

Meal Plan - Plan alimentaire végétan de 2100 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

2051 kcal ● 171g protéine (33%) ● 76g lipides (33%) ● 143g glucides (28%) ● 30g fibres (6%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 21g de lipides



[Noix de cajou rôties](#)

1/8 tasse(s)- 104 kcal



[Yaourt d'amande boosté](#)

1 récipient(s)- 242 kcal

Collations

170 kcal, 2g de protéines, 21g glucides nets, 7g de lipides



[Compote de pommes](#)

57 kcal



[Tomates cerises](#)

6 tomates cerises- 21 kcal



[Fromage végétan](#)

1 cube de 1"- 91 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

635 kcal, 60g de protéines, 34g glucides nets, 25g de lipides



[Légumes mélangés](#)

1 tasse(s)- 97 kcal



[Saucisse végétalienne](#)

2 saucisse(s)- 536 kcal

Dîner

630 kcal, 35g de protéines, 64g glucides nets, 21g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses](#)

203 kcal



[Sauté de "chik'n"](#)

427 kcal

Day 2

2065 kcal ● 150g protéine (29%) ● 79g lipides (34%) ● 165g glucides (32%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 21g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Yaourt d'amande boosté

1 récipient(s)- 242 kcal

Collations

170 kcal, 2g de protéines, 21g glucides nets, 7g de lipides



Compote de pommes

57 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Fromage végétal

1 cube de 1"- 91 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

645 kcal, 40g de protéines, 56g glucides nets, 28g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



Tenders de poulet croustillants

9 1/3 tender(s)- 533 kcal

Dîner

630 kcal, 35g de protéines, 64g glucides nets, 21g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal



Sauté de "chik'n"

427 kcal

Day 3

2165 kcal ● 164g protéine (30%) ● 76g lipides (32%) ● 150g glucides (28%) ● 56g fibres (10%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 17g de protéines, 20g glucides nets, 10g de lipides



Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s)- 193 kcal



Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

2 saucisses- 75 kcal

Collations

230 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 9g de lipides



Tranches de concombre

1 concombre- 60 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

730 kcal, 29g de protéines, 74g glucides nets, 28g de lipides



Bowl taboulé épicé aux pois chiches

455 kcal



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal

Dîner

665 kcal, 49g de protéines, 31g glucides nets, 29g de lipides



Sauté carotte & viande hachée

664 kcal

Day 4

2089 kcal ● 181g protéine (35%) ● 78g lipides (33%) ● 125g glucides (24%) ● 43g fibres (8%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 17g de protéines, 20g glucides nets, 10g de lipides



Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s)- 193 kcal



Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

2 saucisses- 75 kcal

Collations

230 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 9g de lipides



Tranches de concombre

1 concombre- 60 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

655 kcal, 45g de protéines, 49g glucides nets, 29g de lipides



Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s)- 541 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

665 kcal, 49g de protéines, 31g glucides nets, 29g de lipides



Sauté carotte & viande hachée

664 kcal

Day 5

2128 kcal ● 155g protéine (29%) ● 110g lipides (46%) ● 96g glucides (18%) ● 33g fibres (6%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 27g de lipides



Avocat

176 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Collations

230 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 9g de lipides



Tranches de concombre

1 concombre- 60 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

655 kcal, 45g de protéines, 49g glucides nets, 29g de lipides



Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s)- 541 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

590 kcal, 28g de protéines, 9g glucides nets, 44g de lipides



Hachis de chou-fleur aux épinards

3 1/2 tasse(s)- 249 kcal



Tofu nature

8 oz- 342 kcal

Day 6

2004 kcal ● 164g protéine (33%) ● 84g lipides (38%) ● 112g glucides (22%) ● 36g fibres (7%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 27g de lipides



Avocat
176 kcal



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

Collations

225 kcal, 8g de protéines, 20g glucides nets, 8g de lipides



Carottes et houmous
205 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

520 kcal, 48g de protéines, 51g glucides nets, 13g de lipides



Riz brun
2/3 tasse de riz brun cuit- 153 kcal



Seitan simple
6 oz- 365 kcal

Dîner

605 kcal, 35g de protéines, 25g glucides nets, 36g de lipides



Salade de seitan
359 kcal



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 173 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Day 7

2004 kcal ● 164g protéine (33%) ● 84g lipides (38%) ● 112g glucides (22%) ● 36g fibres (7%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 27g de lipides



