

# Meal Plan - Plan alimentaire végétan de 1900 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

1788 kcal ● 127g protéine (28%) ● 65g lipides (33%) ● 147g glucides (33%) ● 27g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 13g de protéines, 13g glucides nets, 24g de lipides



Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

### Collations

235 kcal, 10g de protéines, 31g glucides nets, 5g de lipides



Lait de soja

3/4 tasse(s)- 64 kcal



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 15g de protéines, 40g glucides nets, 17g de lipides



Salade de chou kale simple

1 tasse(s)- 55 kcal



Sandwichs au tempeh barbecue

1/2 sandwich(s)- 227 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Dîner

600 kcal, 41g de protéines, 62g glucides nets, 18g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Seitan teriyaki avec légumes et riz

451 kcal

## Day 2

1948 kcal ● 140g protéine (29%) ● 64g lipides (29%) ● 159g glucides (33%) ● 45g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 13g de protéines, 13g glucides nets, 24g de lipides



#### Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal



#### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

### Collations

235 kcal, 10g de protéines, 31g glucides nets, 5g de lipides



#### Lait de soja

3/4 tasse(s)- 64 kcal



#### Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



#### Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

555 kcal, 28g de protéines, 51g glucides nets, 16g de lipides



#### Salade de pois chiches facile

467 kcal



#### Graines de tournesol

90 kcal

### Dîner

600 kcal, 41g de protéines, 62g glucides nets, 18g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



#### Seitan teriyaki avec légumes et riz

451 kcal

## Day 3

1917 kcal ● 136g protéine (28%) ● 64g lipides (30%) ● 167g glucides (35%) ● 32g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 18g de protéines, 29g glucides nets, 15g de lipides



#### Gaufres du commerce

1 gaufre(s)- 173 kcal



#### Galette de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galette(s)- 83 kcal



#### Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal

### Collations

255 kcal, 8g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



#### Chips de chou kale

138 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

550 kcal, 31g de protéines, 54g glucides nets, 17g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



#### Wrap au tempeh barbecue

1 wrap(s)- 472 kcal

### Dîner

560 kcal, 31g de protéines, 74g glucides nets, 12g de lipides



#### Pilaf de riz avec boulettes végétales

558 kcal

## Day 4

1917 kcal ● 136g protéine (28%) ● 64g lipides (30%) ● 167g glucides (35%) ● 32g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 18g de protéines, 29g glucides nets, 15g de lipides



Gaufres du commerce

1 gaufre(s)- 173 kcal



Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galettes- 83 kcal



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal

### Collations

255 kcal, 8g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Chips de chou kale

138 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

550 kcal, 31g de protéines, 54g glucides nets, 17g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Wrap au tempeh barbecue

1 wrap(s)- 472 kcal

### Dîner

560 kcal, 31g de protéines, 74g glucides nets, 12g de lipides



Pilaf de riz avec boulettes végétales

558 kcal

## Day 5

1932 kcal ● 135g protéine (28%) ● 58g lipides (27%) ● 166g glucides (34%) ● 51g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 18g de protéines, 29g glucides nets, 15g de lipides



Gaufres du commerce

1 gaufre(s)- 173 kcal



Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galettes- 83 kcal



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal

### Collations

205 kcal, 4g de protéines, 26g glucides nets, 7g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

645 kcal, 29g de protéines, 51g glucides nets, 24g de lipides



Ragoût de haricots noirs et patate douce

415 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal

### Dîner

525 kcal, 35g de protéines, 58g glucides nets, 11g de lipides



Sauté de "chik'n"

427 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

## Day 6

1930 kcal ● 139g protéine (29%) ● 56g lipides (26%) ● 163g glucides (34%) ● 55g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 22g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



Smoothie protéiné fraise-banane  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



Chocolat noir  
1 carré(s)- 60 kcal



Lait de soja  
1 tasse(s)- 85 kcal

### Collations

205 kcal, 4g de protéines, 26g glucides nets, 7g de lipides



Bâtonnets de carotte  
1 carotte(s)- 27 kcal



Grande barre de granola  
1 barre(s)- 176 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

