

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 2700 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

2726 kcal ● 189g protéine (28%) ● 120g lipides (39%) ● 176g glucides (26%) ● 46g fibres (7%)

Petit-déjeuner

405 kcal, 26g de protéines, 19g glucides nets, 22g de lipides



[Chou kale sauté](#)
91 kcal



[Tofu brouillé façon Sud-Ouest](#)
312 kcal

Collations

210 kcal, 3g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



[Avocat](#)
176 kcal



[Tomates cerises](#)
9 tomates cerises- 32 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

855 kcal, 50g de protéines, 37g glucides nets, 55g de lipides



[Épinards sautés simples](#)
100 kcal



[Tofu citron-poivre](#)
21 oz- 756 kcal

Dîner

935 kcal, 38g de protéines, 111g glucides nets, 26g de lipides



[Pain naan](#)
1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



[Soupe d'épinards](#)
540 kcal

Day 2

2656 kcal ● 221g protéine (33%) ● 139g lipides (47%) ● 99g glucides (15%) ● 31g fibres (5%)

Petit-déjeuner

405 kcal, 26g de protéines, 19g glucides nets, 22g de lipides



Chou kale sauté
91 kcal



Tofu brouillé façon Sud-Ouest
312 kcal

Collations

210 kcal, 3g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



Avocat
176 kcal



Tomates cerises
9 tomates cerises- 32 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

855 kcal, 50g de protéines, 37g glucides nets, 55g de lipides



Épinards sautés simples
100 kcal



Tofu citron-poivre
21 oz- 756 kcal

Dîner

865 kcal, 70g de protéines, 34g glucides nets, 46g de lipides



Lait de soja
1 2/3 tasse(s)- 141 kcal



Saucisses véganes et purée de chou-fleur
2 saucisse(s)- 722 kcal

Day 3

2642 kcal ● 234g protéine (35%) ● 134g lipides (46%) ● 86g glucides (13%) ● 39g fibres (6%)

Petit-déjeuner

405 kcal, 26g de protéines, 19g glucides nets, 22g de lipides



Chou kale sauté
91 kcal



Tofu brouillé façon Sud-Ouest
312 kcal

Collations

210 kcal, 3g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



Avocat
176 kcal



Tomates cerises
9 tomates cerises- 32 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

840 kcal, 62g de protéines, 24g glucides nets, 50g de lipides



Tomates rôties
4 tomate(s)- 238 kcal



Tofu cuit au four
21 1/3 oz- 603 kcal

Dîner

865 kcal, 70g de protéines, 34g glucides nets, 46g de lipides



Lait de soja
1 2/3 tasse(s)- 141 kcal



Saucisses véganes et purée de chou-fleur
2 saucisse(s)- 722 kcal

Day 4

2678 kcal ● 211g protéine (32%) ● 127g lipides (43%) ● 134g glucides (20%) ● 37g fibres (6%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 16g de protéines, 24g glucides nets, 17g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Pudding de chia végétan de base

186 kcal



Lait de soja

1/2 tasse(s)- 42 kcal

Collations

410 kcal, 15g de protéines, 23g glucides nets, 26g de lipides



Chips de chou kale

206 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

840 kcal, 62g de protéines, 24g glucides nets, 50g de lipides



Tomates rôties

4 tomate(s)- 238 kcal



Tofu cuit au four

21 1/3 oz- 603 kcal

Dîner

725 kcal, 46g de protéines, 60g glucides nets, 32g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal



Tenders de poulet croustillants

10 2/3 tender(s)- 609 kcal

Day 5

2663 kcal ● 219g protéine (33%) ● 117g lipides (39%) ● 131g glucides (20%) ● 51g fibres (8%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 16g de protéines, 24g glucides nets, 17g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Pudding de chia végétan de base

186 kcal



Lait de soja

1/2 tasse(s)- 42 kcal

Collations

410 kcal, 15g de protéines, 23g glucides nets, 26g de lipides



Chips de chou kale

206 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

750 kcal, 63g de protéines, 42g glucides nets, 32g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate

213 kcal



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal

Dîner

800 kcal, 53g de protéines, 38g glucides nets, 40g de lipides



Salade de tomates et concombre

212 kcal



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal

Day 6

2673 kcal ● 192g protéine (29%) ● 99g lipides (33%) ● 190g glucides (28%) ● 63g fibres (9%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 12g de protéines, 50g glucides nets, 10g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande
212 kcal



Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal

Collations

310 kcal, 15g de protéines, 16g glucides nets, 11g de lipides



Mûres
2 tasse(s)- 139 kcal



Pudding chia végétal avocat chocolat
172 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

885 kcal, 40g de protéines, 82g glucides nets, 38g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
173 kcal



