

# Meal Plan - Plan alimentaire végan de 2200 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** 2171 kcal ● 143g protéine (26%) ● 78g lipides (32%) ● 182g glucides (34%) ● 43g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

455 kcal, 13g de protéines, 63g glucides nets, 11g de lipides



### Orange

2 orange(s)- 170 kcal



### Bouillie salée

284 kcal

## Collations

255 kcal, 6g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



### Noix

1/3 tasse(s)- 233 kcal

## Déjeuner

715 kcal, 32g de protéines, 84g glucides nets, 23g de lipides



### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



### Wrap végétal simple

1 wrap(s)- 426 kcal



### Raisins secs

1/4 tasse- 137 kcal

## Dîner

475 kcal, 31g de protéines, 28g glucides nets, 21g de lipides



### Médaillons de patate douce

1/2 patate douce- 155 kcal



### Émiettés végétaliens

1 1/2 tasse(s)- 219 kcal



### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 2

2241 kcal ● 138g protéine (25%) ● 72g lipides (29%) ● 210g glucides (37%) ● 52g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 13g de protéines, 63g glucides nets, 11g de lipides



Orange  
2 orange(s)- 170 kcal



Bouillie salée  
284 kcal

### Collations

255 kcal, 6g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



Tomates cerises  
6 tomates cerises- 21 kcal



Noix  
1/3 tasse(s)- 233 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

715 kcal, 32g de protéines, 84g glucides nets, 23g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
151 kcal



Wrap végétal simple  
1 wrap(s)- 426 kcal



Raisins secs  
1/4 tasse- 137 kcal

### Dîner

545 kcal, 27g de protéines, 56g glucides nets, 14g de lipides



Soupe pois chiches & chou kale  
546 kcal

## Day 3

2192 kcal ● 143g protéine (26%) ● 66g lipides (27%) ● 206g glucides (38%) ● 53g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 16g de protéines, 46g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné vert  
130 kcal



Orange  
2 orange(s)- 170 kcal

### Collations

255 kcal, 6g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



Tomates cerises  
6 tomates cerises- 21 kcal



Noix  
1/3 tasse(s)- 233 kcal

### Déjeuner

635 kcal, 30g de protéines, 86g glucides nets, 11g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
102 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue  
535 kcal

### Dîner

730 kcal, 30g de protéines, 67g glucides nets, 31g de lipides



Graines de citrouille  
183 kcal



Chili aux lentilles  
435 kcal



Salade de chou kale simple  
2 tasse(s)- 110 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 4

2157 kcal ● 142g protéine (26%) ● 47g lipides (20%) ● 235g glucides (43%) ● 57g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 16g de protéines, 46g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné vert

130 kcal



#### Orange

2 orange(s)- 170 kcal

### Collations

220 kcal, 5g de protéines, 34g glucides nets, 4g de lipides



#### Banane

1 banane(s)- 117 kcal



#### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



#### Carottes et houmous

82 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, 30g de protéines, 86g glucides nets, 11g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



#### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal

### Dîner

730 kcal, 30g de protéines, 67g glucides nets, 31g de lipides



#### Graines de citrouille

183 kcal



#### Chili aux lentilles

435 kcal



#### Salade de chou kale simple

2 tasse(s)- 110 kcal

## Day 5

2112 kcal ● 157g protéine (30%) ● 76g lipides (32%) ● 150g glucides (28%) ● 52g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 11g de protéines, 32g glucides nets, 14g de lipides



#### Graines de tournesol

180 kcal



#### Pastèque

8 oz- 82 kcal



#### Compote de pommes

57 kcal

### Collations

220 kcal, 5g de protéines, 34g glucides nets, 4g de lipides



#### Banane

1 banane(s)- 117 kcal



#### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



#### Carottes et houmous

82 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

615 kcal, 39g de protéines, 46g glucides nets, 23g de lipides



#### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



#### Sauté carotte & viande hachée

498 kcal

### Dîner

690 kcal, 41g de protéines, 36g glucides nets, 34g de lipides



#### Wedges de pataie douce

130 kcal



#### Choux de Bruxelles rôtis

116 kcal



#### Tempeh nature

6 oz- 443 kcal

## Day 6

2186 kcal ● 154g protéine (28%) ● 85g lipides (35%) ● 159g glucides (29%) ● 40g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 11g de protéines, 32g glucides nets, 14g de lipides