645 kcal, 29g de protéines, 51g glucides nets, 24g de lipides



Ragoût de haricots noirs et patate douce  
415 kcal



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

### Dîner

525 kcal, 35g de protéines, 58g glucides nets, 11g de lipides



Sauté de "chik'n"  
427 kcal



Salade simple aux tomates et carottes  
98 kcal

## Day 7

1878 kcal ● 146g protéine (31%) ● 66g lipides (32%) ● 135g glucides (29%) ● 39g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 22g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



Smoothie protéiné fraise-banane  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



Chocolat noir  
1 carré(s)- 60 kcal



Lait de soja  
1 tasse(s)- 85 kcal

### Collations

205 kcal, 4g de protéines, 26g glucides nets, 7g de lipides



Bâtonnets de carotte  
1 carotte(s)- 27 kcal



Grande barre de granola  
1 barre(s)- 176 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

535 kcal, 39g de protéines, 29g glucides nets, 23g de lipides



Maïs  
92 kcal



Tempeh nature  
6 oz- 443 kcal

### Dîner

585 kcal, 32g de protéines, 52g glucides nets, 22g de lipides



Tofu rôti et légumes  
440 kcal



Jus de fruits  
1 1/4 tasse(s)- 143 kcal

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
6 c. à s., décortiqué (38g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1/2 oz (14g)
- ☐ amandes  
10 amande (12g)

## Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)
- ☐ grande barre de granola  
3 barre (111g)

## Autre

- ☐ lait de soja non sucré  
6 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
9 tasse (270g)
- ☐ sauce teriyaki  
1/4 tasse (mL)
- ☐ pois mange-tout  
3/8 tasse (32g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
9 boulette(s) (270g)
- ☐ galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner  
3 galettes (114g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
2 tasse (180g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'  
1/2 livres (213g)
- ☐ glaçons  
1 tasse(s) (140g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ nectarine  
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)
- ☐ jus de citron  
2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ banane  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
- ☐ fraises surgelées  
1 1/2 tasse, décongelée (224g)
- ☐ jus de fruit  
10 fl oz (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

## Boissons

- ☐ eau  
17 1/4 tasse (4147mL)
- ☐ poudre de protéine  
15 boules (1/3 tasse chacun) (465g)

## Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette  
11 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
2 c. à soupe (mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
1/2 livres (227g)
- ☐ riz blanc à grain long  
1/3 tasse (62g)
- ☐ riz brun  
1/2 tasse (107g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
15 oz (425g)
- ☐ cacahuètes rôties  
14 c. à s. (128g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1 boîte (448g)
- ☐ haricots noirs  
1 1/3 boîte(s) (585g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ tofu extra-ferme  
5/6 bloc (270g)

## Produits de boulangerie

- ☐ petits pains Kaiser  
1/2 pain (9 cm diam.) (29g)
- ☐ gaufres surgelées  
3 gaufres (105g)
- ☐ tortillas de farine  
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ tomates  
7 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (955g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
2/3 paquet (285 g chacun) (192g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2/3 livres (307g)
- ☐ poivron vert  
1/8 moyen (15g)
- ☐ oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (118g)
- ☐ poivron rouge  
1/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (15g)
- ☐ persil frais  
3 brins (3g)
- ☐ poivron  
2 grand (302g)
- ☐ carottes  
7 1/4 moyen (440g)
- ☐ Ail  
1 1/3 gousse(s) (4g)
- ☐ patates douces  
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)
- ☐ concentré de tomate  
1 1/3 c. à soupe (21g)
- ☐ laitue romaine  
1 cœurs (500g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
2/3 tasse (91g)
- ☐ brocoli  
6 3/4 c. à s., haché (38g)
- ☐ choux de Bruxelles  
1/4 lb (95g)

