

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 2800 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

2696 kcal ● 173g protéine (26%) ● 79g lipides (26%) ● 281g glucides (42%) ● 42g fibres (6%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 45g de protéines, 27g glucides nets, 14g de lipides



Graines de tournesol
90 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande
251 kcal



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal

Collations

365 kcal, 17g de protéines, 44g glucides nets, 9g de lipides



Lait de soja
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



Bretzels
165 kcal



Fraises
1 tasse(s)- 52 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

890 kcal, 17g de protéines, 85g glucides nets, 47g de lipides



Canneberges séchées
1/4 tasse- 136 kcal



Salade d'épinards, fraises et pommes
335 kcal



Noix de cajou rôties
1/2 tasse(s)- 417 kcal

Dîner

670 kcal, 21g de protéines, 123g glucides nets, 7g de lipides



Spaghetti et boulettes sans viande
332 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Jus de fruits
2 3/4 tasse(s)- 315 kcal

Day 2

2855 kcal ● 204g protéine (29%) ● 114g lipides (36%) ● 201g glucides (28%) ● 50g fibres (7%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 45g de protéines, 27g glucides nets, 14g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

251 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

Collations

365 kcal, 17g de protéines, 44g glucides nets, 9g de lipides



Lait de soja

1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



Bretzels

165 kcal



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

890 kcal, 17g de protéines, 85g glucides nets, 47g de lipides



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal



Salade d'épinards, fraises et pommes

335 kcal



Noix de cajou rôties

1/2 tasse(s)- 417 kcal

Dîner

830 kcal, 52g de protéines, 43g glucides nets, 42g de lipides



Salade de seitan

359 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

Day 3

2797 kcal ● 217g protéine (31%) ● 91g lipides (29%) ● 217g glucides (31%) ● 60g fibres (9%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 45g de protéines, 27g glucides nets, 14g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

251 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

Collations

320 kcal, 5g de protéines, 43g glucides nets, 9g de lipides



Raisins

160 kcal



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

875 kcal, 42g de protéines, 101g glucides nets, 23g de lipides



Lentilles crémeuses et patate douce

768 kcal



Lait de soja

1 1/4 tasse(s)- 106 kcal

Dîner

830 kcal, 52g de protéines, 43g glucides nets, 42g de lipides



Salade de seitan

359 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

Day 4

2754 kcal ● 190g protéine (28%) ● 85g lipides (28%) ● 243g glucides (35%) ● 65g fibres (9%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 26g de protéines, 9g glucides nets, 28g de lipides



Pudding chia végétal avocat chocolat
344 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

320 kcal, 5g de protéines, 43g glucides nets, 9g de lipides



Raisins
160 kcal



Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

875 kcal, 42g de protéines, 101g glucides nets, 23g de lipides



Lentilles crémeuses et patate douce
768 kcal



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

Dîner

775 kcal, 44g de protéines, 86g glucides nets, 23g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Sub aux boulettes véganes
1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Day 5

2807 kcal ● 218g protéine (31%) ● 138g lipides (44%) ● 115g glucides (16%) ● 59g fibres (8%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 26g de protéines, 9g glucides nets, 28g de lipides



Pudding chia végétal avocat chocolat
344 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

395 kcal, 12g de protéines, 47g glucides nets, 12g de lipides



Pamplemousse
1 pamplemousse- 119 kcal



Pois chiches rôtis
1/2 tasse- 276 kcal

Déjeuner

795 kcal, 35g de protéines, 32g glucides nets, 54g de lipides



Salade tomate et avocat
293 kcal



Tofu citron-poivre
14 oz- 504 kcal

Dîner

835 kcal, 73g de protéines, 25g glucides nets, 41g de lipides



Tofu cuit au four
20 oz- 566 kcal



Lait de soja
2 tasse(s)- 169 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 6

2833 kcal ● 207g protéine (29%) ● 121g lipides (39%) ● 180g glucides (25%) ● 48g fibres (7%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 15g de protéines, 45g glucides nets, 15g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal

Collations

395 kcal, 12g de protéines, 47g glucides nets, 12g de lipides



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Pois chiches rôtis

1/2 tasse- 276 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

905 kcal, 35g de protéines, 61g glucides nets, 51g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Salade de tofu à la salsa verte