#### Graines de tournesol

180 kcal



#### Pastèque

8 oz- 82 kcal



#### Compote de pommes

57 kcal

### Collations

210 kcal, 10g de protéines, 19g glucides nets, 6g de lipides



#### Lait de soja

1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



#### Raisins

102 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

700 kcal, 32g de protéines, 70g glucides nets, 30g de lipides



#### Quinoa

1 tasse de quinoa cuit- 208 kcal



#### Tofu du Général Tso

490 kcal

### Dîner

690 kcal, 41g de protéines, 36g glucides nets, 34g de lipides



#### Wedges de patate douce

130 kcal



#### Choux de Bruxelles rôtis

116 kcal



#### Tempeh nature

6 oz- 443 kcal

Day 7

2152 kcal ● 158g protéine (29%) ● 70g lipides (29%) ● 179g glucides (33%) ● 43g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 11g de protéines, 32g glucides nets, 14g de lipides



**Graines de tournesol**  
180 kcal



**Pastèque**  
8 oz- 82 kcal



**Compote de pommes**  
57 kcal

### Collations

210 kcal, 10g de protéines, 19g glucides nets, 6g de lipides



**Lait de soja**  
1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



**Raisins**  
102 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

700 kcal, 32g de protéines, 70g glucides nets, 30g de lipides



**Quinoa**  
1 tasse de quinoa cuit- 208 kcal



**Tofu du Général Tso**  
490 kcal

### Dîner

655 kcal, 45g de protéines, 55g glucides nets, 18g de lipides



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

# Liste de courses



## Fruits et jus de fruits

- orange  
9 orange (1386g)
- raisins secs  
1/2 tasse (tassée) (83g)
- banane  
2 1/2 moyen (18 à 20 cm) (295g)
- pastèque  
24 oz (680g)
- compote de pommes  
3 barquette à emporter (~115 g) (366g)
- jus de citron vert  
1 1/2 c. à café (mL)
- raisins  
3 1/2 tasse (322g)

## Légumes et produits à base de légumes

- champignons  
6 oz (170g)
- oignon  
2 moyen (6,5 cm diam.) (241g)
- épinards frais  
4 tasse(s) (120g)
- tomates  
6 entier moyen (~6,1 cm diam.) (719g)
- patates douces  
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)
- Ail  
10 gousse(s) (30g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
6 tasse, haché (240g)
- tomates entières en conserve  
1 tasse (240g)
- chou-fleur  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- mini carottes  
16 moyen (160g)
- coriandre fraîche  
1 1/2 c. à soupe, haché (5g)
- carottes  
2 grand (144g)
- choux de Bruxelles  
1/2 lb (227g)
- gingembre frais  
4 c. à soupe (24g)
- poivron  
3/4 moyen (89g)

## Graisses et huiles

- huile  
1/4 livres (mL)
- vinaigrette  
16 3/4 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
1 c. à soupe (mL)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
8 tasse(s) (mL)
- sauce barbecue  
1 tasse (286g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
1 tasse(s) (81g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
1 tasse, décortiqué (100g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- graines de tournesol décortiquées  
3 oz (85g)

## Boissons

- eau  
1 1/4 gallon (4646mL)
- poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- poudre de protéine, vanille  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- miettes de burger végétarien  
1 1/3 paquet (340 g) (448g)
- houmous  
8 c. à soupe (120g)
- pois chiches en conserve  
1 boîte (448g)
- lentilles crues  
2/3 tasse (132g)
- sauce soja (tamari)  
2 oz (mL)