- ☐ sauce barbecue  
3 fl oz (104g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
1 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ vinaigre balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ sel  
1 3/4 c. à café (11g)
- ☐ cumin moulu  
1 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir  
3/8 c. à café, moulu (1g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé  
3/4 boîte (227 g) (170g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre  
3 c. à café (14g)

## Confiseries

- ☐ sirop  
2 1/4 c. à soupe (mL)
  - ☐ chocolat noir 70–85 %  
2 carré(s) (20g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### noix (anglaises)

3 c. à s., décortiqué (19g)

Pour les 2 repas :

#### noix (anglaises)

6 c. à s., décortiqué (38g)

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

### Barre de granola haute en protéines

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### barre de granola riche en protéines

1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

#### barre de granola riche en protéines

2 barre (80g)

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

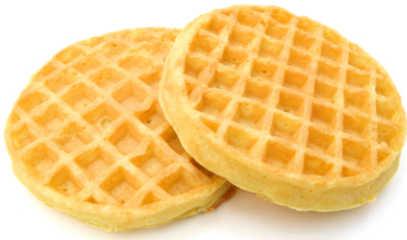


## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Gaufres du commerce

1 gaufre(s) - 173 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### gaufres surgelées

1 gaufres (35g)

#### beurre

1 c. à café (5g)

#### sirop

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 3 repas :

#### gaufres surgelées

3 gaufres (105g)

#### beurre

3 c. à café (14g)

#### sirop

2 1/4 c. à soupe (mL)

1. Préparez les gaufres selon les instructions sur l'emballage.
2. Étalez du beurre sur chaque gaufre et nappez de sirop.

### Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galettes - 83 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### galettes de saucisse végétaliennes pour le petit- déjeuner

1 galettes (38g)

Pour les 3 repas :

#### galettes de saucisse végétaliennes pour le petit- déjeuner

3 galettes (114g)

1. Faites cuire les galettes selon les instructions sur l'emballage. Servez.

### Lait de soja

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait de soja non sucré

1 tasse(s) (mL)

Pour les 3 repas :

#### lait de soja non sucré

3 tasse(s) (mL)

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



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g protéine ● 4g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**banane, congelé, pelé et tranché**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

**poudre de protéine**

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

**eau**

1 c. à soupe (15mL)

**amandes**

5 amande (6g)

**fraises surgelées**

3/4 tasse, décongelée (112g)

**glaçons**

1/2 tasse(s) (70g)

Pour les 2 repas :

**banane, congelé, pelé et tranché**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

**poudre de protéine**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

**eau**

2 c. à soupe (30mL)

**amandes**

10 amande (12g)

**fraises surgelées**

1 1/2 tasse, décongelée (224g)

**glaçons**

1 tasse(s) (140g)

1. Placez la banane, les fraises, les amandes et l'eau dans un blender. Mixez pour mélanger, puis ajoutez les glaçons et réduisez en purée jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez la poudre protéinée et continuez de mixer jusqu'à incorporation complète, environ 30 secondes.

### Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chocolat noir 70–85 %**

1 carré(s) (10g)

Pour les 2 repas :

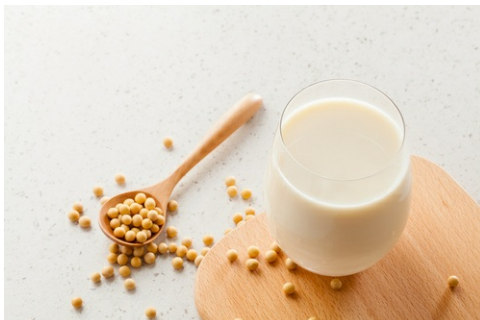
**chocolat noir 70–85 %**

2 carré(s) (20g)

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

### Lait de soja

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait de soja non sucré**

1 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**

2 tasse(s) (mL)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Salade de chou kale simple

1 tasse(s) - 55 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

#### **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.

### Sandwichs au tempeh barbecue

1/2 sandwich(s) - 227 kcal ● 10g protéine ● 5g lipides ● 33g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

#### **poivron vert, épépiné et haché**

1/8 moyen (15g)