529 kcal



Jus de fruits

1 2/3 tasse(s)- 191 kcal

Dîner

835 kcal, 73g de protéines, 25g glucides nets, 41g de lipides



Tofu cuit au four

20 oz- 566 kcal



Lait de soja

2 tasse(s)- 169 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

Day 7

2762 kcal ● 192g protéine (28%) ● 116g lipides (38%) ● 193g glucides (28%) ● 44g fibres (6%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 15g de protéines, 45g glucides nets, 15g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal

Collations

395 kcal, 12g de protéines, 47g glucides nets, 12g de lipides



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Pois chiches rôtis

1/2 tasse- 276 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

905 kcal, 35g de protéines, 61g glucides nets, 51g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Salade de tofu à la salsa verte

529 kcal



Jus de fruits

1 2/3 tasse(s)- 191 kcal

Dîner

760 kcal, 58g de protéines, 37g glucides nets, 37g de lipides



Salade tomate et avocat

293 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Seitan simple

7 oz- 426 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)
- ☐ amandes
1/4 livres (130g)
- ☐ noix de cajou rôties
1 1/2 tasse (206g)
- ☐ lait de coco en conserve
6 3/4 c. à s. (mL)
- ☐ graines de chia
4 c. à soupe (57g)
- ☐ graines de sésame
2 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/4 livres (103g)

Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)
- ☐ lait de soja non sucré
10 tasse(s) (mL)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
7 1/2 boulette(s) (225g)
- ☐ levure nutritionnelle
3 1/2 c. à café (4g)
- ☐ poudre de cacao
2 c. à soupe (12g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
1 1/2 petit pain(s) (128g)
- ☐ pois chiches rôtis
1 1/2 tasse (170g)
- ☐ yaourt au lait de soja
4 pot(s) (601g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
4 1/2 c. à café (8g)

Boissons

- ☐ lait d'amande non sucré
1/4 gallon (mL)
- ☐ eau
25 1/2 tasse(s) (6107mL)
- ☐ poudre de protéine
22 boules (1/3 tasse chacun) (682g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette balsamique
4 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigrette
5 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
5/8 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais
13 1/3 tasse(s) (400g)
- ☐ tomates
7 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (944g)
- ☐ patates douces
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (221g)
- ☐ gingembre frais
2 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (6g)
- ☐ laitue romaine
1 cœurs (500g)
- ☐ carottes
1/2 moyen (31g)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)
- ☐ seitan
13 oz (369g)
- ☐ fécule de maïs
2 c. à soupe (16g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (182g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)
- ☐ bouillon de légumes
3 1/3 tasse(s) (mL)
- ☐ salsa verte
3 c. à soupe (48g)

Épices et herbes

- ☐ cumin moulu
1/3 oz (9g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes
4 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (844g)
- ☐ fraises
2 pinte (645g)
- ☐ canneberges séchées
1/2 tasse (80g)
- ☐ jus de fruit
56 2/3 fl oz (mL)
- ☐ avocats
2 3/4 avocat(s) (552g)
- ☐ raisins
5 1/2 tasse (506g)
- ☐ pamplemousse
3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)
- ☐ jus de citron vert
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ citron
1 petit (58g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
3 oz (85g)

- ☐ poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel
5/8 c. à café (4g)
- ☐ poudre d'ail
5/8 c. à café (2g)
- ☐ poivre citronné
1/2 c. à café (1g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1 tasse (213g)
- ☐ tofu ferme
1 1/2 livres (649g)
- ☐ tofu extra-ferme
2 1/2 livres (1134g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 1/4 tasse (mL)
- ☐ haricots noirs
6 c. à s. (90g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Graines de tournesol

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
1 1/2 oz (43g)

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

Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

251 kcal ● 40g protéine ● 7g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre protéinée, chocolat
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)
poudre de cacao
1 1/2 c. à café (3g)
lait d'amande non sucré
3/4 tasse (mL)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 3 repas :

poudre protéinée, chocolat
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(140g)
poudre de cacao
4 1/2 c. à café (8g)
lait d'amande non sucré
2 1/4 tasse (mL)
eau
4 1/2 tasse(s) (1078mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

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 3 repas :

pommes

3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Pudding chia végétal avocat chocolat

344 kcal ● 22g protéine ● 19g lipides ● 8g glucides ● 14g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