- tomates mijotées en conserve  
3/8 boîte (~410 g) (152g)

## Épices et herbes

- romarin séché  
1/2 c. à café (1g)
- thym séché  
1/2 c. à café, feuilles (1g)
- poivre noir  
2/3 c. à café, moulu (2g)
- sel  
2 c. à café (13g)
- cumin moulu  
1/8 oz (4g)
- poudre de chili  
1/3 oz (9g)
- flocons de piment rouge  
1/4 c. à café (0g)
- vinaigre de cidre  
2 c. à soupe (30g)

- tempeh  
3/4 livres (340g)
- tofu ferme  
1 1/4 livres (567g)
- haricots rouges  
3/8 boîte (168g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
13 3/4 tasse (413g)
- Tranches de charcuterie d'origine végétale  
14 tranches (146g)
- levure nutritionnelle  
1 tasse (60g)
- lait de soja non sucré  
2 1/2 tasse(s) (mL)

## Produits de boulangerie

- tortillas de farine  
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

## Céréales et pâtes

- bulgur sec  
1/2 tasse (70g)
- riz brun  
2 3/4 c. à s. (32g)
- quinoa, cru  
2/3 tasse (113g)
- féculle de maïs  
4 c. à soupe (32g)

## Confiseries

- sucre  
2 c. à soupe (26g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange**  
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
4 orange (616g)

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

### Bouillie salée

284 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 31g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**champignons, tranché**  
3 oz (85g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 petit (35g)  
**romarin séché**  
1/4 c. à café (0g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
1 tasse(s) (mL)  
**thym séché**  
1/4 c. à café, feuilles (0g)  
**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
1/2 tasse(s) (41g)  
**épinards frais**  
1 1/2 tasse(s) (45g)

Pour les 2 repas :

**champignons, tranché**  
6 oz (170g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 petit (70g)  
**romarin séché**  
1/2 c. à café (1g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
2 tasse(s) (mL)  
**thym séché**  
1/2 c. à café, feuilles (1g)  
**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
1 tasse(s) (81g)  
**épinards frais**  
3 tasse(s) (90g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez l'oignon. Une fois translucide, ajoutez les champignons et les herbes et faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que les champignons soient ramollis.
2. Poussez le mélange de champignons d'un côté de la poêle et ajoutez les flocons d'avoine de l'autre côté pour les toaster une à deux minutes.
3. Mélangez les deux côtés et ajoutez le bouillon. Baissez le feu sur doux et laissez cuire 5 minutes jusqu'à ce que la majeure partie du bouillon soit absorbée.
4. Ajoutez les épinards et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Shake protéiné vert

130 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange, épluché, tranché et épépiné**  
1/2 orange (77g)  
**banane, congelé**  
1/4 moyen (18 à 20 cm) (30g)  
**poudre de protéine, vanille**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)  
**épinards frais**  
1/2 tasse(s) (15g)  
**eau**  
1/8 tasse(s) (30mL)

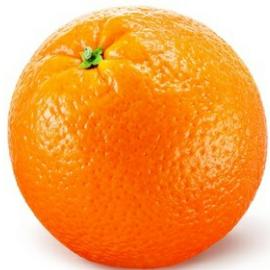
Pour les 2 repas :

**orange, épluché, tranché et épépiné**  
1 orange (154g)  
**banane, congelé**  
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)  
**poudre de protéine, vanille**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**épinards frais**  
1 tasse(s) (30g)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

### Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange**  
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
4 orange (616g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**graines de tournesol**  
**décortiquées**  
1 oz (28g)

Pour les 3 repas :  
**graines de tournesol**  
**décortiquées**  
3 oz (85g)

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

### Pastèque

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**pastèque**  
8 oz (227g)

Pour les 3 repas :  
**pastèque**  
24 oz (680g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