Avocat
176 kcal



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

Collations

225 kcal, 8g de protéines, 20g glucides nets, 8g de lipides



Carottes et houmous
205 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

520 kcal, 48g de protéines, 51g glucides nets, 13g de lipides



Riz brun
2/3 tasse de riz brun cuit- 153 kcal



Seitan simple
6 oz- 365 kcal

Dîner

605 kcal, 35g de protéines, 25g glucides nets, 36g de lipides



Salade de seitan
359 kcal



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 173 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
16 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
4 oz (mL)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
14 1/4 tasse (428g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/2 livres (213g)
- ☐ saucisse végétalienne
5 saucisse (500g)
- ☐ Fromage végane en bloc
2 cube 2,5 cm (57g)
- ☐ yaourt d'amande aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ grué de cacao
2 c. à thé (7g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
9 1/3 morceaux (238g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)
- ☐ saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner
4 saucisses (90g)
- ☐ chou-fleur surgelé
2 1/4 tasse (255g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé
3 1/2 tasse, surgelé (371g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ carottes
8 3/4 moyen (534g)
- ☐ poivron
1 1/2 moyen (179g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1 tasse (135g)
- ☐ tomates
6 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (776g)
- ☐ ketchup
2 1/3 c. à soupe (40g)
- ☐ persil frais
1 2/3 brins (2g)
- ☐ concombre
3 1/4 concombre (21 cm) (966g)
- ☐ coriandre fraîche
4 c. à soupe, haché (12g)

Boissons

- ☐ eau
1 1/4 gallon (4723mL)
- ☐ poudre de protéine
1 1/4 lb (554g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
1 tasse (191g)
- ☐ couscous instantané aromatisé
3/8 boîte (165 g) (69g)
- ☐ seitan
18 oz (510g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- ☐ framboises
16 framboises (30g)
- ☐ jus de citron
1/3 fl oz (mL)
- ☐ avocats
2 3/4 avocat(s) (553g)
- ☐ jus de citron vert
4 c. à café (mL)
- ☐ jus de fruit
16 fl oz (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)
- ☐ amandes
5 c. à s., entière (45g)

Épices et herbes

- ☐ cumin moulu
3/8 c. à café (1g)
- ☐ flocons de piment rouge
2/3 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel
1/3 c. à café (2g)

Produits de boulangerie

- ☐ oignon
2 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (305g)
- ☐ Ail
6 gousse(s) (19g)
- ☐ épinards frais
6 tasse(s) (180g)
- ☐ mini carottes
40 moyen (400g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)
6 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ pois chiches en conserve
3/8 boîte (187g)
- ☐ miettes de burger végétarien
1 livres (454g)
- ☐ haricots frits (refried beans)
1/2 tasse (121g)
- ☐ tofu ferme
1/2 livres (227g)
- ☐ houmous
10 c. à soupe (150g)
- ☐ cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

- ☐ pain
1/3 livres (160g)

Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

Yaourt d'amande boosté

1 récipient(s) - 242 kcal ● 10g protéine ● 13g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt d'amande aromatisé
1 contenant (150g)
poudre de protéine
1 c. à soupe (6g)
framboises
8 framboises (15g)
grué de cacao
1 c. à thé (3g)

Pour les 2 repas :

yaourt d'amande aromatisé
2 contenant (300g)
poudre de protéine
2 c. à soupe (12g)
framboises
16 framboises (30g)
grué de cacao
2 c. à thé (7g)

1. Mélangez le yaourt d'amande et la poudre de protéine jusqu'à obtenir une consistance lisse. Garnissez de framboises écrasées et de pépites de cacao (optionnel). Servez.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

épinards frais

1/8 tasse(s) (4g)

haricots frits (refried beans)

4 c. à s. (61g)

guacamole, acheté en magasin

2 c. à soupe (31g)

pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

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)

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.

Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

2 saucisses - 75 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner

2 saucisses (45g)

Pour les 2 repas :

saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner

4 saucisses (90g)

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

Petit-déjeuner 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.