Wrap méditerranéen végétal au chik'n
2 wrap(s)- 713 kcal

Dîner

800 kcal, 53g de protéines, 38g glucides nets, 40g de lipides



Salade de tomates et concombre
212 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Day 7

2557 kcal ● 167g protéine (26%) ● 93g lipides (33%) ● 212g glucides (33%) ● 50g fibres (8%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 12g de protéines, 50g glucides nets, 10g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande
212 kcal



Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal

Collations

310 kcal, 15g de protéines, 16g glucides nets, 11g de lipides



Mûres
2 tasse(s)- 139 kcal



Pudding chia végétal avocat chocolat
172 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

885 kcal, 40g de protéines, 82g glucides nets, 38g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
173 kcal



Wrap méditerranéen végétal au chik'n
2 wrap(s)- 713 kcal

Dîner

685 kcal, 28g de protéines, 61g glucides nets, 34g de lipides



Riz blanc
5/6 tasse de riz cuit- 182 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive
161 kcal



Tofu nature
8 oz- 342 kcal

Boissons

- ☐ eau
21 1/2 tasse(s) (5164mL)
- ☐ poudre de protéine
21 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (667g)
- ☐ lait d'amande non sucré
3 tasse (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain naan
1 1/2 morceau(x) (135g)
- ☐ pain
2 tranche (64g)
- ☐ tortillas de farine
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (196g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
5/8 boîte (280g)
- ☐ tofu ferme
3 livres (1418g)
- ☐ tofu extra-ferme
4 livres (1890g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 1/3 tasse (mL)
- ☐ houmous
13 c. à soupe (195g)
- ☐ tempeh
1 livres (454g)

Épices et herbes

- ☐ cumin moulu
2 3/4 c. à café (6g)
- ☐ sel
4 c. à café (24g)
- ☐ poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
- ☐ poivre citronné
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ poudre de chili
3/4 c. à café (2g)
- ☐ poudre d'ail
1 1/2 c. à café (5g)
- ☐ extrait de vanille
1 c. à café (mL)
- ☐ cannelle
1/2 c. à café (1g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
6 3/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
1/4 livres (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs
6 c. à soupe (48g)
- ☐ riz blanc à grain long
1/4 tasse (51g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ citron
4 petit (232g)
- ☐ jus de citron
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (528g)
- ☐ mûres
4 tasse (576g)

Autre

- ☐ lait de soja non sucré
4 1/3 tasse(s) (mL)
- ☐ saucisse végétalienne
6 saucisse (600g)
- ☐ chou-fleur surgelé
3 tasse (340g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
1 1/4 livres (556g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 paquet (156 g) (159g)
- ☐ poudre de cacao
1 c. à soupe (6g)
- ☐ yaourt au lait de soja
2 pot(s) (301g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame
2 2/3 c. à soupe (24g)
- ☐ graines de chia
5 c. à soupe (71g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
1 1/2 tasse(s) (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais
2 paquet 285 g (524g)
 - ☐ gingembre frais
2/3 oz (18g)
 - ☐ oignon
3 moyen (6,5 cm diam.) (330g)
 - ☐ Ail
1 gousse (3g)
 - ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 livres (930g)
 - ☐ poivron rouge
1 1/2 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (179g)
 - ☐ tomates
14 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1718g)
 - ☐ ketchup
2 2/3 c. à soupe (45g)
 - ☐ concombre
2 2/3 concombre (21 cm) (806g)
 - ☐ oignon rouge
1 1/2 petit (105g)
 - ☐ céleri cru
1 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (67g)
 - ☐ haricots lima, surgelés
3/8 paquet (284 g) (107g)
-

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
2 c. à café (mL)

Collations

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

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ céréales du petit-déjeuner
2 1/2 portion (75g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Chou kale sauté

91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 1/2 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

Pour les 3 repas :

huile

4 1/2 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

4 1/2 tasse, haché (180g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

Tofu brouillé façon Sud-Ouest

312 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 15g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron rouge, coupé en fines tranches

1/2 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (60g)

oignon, coupé en fines tranches

1/4 petit (18g)

sel

1/2 c. à café (3g)

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

tofu extra-ferme

1/2 livres (227g)

poudre de chili

1/4 c. à café (1g)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

poivron rouge, coupé en fines tranches

1 1/2 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (179g)

oignon, coupé en fines tranches

3/4 petit (53g)

sel

1 1/2 c. à café (9g)

feuilles de chou frisé (kale)

6 tasse, haché (240g)

tofu extra-ferme

1 1/2 livres (680g)

poudre de chili

3/4 c. à café (2g)

cumin moulu

1 1/2 c. à café (3g)

poudre d'ail

1 1/2 c. à café (5g)

huile d'olive

3 c. à café (mL)

