

# Meal Plan - Plan alimentaire végan de 2300 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** 2301 kcal ● 184g protéine (32%) ● 82g lipides (32%) ● 167g glucides (29%) ● 40g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

345 kcal, 23g de protéines, 31g glucides nets, 11g de lipides



[Bubble & squeak anglais végan](#)

2 galettes- 194 kcal



[Saucisses vegan pour le petit-déjeuner](#)

4 saucisses- 150 kcal

## Collations

155 kcal, 4g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



[Pomme et beurre de cacahuète](#)

1/2 pomme(s)- 155 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

780 kcal, 58g de protéines, 73g glucides nets, 25g de lipides



[Lentilles](#)

174 kcal



[Nuggets de seitan panés](#)

604 kcal

## Dîner

750 kcal, 39g de protéines, 48g glucides nets, 37g de lipides



[Médaillons de patate douce](#)

1 patate douce- 309 kcal



[Tempeh nature](#)

6 oz- 443 kcal

## Day 2

2223 kcal ● 166g protéine (30%) ● 67g lipides (27%) ● 208g glucides (37%) ● 31g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 23g de protéines, 31g glucides nets, 11g de lipides



#### Bubble & squeak anglais végan

2 galettes- 194 kcal



#### Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

4 saucisses- 150 kcal

### Collations

155 kcal, 4g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



#### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s)- 155 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

780 kcal, 58g de protéines, 73g glucides nets, 25g de lipides



#### Lentilles

174 kcal



#### Nuggets de seitan panés

604 kcal

### Dîner

675 kcal, 21g de protéines, 89g glucides nets, 22g de lipides



#### Riz brun

5/6 tasse de riz brun cuit- 191 kcal



#### Champignons sautés

6 oz de champignons- 143 kcal



#### Burger végétarien avec « fromage »

1 burger- 340 kcal

## Day 3

2310 kcal ● 187g protéine (32%) ● 73g lipides (28%) ● 171g glucides (30%) ● 56g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 13g de protéines, 41g glucides nets, 7g de lipides



#### Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal



#### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Collations

270 kcal, 6g de protéines, 31g glucides nets, 9g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 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, 63g de protéines, 49g glucides nets, 23g de lipides



#### Seitan simple

7 oz- 426 kcal



#### Salade composée

303 kcal

### Dîner

755 kcal, 46g de protéines, 48g glucides nets, 32g de lipides



#### Sauté carotte & viande hachée

498 kcal



#### Salade simple au céleri, concombre et tomate

256 kcal

## Day 4

2331 kcal ● 167g protéine (29%) ● 61g lipides (24%) ● 230g glucides (39%) ● 48g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 13g de protéines, 41g glucides nets, 7g de lipides



#### Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal



#### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Collations

270 kcal, 6g de protéines, 31g glucides nets, 9g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 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, 63g de protéines, 49g glucides nets, 23g de lipides



#### Seitan simple

7 oz- 426 kcal



#### Salade composée

303 kcal

### Dîner

775 kcal, 25g de protéines, 108g glucides nets, 20g de lipides



#### Médaillons de patate douce

1/2 patate douce- 155 kcal



#### Salade de tomates et concombre

71 kcal



#### Burger végétarien

2 burger- 550 kcal

## Day 5

2315 kcal ● 150g protéine (26%) ● 90g lipides (35%) ● 186g glucides (32%) ● 40g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 13g de protéines, 41g glucides nets, 7g de lipides



#### Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal



#### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Collations

260 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



#### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal



#### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

### Déjeuner

720 kcal, 43g de protéines, 20g glucides nets, 45g de lipides



#### Crack slaw au tempeh

422 kcal



#### Graines de tournesol

301 kcal

### Dîner

775 kcal, 25g de protéines, 108g glucides nets, 20g de lipides



#### Médaillons de patate douce

1/2 patate douce- 155 kcal



#### Salade de tomates et concombre

71 kcal



#### Burger végétarien

2 burger- 550 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 6** 2315 kcal ● 169g protéine (29%) ● 88g lipides (34%) ● 148g glucides (26%) ● 62g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

370 kcal, 15g de protéines, 45g glucides nets, 10g de lipides



#### Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal



#### Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal

### Collations

260 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



#### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 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

720 kcal, 43g de protéines, 20g glucides nets, 45g de lipides



#### Crack slaw au tempeh

422 kcal



#### Graines de tournesol

301 kcal

### Dîner

690 kcal, 42g de protéines, 66g glucides nets, 16g de lipides



#### Salade simple aux tomates et carottes

245 kcal



#### Sauté tempeh & champignons

443 kcal

### Day 7

2302 kcal ● 188g protéine (33%) ● 78g lipides (30%) ● 158g glucides (28%) ● 54g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

