● 18g protéine ● 4g lipides ● 94g glucides ● 8g fibres



sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)
pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé

1/2 petit (29g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/2 botte (85g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé

1 petit (58g)

avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1 botte (170g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Pour les 2 repas :

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

3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Maïs

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

Grains de maïs surgelés
1 1/3 tasse (181g)

Tofu cuit au four

16 oz - 452 kcal ● 44g protéine ● 23g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

gingembre frais, épluché et râpé
1 tranches (2,5 cm diam.) (2g)
tofu extra-ferme
1 livres (454g)
graines de sésame
1 c. à soupe (9g)
sauce soja (tamari)
1/2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

gingembre frais, épluché et râpé
2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)
tofu extra-ferme
2 livres (907g)
graines de sésame
2 c. à soupe (18g)
sauce soja (tamari)
1 tasse (mL)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

Sandwich basique au tofu

1 sandwich(s) - 442 kcal ● 24g protéine ● 21g lipides ● 34g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

tofu ferme, rincé et séché avec du papier absorbant

2 tranche(s) (168g)

pain

2 tranche(s) (64g)

huile

1 c. à café (mL)

mayonnaise végane

1/2 c. à soupe (8g)

fromage végane, tranché

1 tranche(s) (20g)

tomates

2 tranche moyenne (~0,6 cm d'ép.)
(40g)

mélange de jeunes pousses

1 oz (28g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le tofu et cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Assaisonner le tofu avec les épices de votre choix.
3. Assembler le sandwich en utilisant le pain, la mayonnaise végane, le tofu et les légumes. N'hésitez pas à ajouter d'autres légumes faibles en calories ou condiments.

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

amandes

2 c. à s., entière (18g)

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



Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Raisins secs

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins secs

4 c. à s. (tassée) (41g)

Pour les 2 repas :

raisins secs

1/2 tasse (tassée) (83g)

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

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bretzels durs salés
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
2 oz (57g)

Jus de fruits

2/3 tasse(s) - 76 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit
5 1/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
10 2/3 fl oz (mL)

Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

pistaches décortiquées
3/4 tasse (92g)

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

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé

1/2 petit (29g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/2 botte (85g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé

1 petit (58g)

avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1 botte (170g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

3 brochette(s) - 350 kcal ● 28g protéine ● 21g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

gingembre frais, râpé ou haché

1/2 pouce (2,5 cm) cube (3g)

broche(s)

3 brochette(s) (3g)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

4 oz (113g)

huile de sésame

1/2 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

3/4 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

gingembre frais, râpé ou haché

1 pouce (2,5 cm) cube (5g)

broche(s)

6 brochette(s) (6g)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

1/2 livres (227g)

huile de sésame

1 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

1. Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites.\nFrottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les.\nFaites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur.\nPendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré.\nServez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

Dîner 2

Consommer les jour 3

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

196 kcal ● 12g protéine ● 13g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



ranch végétalien

1 c. à s. (mL)

tempeh, grossièrement haché

2 oz (57g)

sauce Frank's RedHot

1 c. à s. (mL)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du ranch végétalien.

Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

lait de soja non sucré

1 tasse(s) (mL)

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

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



persil frais, haché

1 1/2 brins (2g)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

oignon, coupé en fines tranches

1/4 petit (18g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte (224g)

vinaigre de cidre de pomme

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

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

Dîner 3

Consommer les jour 4

Poivrons et oignons sautés

125 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



poivron, coupé en lanières

1 grand (164g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

oignon, tranché

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

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.

Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal ● 31g protéine ● 17g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Ail, haché finement

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

seitan, façon poulet

4 oz (113g)

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/2 c. à soupe (8mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

poivron vert

1 c. à s., haché (9g)

oignon

2 c. à s., haché (20g)

huile d'olive

1 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.

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches

457 kcal ● 18g protéine ● 22g lipides ● 37g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

**pois chiches en conserve,
égoutté**

1/6 boîte (75g)

Ail, coupé en dés

2/3 gousse(s) (2g)

oignon, coupé en dés

1/6 grand (25g)

gingembre frais, coupé en dés

1/6 tranches (2,5 cm diam.) (0g)

curcuma moulu

1/8 c. à café (0g)

curry en poudre

1/3 c. à soupe (2g)

lait de coco en conserve

1/6 boîte (mL)

eau

5/6 tasse(s) (200mL)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

lentilles crues, rincé

1/2 tasse (96g)

**pois chiches en conserve,
égoutté**

1/3 boîte (149g)

Ail, coupé en dés

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

oignon, coupé en dés

1/3 grand (50g)

gingembre frais, coupé en dés

1/3 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

curcuma moulu

1/6 c. à café (0g)

curry en poudre

2/3 c. à soupe (4g)

lait de coco en conserve

1/3 boîte (mL)

eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez les oignons, l'ail et le gingembre. Remuez fréquemment et faites cuire environ 7 minutes.
2. Ajoutez la poudre de curry et le curcuma et faites cuire 1 minute en remuant constamment.
3. Ajoutez les pois chiches, le lait de coco, les lentilles et l'eau. Remuez, portez à frémissement, baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.

Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pain naan

1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

pain naan

1 morceau(x) (90g)

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

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



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.

Seitan simple

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



Donne 6 oz portions

huile

1 1/2 c. à café (mL)

seitan

6 oz (170g)

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

Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

2 tasse(s) (479mL)

poudre de protéine

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

eau

14 tasse(s) (3353mL)

poudre de protéine

14 boules (1/3 tasse chacun)
(434g)

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