### 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 3 repas :  
**compote de pommes**  
3 barquette à emporter (~115 g)  
(366g)

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

## Déjeuner 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.

### Wrap végétal simple

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**houmous**

2 c. à soupe (30g)

**tomates**

2 tranche(s), fine/petite (30g)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

**tortillas de farine**

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

**Tranches de charcuterie d'origine****végétale**

7 tranches (73g)

Pour les 2 repas :

**houmous**

4 c. à soupe (60g)

**tomates**

4 tranche(s), fine/petite (60g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

**tortillas de farine**

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

**Tranches de charcuterie d'origine****végétale**

14 tranches (146g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.

2. Roulez et servez.

### 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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

**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.

### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chou-fleur**

2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

**levure nutritionnelle**

1/2 tasse (30g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**sauce barbecue**

1/2 tasse (143g)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur**

4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

**levure nutritionnelle**

1 tasse (60g)

**sel**

1 c. à café (6g)

**sauce barbecue**

1 tasse (286g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 tasse de riz brun cuit  
portions

**riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

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.

### Sauté carotte & viande hachée

498 kcal ● 37g protéine ● 22g lipides ● 23g glucides ● 15g fibres



**coriandre fraîche, haché**  
1 1/2 c. à soupe, haché (5g)  
**oignon, haché**  
1/2 grand (75g)  
**Ail, haché finement**  
1 gousse(s) (3g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**jus de citron vert**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**flocons de piment rouge**  
1/4 c. à café (0g)  
**eau**  
1 c. à soupe (15mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**miettes de burger végétarien**  
6 oz (170g)  
**carottes**  
2 grand (144g)

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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Quinoa

1 tasse de quinoa cuit - 208 kcal ● 8g protéine ● 3g lipides ● 32g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**quinoa, cru**  
1/3 tasse (57g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

**quinoa, cru**  
2/3 tasse (113g)  
**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de quinoa si elles diffèrent de celles-ci)
2. Rincez le quinoa dans une passoire fine.
3. Ajoutez le quinoa et l'eau dans une casserole et portez à ébullition à feu vif.
4. Baissez le feu sur doux, couvrez et laissez mijoter 10-20 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre.
5. Retirez du feu et laissez reposer couvert environ 5 minutes, puis aérez avec une fourchette.
6. N'hésitez pas à assaisonner le quinoa avec des herbes ou épices qui iront bien avec votre plat principal.

### Tofu du Général Tso

490 kcal ● 24g protéine ● 27g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**  
10 oz (284g)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**fécule de maïs**  
2 c. à soupe (16g)  
**vinaigre de cidre**  
1 c. à soupe (15g)  
**sucré**  
1 c. à soupe (13g)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à café (mL)  
**gingembre frais, haché**  
2 c. à soupe (12g)

Pour les 2 repas :  
**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**  
1 1/4 livres (567g)  
**Ail, haché**  
4 gousse(s) (12g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**fécule de maïs**  
4 c. à soupe (32g)  
**vinaigre de cidre**  
2 c. à soupe (30g)  
**sucré**  
2 c. à soupe (26g)  
**sauce soja (tamari)**  
4 c. à café (mL)  
**gingembre frais, haché**  
4 c. à soupe (24g)

1. Dans un petit bol, fouettez le gingembre, l'ail, la sauce soja, le sucre et le vinaigre de cidre. Réservez.
2. Dans un grand bol, mélangez le tofu en cubes, la féculle de maïs et du sel et du poivre. Mélangez pour enrober.
3. Chauffez de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5 à 8 minutes.
4. Baissez le feu et versez la sauce. Remuez et faites cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 1 minute. Servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

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

### Noix

1/3 tasse(s) - 233 kcal ● 5g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**noix (anglaises)**  
1/3 tasse, décortiqué (33g)

Pour les 3 repas :  
**noix (anglaises)**  
1 tasse, décortiqué (100g)

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

---

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**banane**  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :  
**banane**  
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