1. Envelopper le tofu dans un torchon propre et placer quelque chose de lourd dessus (comme une poêle) pendant 15 minutes.
 2. Pendant que le tofu s'égoutte, mettre toutes les épices sèches dans un bol et ajouter juste assez d'eau pour obtenir une sauce fluide. Mettre de côté.
 3. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive, l'oignon et le poivron. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 5 minutes.
 4. Ajouter le chou kale et couvrir environ 2 minutes pour le cuire à la vapeur.
 5. Pendant ce temps, déballer le tofu et l'émietter à la fourchette en morceaux de la taille d'une bouchée.
 6. Pousser les légumes d'un côté de la poêle et ajouter le tofu de l'autre côté. Cuire environ 2 minutes puis ajouter la sauce, principalement sur le tofu, mais un peu aussi sur les légumes. Dès que la sauce est versée, mélanger les deux côtés de la poêle et cuire encore 5-7 minutes jusqu'à ce que le tofu soit légèrement doré.
 7. Servir.
-

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

houmous
2 1/2 c. à soupe (38g)
pain
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

houmous
5 c. à soupe (75g)
pain
2 tranche (64g)

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

Pudding de chia végétal de base

186 kcal ● 6g protéine ● 10g lipides ● 9g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de chia
1 1/2 c. à soupe (21g)
lait d'amande non sucré
1/2 tasse(s) (mL)
extrait de vanille
1/2 c. à café (mL)
cannelle
1/4 c. à café (1g)
sirop d'érable
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

graines de chia
3 c. à soupe (43g)
lait d'amande non sucré
1 tasse(s) (mL)
extrait de vanille
1 c. à café (mL)
cannelle
1/2 c. à café (1g)
sirop d'érable
2 c. à café (mL)

1. Mélangez tous les ingrédients dans un petit contenant. Couvrez et réfrigérez le mélange 2 heures à toute la nuit, jusqu'à ce que les graines de chia gonflent. Servez.

Lait de soja

1/2 tasse(s) - 42 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
1 tasse(s) (mL)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande

212 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 31g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait d'amande non sucré

10 c. à s. (mL)

céréales du petit-déjeuner

1 1/4 portion (38g)

Pour les 2 repas :

lait d'amande non sucré

1 1/4 tasse (mL)

céréales du petit-déjeuner

2 1/2 portion (75g)

1. Choisissez une céréale que vous aimez où une portion se situe entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez prendre n'importe quelle céréale et adapter la taille de la portion pour rentrer dans cette fourchette, car la plupart des céréales ont une répartition des macronutriments assez similaire. En d'autres termes, votre choix de céréale ne fera pas ou ne défera pas votre régime, puisqu'il s'agit surtout d'un repas matinal riche en glucides.

Yaourt au lait de soja

1 pot - 136 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt au lait de soja

1 pot(s) (150g)

Pour les 2 repas :

yaourt au lait de soja

2 pot(s) (301g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

1/2 gousse (2g)

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

1 gousse (3g)

épinards frais

8 tasse(s) (240g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Tofu citron-poivre

21 oz - 756 kcal ● 46g protéine ● 47g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

1 1/3 livres (595g)

poivre citronné

3/4 c. à café (2g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

3 c. à soupe (24g)

citron, zesté

1 1/2 petit (87g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

2 1/2 livres (1191g)

poivre citronné

1 1/2 c. à café (3g)

huile

3 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

6 c. à soupe (48g)

citron, zesté

3 petit (174g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tomates rôties

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (364g)

huile

4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tomates

8 entier petit (≈6,1 cm diam.) (728g)

huile

8 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Tofu cuit au four

21 1/3 oz - 603 kcal ● 59g protéine ● 31g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

gingembre frais, épluché et râpé

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

tofu extra-ferme

1 1/3 livres (605g)

graines de sésame

1 1/3 c. à soupe (12g)

sauce soja (tamari)

2/3 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

gingembre frais, épluché et râpé

2 2/3 tranches (2,5 cm diam.) (6g)

tofu extra-ferme

2 2/3 livres (1210g)

graines de sésame

2 2/3 c. à soupe (24g)

sauce soja (tamari)

1 1/3 tasse (mL)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple au céleri, concombre et tomate

213 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 21g glucides ● 7g fibres



tomates, coupé en dés

5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(102g)

concombre, tranché

5/6 concombre (21 cm) (251g)

mélange de jeunes pousses

5/6 paquet (156 g) (129g)

céleri cru, haché

1 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(67g)

vinaigrette

2 1/2 c. à soupe (mL)

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

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 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé

3/8 petit (22g)

avocats, haché

3/8 avocat(s) (75g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

3/8 botte (64g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé

3/4 petit (44g)

avocats, haché

3/4 avocat(s) (151g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

3/4 botte (128g)

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

Wrap méditerranéen végétan au chik'n

2 wrap(s) - 713 kcal ● 36g protéine ● 26g lipides ● 75g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, haché

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

concombre, haché

1/2 tasse, tranches (52g)

houmous

4 c. à soupe (60g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

tenders chik'n sans viande

5 oz (142g)

Pour les 2 repas :

tomates, haché

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

concombre, haché

1 tasse, tranches (104g)

houmous

8 c. à soupe (120g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

tortillas de farine

4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (196g)

tenders chik'n sans viande

10 oz (284g)

1. Cuisez le chik'n selon les indications du paquet. Étalez du houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le chik'n. Roulez la tortilla et servez.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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.