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

lait d'amande non sucré

1 1/2 tasse(s) (mL)

graines de chia

4 c. à soupe (57g)

poudre de cacao

2 c. à soupe (12g)

avocats

2 tranches (50g)

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

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.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix de cajou rôties

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

Yaourt 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 2 repas :

yaourt au lait de soja
4 pot(s) (601g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

canneberges séchées
4 c. à s. (40g)

Pour les 2 repas :

canneberges séchées
1/2 tasse (80g)

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

Salade d'épinards, fraises et pommes

335 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 33g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes, haché
1 petit (7 cm diam.) (149g)
vinaigrette balsamique
2 c. à s. (mL)
amandes
2 c. à s., en tranches (12g)
épinards frais
3 tasse(s) (90g)
fraises, haché
1/2 pinte (179g)

Pour les 2 repas :

pommes, haché
2 petit (7 cm diam.) (298g)
vinaigrette balsamique
4 c. à s. (mL)
amandes
4 c. à s., en tranches (23g)
épinards frais
6 tasse(s) (180g)
fraises, haché
1 pinte (357g)

1. Mélangez tous les ingrédients sauf la vinaigrette.
2. Nappez la salade de vinaigrette au moment de servir.

Noix de cajou rôties

1/2 tasse(s) - 417 kcal ● 10g protéine ● 32g lipides ● 20g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties
1/2 tasse (69g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
1 tasse (137g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Lentilles crémeuses et patate douce

768 kcal ● 34g protéine ● 18g lipides ● 99g glucides ● 20g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)

cumin moulu

1/4 c. à soupe (1g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

lait de coco en conserve

1/4 tasse (mL)

oignon, coupé en dés

5/6 moyen (6,5 cm diam.) (92g)

épinards frais

1 2/3 tasse(s) (50g)

bouillon de légumes

1 2/3 tasse(s) (mL)

lentilles crues

1/2 tasse (106g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)

cumin moulu

3/8 c. à soupe (3g)

huile

5/6 c. à soupe (mL)

lait de coco en conserve

6 2/3 c. à s. (mL)

oignon, coupé en dés

1 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (183g)

épinards frais

3 1/3 tasse(s) (100g)

bouillon de légumes

3 1/3 tasse(s) (mL)

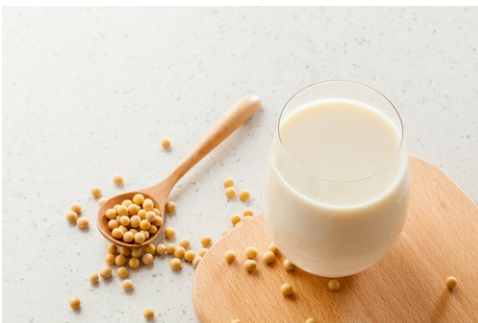
lentilles crues

1 tasse (213g)

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen et ajoutez l'oignon coupé en dés. Faites revenir environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et tendre.
2. Ajoutez la patate douce, les lentilles, le cumin et le bouillon. Salez et poivrez selon votre goût. Couvrez et laissez mijoter environ 20 minutes.
3. Quand les lentilles et la patate douce sont tendres, ajoutez les épinards et le lait de coco dans la casserole et mélangez. Laissez mijoter encore quelques minutes, à découvert.
4. Servez.

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)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



tomates, coupé en dés

5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (77g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

5/8 avocat(s) (126g)

jus de citron vert

1 1/4 c. à soupe (mL)

oignon

1 1/4 c. à s., haché (19g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Tofu citron-poivre

14 oz - 504 kcal ● 31g protéine ● 32g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 14 oz portions

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

14 oz (397g)

poivre citronné

1/2 c. à café (1g)

huile

1 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

2 c. à soupe (16g)

citron, zesté

1 petit (58g)

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 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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)

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

Salade de tofu à la salsa verde

529 kcal ● 23g protéine ● 36g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, haché
3/4 tomate Roma (60g)
haricots noirs, égoutté et rincé
3 c. à s. (45g)
avocats, tranché
3 tranches (75g)
salsa verde
1 1/2 c. à soupe (24g)
cumin moulu
1 1/2 c. à café (3g)
graines de citrouille grillées, non salées
3 c. à soupe (22g)
mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
tofu ferme
1 1/2 tranche(s) (126g)

Pour les 2 repas :

tomates, haché
1 1/2 tomate Roma (120g)
haricots noirs, égoutté et rincé
6 c. à s. (90g)
avocats, tranché
6 tranches (150g)
salsa verde
3 c. à soupe (48g)
cumin moulu
3 c. à café (6g)
graines de citrouille grillées, non salées
6 c. à soupe (44g)
mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
huile
3 c. à café (mL)
tofu ferme
3 tranche(s) (252g)

1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verde. Servez.