#### **oignon, haché**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

#### **poivron rouge, épépiné et haché**

1/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (15g)

#### **tempeh, émietté**

1 oz (28g)

#### **petits pains Kaiser**

1/2 pain (9 cm diam.) (29g)

#### **huile**

1/8 c. à soupe (mL)

#### **sauce barbecue**

2 c. à s. (36g)

1. Versez la sauce barbecue dans un bol moyen. Émiettez le tempeh dans la sauce et laissez mariner légèrement, environ 10 minutes.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les poivrons rouge et vert et l'oignon. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporez le tempeh et la sauce barbecue, et réchauffez.
3. Déposez le mélange de tempeh sur des petits pains kaiser et servez.

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

#### **cacahuètes rôties**

2 c. à s. (18g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Salade de pois chiches facile

467 kcal ● 24g protéine ● 9g lipides ● 50g glucides ● 22g fibres



#### **persil frais, haché**

3 brins (3g)

#### **tomates, coupé en deux**

1 tasse de tomates cerises (149g)

#### **oignon, coupé en fines tranches**

1/2 petit (35g)

#### **pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1 boîte (448g)

#### **vinaigre de cidre de pomme**

1 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre balsamique**

1 c. à soupe (mL)

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

### Graines de tournesol

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



#### **graines de tournesol décortiquées**

1/2 oz (14g)

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

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

#### **vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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

### Wrap au tempeh barbecue

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :  
**poivron, épépiné et tranché**  
1 petit (74g)  
**tempeh, coupé en lanières**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**tortillas de farine**  
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)  
**mélange pour coleslaw**  
2 tasse (180g)  
**sauce barbecue**  
4 c. à soupe (68g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.  
Mettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue.  
Mélangez pour enrober.  
Assemblez le wrap en garnissant la tortilla avec le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron. Roulez et servez.

### Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Ragoût de haricots noirs et patate douce

415 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 46g glucides ● 24g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### Ail, coupé en dés

2/3 gousse(s) (2g)

### oignon, haché

1/3 petit (23g)

### patates douces, coupé en cubes

1/3 patate douce, 12,5 cm de long  
(70g)

### concentré de tomate

2/3 c. à soupe (11g)

### huile

1/3 c. à soupe (mL)

### feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

### jus de citron

1/3 c. à soupe (mL)

### cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

### eau

1 tasse(s) (239mL)

### haricots noirs, égoutté

2/3 boîte(s) (293g)

Pour les 2 repas :

### Ail, coupé en dés

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

### oignon, haché

2/3 petit (47g)

### patates douces, coupé en cubes

2/3 patate douce, 12,5 cm de long  
(140g)

### concentré de tomate

1 1/3 c. à soupe (21g)

### huile

2/3 c. à soupe (mL)

### feuilles de chou frisé (kale)

16 c. à s., haché (40g)

### jus de citron

2/3 c. à soupe (mL)

### cumin moulu

1 c. à café (2g)

### eau

2 tasse(s) (479mL)

### haricots noirs, égoutté

1 1/3 boîte(s) (585g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.

---

## 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 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

---

### Maïs

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



#### Grains de maïs surgelés

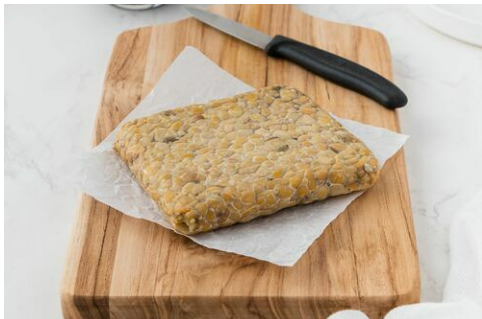
2/3 tasse (91g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

### Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Donne 6 oz portions

#### huile

3 c. à café (mL)

#### tempeh

6 oz (170g)

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.
-

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait de soja

3/4 tasse(s) - 64 kcal ● 5g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait de soja non sucré**  
3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
1 1/2 tasse(s) (mL)

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

### Nectarine

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

### Tomates cerises

9 tomates cerises - 32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**  
9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
18 tomates cerises (306g)

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



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

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

### Chips de chou kale

138 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2/3 botte (113g)  
**sel**  
2/3 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/3 botte (227g)  
**sel**  
1 1/3 c. à café (8g)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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.

### Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**grande barre de granola**  
1 barre (37g)

Pour les 3 repas :

**grande barre de granola**  
3 barre (111g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

## Seitan teriyaki avec légumes et riz

451 kcal ● 37g protéine ● 8g lipides ● 52g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**seitan, coupé en lanières**

4 oz (113g)

**riz blanc à grain long**

2 2/3 c. à s. (31g)

**légumes mélangés surgelés**

1/3 paquet (285 g chacun) (96g)

**sauce teriyaki**

1 3/4 c. à s. (mL)

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**seitan, coupé en lanières**

1/2 livres (227g)

**riz blanc à grain long**

1/3 tasse (62g)

**légumes mélangés surgelés**

2/3 paquet (285 g chacun) (192g)

**sauce teriyaki**

1/4 tasse (mL)

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pilaf de riz avec boulettes végétales

558 kcal ● 31g protéine ● 12g lipides ● 74g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois mange-tout, extrémités coupées**

1/6 tasse (16g)

**tomates**

4 1/2 tomates cerises (77g)

**boulettes végétaliennes surgelées**

4 1/2 boulette(s) (135g)

**mélange de riz aromatisé**

3/8 boîte (227 g) (85g)

Pour les 2 repas :

**pois mange-tout, extrémités coupées**

3/8 tasse (32g)

**tomates**

9 tomates cerises (153g)

**boulettes végétaliennes surgelées**

9 boulette(s) (270g)

**mélange de riz aromatisé**

3/4 boîte (227 g) (170g)

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 véganes selon les instructions du paquet.
3. Dressez le riz et garnissez de boulettes véganes. Servez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Sauté de "chik'n"

427 kcal ● 31g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **carottes, coupé en fines lanières**

1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

#### **poivron, épépiné et coupé en fines lanières**

3/4 moyen (89g)

#### **Lanières végétaliennes 'chik'n'**

1/4 livres (106g)

#### **sauce soja (tamari)**

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### **eau**

1/2 tasse(s) (135mL)

#### **riz brun**

1/4 tasse (53g)

Pour les 2 repas :

#### **carottes, coupé en fines lanières**

3 petit (14 cm de long) (150g)

#### **poivron, épépiné et coupé en fines lanières**

1 1/2 moyen (179g)

#### **Lanières végétaliennes 'chik'n'**

1/2 livres (213g)

#### **sauce soja (tamari)**

2 1/2 c. à soupe (mL)

#### **eau**

1 tasse(s) (269mL)

#### **riz brun**

1/2 tasse (107g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

1/2 cœurs (250g)

#### **carottes, tranché**

1/4 moyen (15g)

#### **vinaigrette**

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

1 cœurs (500g)

#### **carottes, tranché**

1/2 moyen (31g)

#### **vinaigrette**

1 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.



## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Tofu rôti et légumes

440 kcal ● 30g protéine ● 22g lipides ● 20g glucides ● 11g fibres



**carottes, coupé selon vos préférences**

1 1/4 moyen (76g)

**brocoli, coupé selon vos préférences**

6 2/3 c. à s., haché (38g)

**poivron, tranché**

3/8 moyen (50g)

**oignon, coupé en tranches épaisses**

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (23g)

**choux de Bruxelles, coupé en deux**

1/4 lb (95g)

**huile d'olive**

5/6 c. à soupe (mL)

**tofu extra-ferme**

5/6 bloc (270g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

3/8 c. à café (3g)

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.

### Jus de fruits

1 1/4 tasse(s) - 143 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

**jus de fruit**  
10 fl oz (mL)

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

---

## 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.

---