370 kcal, 15g de protéines, 45g glucides nets, 10g de lipides



#### Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal



#### Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal

### Collations

260 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



#### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 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

710 kcal, 61g de protéines, 30g glucides nets, 34g de lipides



#### Choux de Bruxelles rôtis

174 kcal



#### Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal

### Dîner

690 kcal, 42g de protéines, 66g glucides nets, 16g de lipides



#### Salade simple aux tomates et carottes

245 kcal



#### Sauté tempeh & champignons

443 kcal

# Liste de courses



## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- beurre de cacahuète  
8 c. à soupe (128g)
- lentilles crues  
1/2 tasse (96g)
- sauce soja (tamari)  
6 c. à soupe (mL)
- tempeh  
22 oz (624g)
- miettes de burger végétarien  
6 oz (170g)
- houmous  
10 c. à soupe (150g)

## Fruits et jus de fruits

- pommes  
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)
- jus de citron vert  
1 1/2 c. à café (mL)
- clémentines  
4 fruit (296g)

## Légumes et produits à base de légumes

- choux de Bruxelles  
9 1/2 oz (270g)
- pommes de terre  
4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)
- ketchup  
10 1/3 c. à soupe (176g)
- patates douces  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- champignons  
2/3 livres (310g)
- carottes  
9 2/3 moyen (589g)
- concombre  
2 concombre (21 cm) (640g)
- oignon rouge  
1 moyen (6,5 cm diam.) (104g)
- tomates  
9 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1087g)
- laitue romaine  
5 cœurs (2500g)
- céleri cru  
8 tige, moyenne (19–20 cm de long) (320g)
- coriandre fraîche  
1 1/2 c. à soupe, haché (5g)

## Autre

- saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner  
8 saucisses (180g)
- fromage végane, tranché  
1 tranche(s) (20g)
- mélange de jeunes pousses  
2 paquet (156 g) (297g)
- galette de burger végétale  
5 galette (355g)
- yaourt au lait de soja  
6 pot(s) (902g)
- mélange pour coleslaw  
4 tasse (360g)
- saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)

## Épices et herbes

- sel  
1/2 c. à café (3g)
- coriandre moulu  
2/3 c. à café (1g)
- cumin moulu  
2/3 c. à café (1g)
- poivre noir  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- poudre d'ail  
2 1/3 c. à café (7g)
- flocons de piment rouge  
1/4 c. à café (0g)
- gingembre moulu  
1/2 c. à café (1g)

## Boissons

- eau  
1 1/4 gallon (4800mL)
- poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

## Céréales et pâtes

- seitan  
1 1/2 livres (699g)
- riz brun  
3/4 tasse (148g)

## Produits de boulangerie

- oignon  
1/2 grand (75g)
- Ail  
3 gousse(s) (9g)
- poivron  
1 grand (164g)

- chapelure  
1/2 tasse (48g)
- pains à hamburger  
5 petit pain(s) (255g)
- pain  
4 tranche (128g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce piquante  
6 c. à café (mL)

## Graisses et huiles

- huile  
5 oz (mL)
- vinaigrette  
1/2 livres (mL)
- huile d'olive  
3/4 c. à soupe (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
4 c. à s., entière (36g)
- graines de tournesol décortiquées  
4 oz (118g)

## Collations

- galettes de riz, toutes saveurs  
3 gâteaux (27g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bubble & squeak anglais végan

2 galettes - 194 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 27g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**choux de Bruxelles, râpé**

1 tasse, râpé (50g)

**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**

2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

**sauce piquante**

2 c. à café (mL)

**huile**

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**choux de Bruxelles, râpé**

2 tasse, râpé (100g)

**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**

4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)

**sauce piquante**

4 c. à café (mL)

**huile**

2 c. à café (mL)

1. Ajouter les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau et faire bouillir 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette. Égoutter et écraser les pommes de terre à la fourchette. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans un grand bol, mélanger la purée de pommes de terre et les choux de Bruxelles. Assaisonner généreusement de sel et de poivre.
3. Former des galettes (utiliser le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Presser les galettes dans l'huile et laisser sans bouger jusqu'à ce qu'elles soient dorées d'un côté, environ 2 à 3 minutes. Retourner et cuire l'autre côté.
5. Servir avec de la sauce piquante.

### Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

4 saucisses - 150 kcal ● 18g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner**

4 saucisses (90g)

Pour les 2 repas :

**saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner**

8 saucisses (180g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Yaourt au lait de soja

2 pot - 271 kcal ● 12g protéine ● 7g lipides ● 39g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt au lait de soja**  
2 pot(s) (301g)

Pour les 3 repas :

**yaourt au lait de soja**  
6 pot(s) (902g)

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

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**céleri cru**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

Pour les 3 repas :

**céleri cru**  
6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

## Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**  
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

**clémentines**  
4 fruit (296g)

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

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

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

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

---

### Nuggets de seitan panés

604 kcal ● 46g protéine ● 24g lipides ● 47g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

|   |                           |
|---|---------------------------|
| <b>seitan, découpé en morceaux de la taille d'une bouchée</b> | 1/3 livres (151g)         |
| <b>ketchup</b>  | 2 2/3 c. à soupe (45g)    |
| <b>chapelure</b>  | 1/4 tasse (24g)           |
| <b>coriandre moulue</b>                                       | 1/3 c. à café (1g)        |
| <b>cumin moulu</b>  | 1/3 c. à café (1g)        |
| <b>poivre noir</b>  | 1/8 c. à café, moulu (0g) |
| <b>sauce soja (tamari)</b>                                    | 1 1/3 c. à soupe (mL)     |
| <b>huile</b>  | 1 1/3 c. à soupe (mL)     |
| <b>poudre d'ail</b>   | 2/3 c. à café (2g)        |

|   |                           |
|---|---------------------------|
| <b>Pour les 2 repas :</b>                                     |                           |
| <b>seitan, découpé en morceaux de la taille d'une bouchée</b> | 2/3 livres (302g)         |
| <b>ketchup</b>  | 5 1/3 c. à soupe (91g)    |
| <b>chapelure</b>  | 1/2 tasse (48g)           |
| <b>coriandre moulue</b>                                       | 2/3 c. à café (1g)        |
| <b>cumin moulu</b>  | 2/3 c. à café (1g)        |
| <b>poivre noir</b>  | 1/6 c. à café, moulu (0g) |
| <b>sauce soja (tamari)</b>                                    | 2 2/3 c. à soupe (mL)     |
| <b>huile</b>  | 2 2/3 c. à soupe (mL)     |
| <b>poudre d'ail</b>   | 1 1/3 c. à café (4g)      |

1. Dans un petit bol, mélangez la chapelure, la poudre d'ail, la coriandre, le cumin et le poivre noir. Dans un autre bol, versez la sauce soja.
2. Trempez les nuggets de seitan dans la sauce soja, puis dans le mélange de chapelure jusqu'à ce qu'ils soient entièrement enrobés. Réservez.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le seitan jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés.
4. Servez avec du ketchup.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Seitan simple

7 oz - 426 kcal ● 53g protéine ● 13g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| <b>huile</b>  | 1 3/4 c. à café (mL) |
| <b>seitan</b> | 1/2 livres (198g)    |

Pour les 2 repas :

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| <b>huile</b>  | 3 1/2 c. à café (mL) |
| <b>seitan</b> | 14 oz (397g)         |

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.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

### Salade composée

303 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 25g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

|   |   |
|---|---|
| <b>carottes, épluché et râpé ou tranché</b> | 1 1/4 petit (14 cm de long) (63g)         |
| <b>concombre, tranché ou coupé en dés</b>   | 1/3 concombre (21 cm) (94g)               |
| <b>oignon rouge, tranché</b>                | 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (34g)            |
| <b>vinaigrette</b>                          | 2 1/2 c. à s. (mL)                        |
| <b>tomates, coupé en dés</b>                | 1 1/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (114g) |
| <b>laitue romaine, râpé</b>                 | 1 1/4 cœurs (625g)                        |

|   |   |
|---|---|
| Pour les 2 repas :                          |   |
| <b>carottes, épluché et râpé ou tranché</b> | 2 1/2 petit (14 cm de long) (125g)        |
| <b>concombre, tranché ou coupé en dés</b>   | 5/8 concombre (21 cm) (188g)              |
| <b>oignon rouge, tranché</b>                | 5/8 moyen (6,5 cm diam.) (69g)            |
| <b>vinaigrette</b>                          | 5 c. à s. (mL)                            |
| <b>tomates, coupé en dés</b>                | 2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (228g) |
| <b>laitue romaine, râpé</b>                 | 2 1/2 cœurs (1250g)                       |

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
  2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.
-

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Crack slaw au tempeh

422 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 16g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tempeh, coupé en dés**

4 oz (113g)

#### **Ail, haché**

1 gousse (3g)

#### **huile**

2 c. à café (mL)

#### **graines de tournesol**

#### **décortiquées**

1 c. à soupe (12g)

#### **sauce piquante**

1 c. à café (mL)

#### **mélange pour coleslaw**

2 tasse (180g)

Pour les 2 repas :

#### **tempeh, coupé en dés**

1/2 livres (227g)

#### **Ail, haché**

2 gousse (6g)

#### **huile**

4 c. à café (mL)

#### **graines de tournesol**

#### **décortiquées**

2 c. à soupe (24g)

#### **sauce piquante**

2 c. à café (mL)

#### **mélange pour coleslaw**

4 tasse (360g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

### Graines de tournesol

301 kcal ● 14g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **graines de tournesol**

#### **décortiquées**

1 2/3 oz (47g)

Pour les 2 repas :

#### **graines de tournesol**

#### **décortiquées**

1/4 livres (94g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Choux de Bruxelles rôtis

174 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 9g glucides ● 7g fibres



#### huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

#### choux de Bruxelles

3/8 lb (170g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/6 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.