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 3 repas :

barre de granola riche en protéines

3 barre (120g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Légumes mélangés

1 tasse(s) - 97 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

légumes mélangés surgelés

1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Donne 2 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

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

Tenders de poulet croustillants

9 1/3 tender(s) - 533 kcal ● 38g protéine ● 21g lipides ● 48g glucides ● 0g fibres



Donne 9 1/3 tender(s) portions

ketchup

2 1/3 c. à soupe (40g)

tenders chik'n sans viande

9 1/3 morceaux (238g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

455 kcal ● 19g protéine ● 5g lipides ● 70g glucides ● 13g fibres



persil frais, haché

1 2/3 brins (2g)

tomates, haché

3/8 tomate Roma (33g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3/8 boîte (187g)

concombre, haché

1/4 concombre (21 cm) (63g)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

cumin moulu

3/8 c. à café (1g)

huile

1/4 c. à café (mL)

couscous instantané aromatisé

3/8 boîte (165 g) (69g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

amandes

5 c. à s., entière (45g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s) - 541 kcal ● 44g protéine ● 29g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, tranché finement

3/4 petit (53g)

saucisse végétalienne

1 1/2 saucisse (150g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

chou-fleur surgelé

1 tasse (128g)

Pour les 2 repas :

oignon, tranché finement

1 1/2 petit (105g)

saucisse végétalienne

3 saucisse (300g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

chou-fleur surgelé

2 1/4 tasse (255g)

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 véganes 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.

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit

8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit

16 fl oz (mL)

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

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Riz brun

2/3 tasse de riz brun cuit - 153 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 31g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz brun

1/4 tasse (42g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

eau

1/2 tasse(s) (106mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

riz brun

1/2 tasse (84g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

eau

7/8 tasse(s) (213mL)

sel

1/3 c. à café (2g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

Seitan simple

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 1/2 c. à café (mL)

seitan

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

huile

3 c. à café (mL)

seitan

3/4 livres (340g)

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

compote de pommes

1 barquette à emporter (~115 g)
(122g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes

2 barquette à emporter (~115 g)
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

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.

Fromage végétan

1 cube de 1" - 91 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Fromage végétan en bloc

1 cube 2,5 cm (28g)

Pour les 2 repas :

Fromage végétan en bloc

2 cube 2,5 cm (57g)

1. Tranchez et dégustez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Tranches de concombre

1 concombre - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 3 repas :

concombre

3 concombre (21 cm) (903g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, mûr, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

pain

1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

avocats, mûr, tranché

3/4 avocat(s) (151g)

pain

3 tranche (96g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Carottes et houmous

205 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mini carottes

20 moyen (200g)

houmous

5 c. à soupe (75g)

Pour les 2 repas :

mini carottes

40 moyen (400g)

houmous

10 c. à soupe (150g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

9 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

9 tasse (270g)

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

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sauté carotte & viande hachée

664 kcal ● 49g protéine ● 29g lipides ● 31g glucides ● 21g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

coriandre fraîche, haché

2 c. à soupe, haché (6g)

oignon, haché

2/3 grand (100g)

Ail, haché finement

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

huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

2 c. à café (mL)

flocons de piment rouge

1/3 c. à café (1g)

eau

1 1/3 c. à soupe (20mL)

sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

miettes de burger végétarien

1/2 livres (227g)

carottes

2 2/3 grand (192g)

Pour les 2 repas :

coriandre fraîche, haché

4 c. à soupe, haché (12g)

oignon, haché

1 1/3 grand (200g)

Ail, haché finement

2 2/3 gousse(s) (8g)

huile

2 2/3 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

4 c. à café (mL)

flocons de piment rouge

2/3 c. à café (1g)

eau

2 2/3 c. à soupe (40mL)

sauce soja (tamari)

4 c. à soupe (mL)

miettes de burger végétarien

16 oz (454g)

carottes

5 1/3 grand (384g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Hachis de chou-fleur aux épinards

3 1/2 tasse(s) - 249 kcal ● 11g protéine ● 16g lipides ● 4g glucides ● 10g fibres



Donne 3 1/2 tasse(s) portions

épinards frais, haché

1 3/4 tasse(s) (53g)

huile

1 1/6 c. à soupe (mL)

riz de chou-fleur surgelé

3 1/2 tasse, surgelé (371g)

Ail, coupé en dés

3 1/2 gousse(s) (11g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. 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 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de seitan

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

tomates, coupé en deux

6 tomates cerises (102g)

seitan, émietté ou tranché

3 oz (85g)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

levure nutritionnelle

1 c. à café (1g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

tomates, coupé en deux

12 tomates cerises (204g)

seitan, émietté ou tranché

6 oz (170g)

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

levure nutritionnelle

2 c. à café (3g)

huile

2 c. à café (mL)

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

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
3 c. à s. (27g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

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

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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
2 1/2 tasse(s) (599mL)
poudre de protéine
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(78g)

Pour les 7 repas :

eau
17 1/2 tasse(s) (4191mL)
poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(543g)

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