Jus de fruits

1 2/3 tasse(s) - 191 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit
13 1/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
26 2/3 fl oz (mL)

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

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Lait de soja

1 3/4 tasse(s) - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré
1 3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
3 1/2 tasse(s) (mL)

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

Bretzels

165 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 33g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bretzels durs salés
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
3 oz (85g)

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

Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fraises
1 tasse, entière (144g)

Pour les 2 repas :

fraises
2 tasse, entière (288g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Raisins

160 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins
2 3/4 tasse (253g)

Pour les 2 repas :

raisins
5 1/2 tasse (506g)

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

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit
4 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

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

Noix de cajou rôties

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 3 repas :

pamplemousse
3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Pois chiches rôtis

1/2 tasse - 276 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 24g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pois chiches rôtis
1/2 tasse (57g)

Pour les 3 repas :

pois chiches rôtis
1 1/2 tasse (170g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Spaghetti et boulettes sans viande

332 kcal ● 16g protéine ● 5g lipides ● 50g glucides ● 5g fibres



boulettes végétaliennes surgelées

1 1/2 boulette(s) (45g)

pâtes sèches non cuites

2 oz (57g)

sauce pour pâtes

1/8 pot (680 g) (84g)

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Tomates cerises

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



Donne 6 tomates cerises portions

tomates

6 tomates cerises (102g)

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

Jus de fruits

2 3/4 tasse(s) - 315 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 70g glucides ● 1g fibres



Donne 2 3/4 tasse(s) portions

jus de fruit

22 fl oz (mL)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade de seitan

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)
tomates, coupé en deux
6 tomates cerises (102g)
seitan, émietté ou tranché
3 oz (85g)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
vinaigrette
1 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
1 c. à café (1g)
huile
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)
tomates, coupé en deux
12 tomates cerises (204g)
seitan, émietté ou tranché
6 oz (170g)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
vinaigrette
2 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
huile
2 c. à café (mL)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 boîte (~539 g) (526g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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

Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protéine ● 18g lipides ● 81g glucides ● 12g fibres



Donne 1 1/2 sub(s) portions

boulettes végétaliennes surgelées

6 boulette(s) (180g)

sauce pour pâtes

6 c. à s. (98g)

levure nutritionnelle

1 1/2 c. à café (2g)

petit(s) pain(s) sub

1 1/2 petit pain(s) (128g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tofu cuit au four

20 oz - 566 kcal ● 55g protéine ● 29g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

gingembre frais, épluché et râpé

1 1/4 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

tofu extra-ferme

1 1/4 livres (567g)

graines de sésame

1 1/4 c. à soupe (11g)

sauce soja (tamari)

10 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

gingembre frais, épluché et râpé

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

tofu extra-ferme

2 1/2 livres (1134g)

graines de sésame

2 1/2 c. à soupe (23g)

sauce soja (tamari)

1 1/4 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.

Lait de soja

2 tasse(s) - 169 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré

2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré

4 tasse(s) (mL)

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

Salade simple aux tomates et carottes

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(62g)
laitue romaine, grossièrement haché
1/2 cœurs (250g)
carottes, tranché
1/4 moyen (15g)
vinaigrette
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(123g)
laitue romaine, grossièrement haché
1 cœurs (500g)
carottes, tranché
1/2 moyen (31g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



tomates, coupé en dés
5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (77g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
avocats, coupé en dés
5/8 avocat(s) (126g)
jus de citron vert
1 1/4 c. à soupe (mL)
oignon
1 1/4 c. à s., haché (19g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Donne 12 tomates cerises portions

tomates
12 tomates cerises (204g)

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

Seitan simple

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



Donne 7 oz portions

huile

1 3/4 c. à café (mL)

seitan

1/2 livres (198g)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
Assaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

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.
-