### 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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s) - 155 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

#### pommes

1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

#### beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

#### pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### carottes

2 moyen (122g)

Pour les 2 repas :

#### carottes

4 moyen (244g)

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

#### pommes

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

## Amandes rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :  
**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**galettes de riz, toutes saveurs**  
1 gâteaux (9g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)

Pour les 3 repas :  
**galettes de riz, toutes saveurs**  
3 gâteaux (27g)  
**beurre de cacahuète**  
6 c. à soupe (96g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

### 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)

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

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Médaillons de patate douce

1 patate douce - 309 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Donne 1 patate douce portions

#### **patates douces, tranché**

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

#### **huile**

1 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.

### 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.

## Dîner 2

Consommer les jour 2

### Riz brun

5/6 tasse de riz brun cuit - 191 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 39g glucides ● 2g fibres



Donne 5/6 tasse de riz brun cuit portions

**riz brun**

1/4 tasse (53g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/2 tasse(s) (133mL)

**sel**

1/4 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.

### Champignons sautés

6 oz de champignons - 143 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 6 oz de champignons portions

**champignons, coupé en tranches**

6 oz (170g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

### Burger végétarien avec « fromage »

1 burger - 340 kcal ● 12g protéine ● 9g lipides ● 46g glucides ● 6g fibres



Donne 1 burger portions

**fromage végane, tranché**  
1 tranche(s) (20g)  
**pains à hamburger**  
1 petit pain(s) (51g)  
**ketchup**  
1 c. à soupe (17g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 oz (28g)  
**galette de burger végétale**  
1 galette (71g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de fromage végan, de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3

### 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.

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

256 kcal ● 9g protéine ● 10g lipides ● 26g glucides ● 8g fibres



**tomates, coupé en dés**  
1 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (123g)  
**concombre, tranché**  
1 concombre (21 cm) (301g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 paquet (156 g) (155g)  
**céleri cru, haché**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Médaillons de patate douce

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal  
**patates douces, tranché**  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :  
**patates douces, tranché**  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)  
**huile**  
1 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.

### Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal  
**tomates, tranché finement**  
1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (62g)  
**concombre, tranché finement**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**vinaigrette**  
1 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :  
**tomates, tranché finement**  
1 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (123g)  
**concombre, tranché finement**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)  
**vinaigrette**  
2 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1/2 petit (35g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Burger végétarien

2 burger - 550 kcal ● 22g protéine ● 10g lipides ● 82g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 oz (57g)  
**ketchup**  
2 c. à soupe (34g)  
**pains à hamburger**  
2 petit pain(s) (102g)

Pour les 2 repas :

**galette de burger végétale**  
4 galette (284g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 oz (113g)  
**ketchup**  
4 c. à soupe (68g)  
**pains à hamburger**  
4 petit pain(s) (204g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple aux tomates et carottes

245 kcal ● 10g protéine ● 8g lipides ● 18g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**  
1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(154g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1 1/4 cœurs (625g)  
**carottes, tranché**  
5/8 moyen (38g)  
**vinaigrette**  
2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**  
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(308g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
2 1/2 cœurs (1250g)  
**carottes, tranché**  
1 1/4 moyen (76g)  
**vinaigrette**  
3 3/4 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.

### Sauté tempeh & champignons

443 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron, tranché**  
1/2 grand (82g)  
**tempeh, tranché**  
4 oz (113g)  
**gingembre moulu**  
1/4 c. à café (0g)  
**champignons, coupé**  
1 tasse, haché (70g)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à soupe (mL)  
**riz brun**  
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

**poivron, tranché**  
1 grand (164g)  
**tempeh, tranché**  
1/2 livres (227g)  
**gingembre moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**champignons, coupé**  
2 tasse, haché (140g)  
**poudre d'ail**  
1 c. à café (3g)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à soupe (mL)  
**riz brun**  
1/2 tasse (95g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter le tempeh, les champignons et le poivron, en remuant fréquemment sur feu moyen-vif.
3. Quand le tempeh est doré et que les légumes ont ramolli, ajoutez les épices, la sauce soja et un peu de sel/poivre. Remuez.
4. Mélangez le riz avec le mélange de tempeh et de légumes. Servez.

## 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.