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 3 repas :

tomates

27 tomates cerises (459g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Chips de chou kale

206 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 botte (170g)

sel

1 c. à café (6g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

2 botte (340g)

sel

2 c. à café (12g)

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.

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.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Mûres

2 tasse(s) - 139 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mûres
2 tasse (288g)

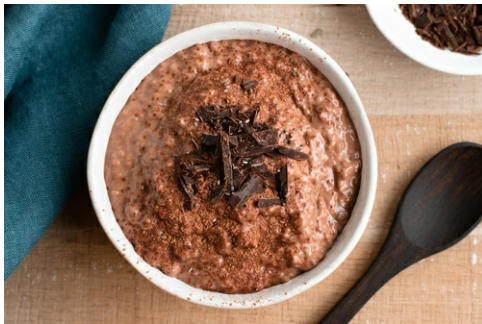
Pour les 2 repas :

mûres
4 tasse (576g)

1. Rincez les mûres et servez.

Pudding chia végétal avocat chocolat

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine
1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)
lait d'amande non sucré
3/8 tasse(s) (mL)
graines de chia
1 c. à soupe (14g)
poudre de cacao
1/2 c. à soupe (3g)
avocats
1/2 tranches (13g)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
lait d'amande non sucré
3/4 tasse(s) (mL)
graines de chia
2 c. à soupe (28g)
poudre de cacao
1 c. à soupe (6g)
avocats
1 tranches (25g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/2 morceau(x) portions

pain naan
1 1/2 morceau(x) (135g)

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

Soupe d'épinards

540 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 46g glucides ● 22g fibres



pois chiches en conserve, égoutté et rincé

5/8 boîte (280g)

cumin moulu

1 1/4 c. à café (3g)

bouillon de légumes

1 1/2 tasse(s) (mL)

épinards frais

10 oz (284g)

gingembre frais, haché

2 1/2 pouce (2,5 cm) cube (13g)

oignon, coupé en morceaux

1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (138g)

huile

2 1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Faites frire l'oignon et le gingembre jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 à 5 minutes. Ajoutez les pois chiches, les épinards, le bouillon, le cumin et du sel.
2. Portez à ébullition, réduisez le feu et faites cuire jusqu'à ce que les feuilles soient flétries, environ 4 à 5 minutes.
3. Transférez délicatement la soupe dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Lait de soja

1 2/3 tasse(s) - 141 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré

1 2/3 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré

3 1/3 tasse(s) (mL)

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

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 saucisse(s) - 722 kcal ● 58g protéine ● 38g lipides ● 31g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, tranché finement

1 petit (70g)

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

huile

1 c. à soupe (mL)

chou-fleur surgelé

1 1/2 tasse (170g)

Pour les 2 repas :

oignon, tranché finement

2 petit (140g)

saucisse végétalienne

4 saucisse (400g)

huile

2 c. à soupe (mL)

chou-fleur surgelé

3 tasse (340g)

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



citron, pressé

1/4 petit (15g)

avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/4 botte (43g)

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

Tenders de poulet croustillants

10 2/3 tender(s) - 609 kcal ● 43g protéine ● 24g lipides ● 55g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 tender(s) portions

ketchup

2 2/3 c. à soupe (45g)

tenders chik'n sans viande

10 2/3 morceaux (272g)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade de tomates et concombre

212 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, tranché finement

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(185g)

concombre, tranché finement

3/4 concombre (21 cm) (226g)

vinaigrette

3 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

3/4 petit (53g)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché finement

3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(369g)

concombre, tranché finement

1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

vinaigrette

6 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1 1/2 petit (105g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

4 c. à café (mL)

tempeh

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile

8 c. à café (mL)

tempeh

1 livres (454g)

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 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Riz blanc

5/6 tasse de riz cuit - 182 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 41g glucides ● 1g fibres

Donne 5/6 tasse de riz cuit portions



riz blanc à grain long

1/4 tasse (51g)

eau

1/2 tasse(s) (133mL)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

161 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

haricots lima, surgelés

3/8 paquet (284 g) (107g)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
3 tasse(s) (718mL)
poudre de protéine
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Pour les 7 repas :

eau
21 tasse(s) (5029mL)
poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

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