---

### Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**tomates**  
6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :  
**tomates**  
12 tomates cerises (204g)

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

---

### Carottes et houmous

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mini carottes**

8 moyen (80g)

**houmous**

2 c. à soupe (30g)

Pour les 2 repas :

**mini carottes**

16 moyen (160g)

**houmous**

4 c. à soupe (60g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

---

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lait de soja

1 1/4 tasse(s) - 106 kcal ● 9g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait de soja non sucré**

1 1/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**

2 1/2 tasse(s) (mL)

---

### Raisins

102 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**

1 3/4 tasse (161g)

Pour les 2 repas :

**raisins**

3 1/2 tasse (322g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Médaillons de patate douce

1/2 patate douce - 155 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 patate douce portions

#### patates douces, tranché

1/2 patate douce, 12,5 cm de long

(105g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Coupez la patate douce en médaillons fins, environ 1/4 de pouce d'épaisseur. Enrobez-les d'huile et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

### Émiettés végétaliens

1 1/2 tasse(s) - 219 kcal ● 28g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

#### miettes de burger végétarien

1 1/2 tasse (150g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



#### vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Soupe pois chiches & chou kale

546 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 56g glucides ● 21g fibres



#### pois chiches en conserve, égoutté

1 boîte (448g)

#### huile

1 c. à café (mL)

#### Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

#### bouillon de légumes

4 tasse(s) (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale), coupé

2 tasse, haché (80g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétrui.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Graines de citrouille

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

#### graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

### Chili aux lentilles

435 kcal ● 19g protéine ● 9g lipides ● 55g glucides ● 14g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché finement**

1 gousse(s) (3g)

**oignon, haché**

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

**tomates entières en conserve, haché**

1/2 tasse (120g)

**bouillon de légumes**

3/4 tasse(s) (mL)

**bulgur sec**

4 c. à s. (35g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**cumin moulu**

1/4 c. à soupe (2g)

**poudre de chili**

1/2 c. à soupe (4g)

**lentilles crues**

4 c. à s. (48g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché finement**

2 gousse(s) (6g)

**oignon, haché**

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

**tomates entières en conserve, haché**

1 tasse (240g)

**bouillon de légumes**

1 1/2 tasse(s) (mL)

**bulgur sec**

1/2 tasse (70g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**cumin moulu**

1/2 c. à soupe (3g)

**poudre de chili**

1 c. à soupe (8g)

**lentilles crues**

1/2 tasse (96g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, combinez l'huile, l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles et le boulgour. Ajoutez le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin ainsi que le sel et le poivre selon votre goût. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

### Salade de chou kale simple

2 tasse(s) - 110 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

2 tasse, haché (80g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

4 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

4 tasse, haché (160g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

## Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### patates douces, coupé en quartiers

1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

#### huile

3/8 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

#### patates douces, coupé en quartiers

1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### sel

1/2 c. à café (3g)

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.

### Choux de Bruxelles rôtis

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### choux de Bruxelles

1/4 lb (113g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### choux de Bruxelles

1/2 lb (227g)

#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/4 c. à café (1g)

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

### 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. Faites 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 5 ↗

Consommer les jour 7

---

### Chili végan con « carne »

654 kcal ● 45g protéine ● 18g lipides ● 55g glucides ● 23g fibres



**poivron, haché**

3/4 moyen (89g)

**haricots rouges, égoutté et rincé**

3/8 boîte (168g)

**Ail, haché finement**

1 gousse(s) (3g)

**tomates mijotées en conserve**

3/8 boîte (~410 g) (152g)

**oignon, haché**

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

**bouillon de légumes**

3/8 tasse(s) (mL)

**poudre de chili**

3/8 c. à café (1g)

**cumin moulu**

3/8 c. à café (1g)

**miettes de burger végétarien**

3/8 paquet (340 g) (128g)

**lentilles crues**

3 c. à s. (36g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

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

## 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.