

Meal Plan - Plan alimentaire vegan de 2900 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

2871 kcal ● 183g protéine (25%) ● 109g lipides (34%) ● 250g glucides (35%) ● 41g fibres (6%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 15g de protéines, 35g glucides nets, 22g de lipides



[Graines de tournesol](#)
180 kcal



[Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande](#)
1 sachet(s)- 241 kcal

Collations

390 kcal, 17g de protéines, 17g glucides nets, 26g de lipides



[Pistaches](#)
188 kcal



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

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

1075 kcal, 46g de protéines, 147g glucides nets, 26g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)
189 kcal



[Spaghetti et boulettes sans viande](#)
885 kcal

Dîner

605 kcal, 21g de protéines, 47g glucides nets, 33g de lipides



[Tofu marsala](#)
434 kcal



[Salade simple de jeunes pousses](#)
170 kcal

Day 2

2894 kcal ● 232g protéine (32%) ● 81g lipides (25%) ● 248g glucides (34%) ● 61g fibres (8%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 15g de protéines, 35g glucides nets, 22g de lipides



Graines de tournesol
180 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande
1 sachet(s)- 241 kcal

Collations

390 kcal, 17g de protéines, 17g glucides nets, 26g de lipides



Pistaches
188 kcal



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

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

845 kcal, 49g de protéines, 98g glucides nets, 12g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate
171 kcal



Pâtes de lentilles
673 kcal

Dîner

855 kcal, 67g de protéines, 94g glucides nets, 19g de lipides



Seitan teriyaki avec légumes et riz
789 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Day 3

2843 kcal ● 230g protéine (32%) ● 70g lipides (22%) ● 247g glucides (35%) ● 77g fibres (11%)

Petit-déjeuner

440 kcal, 11g de protéines, 41g glucides nets, 18g de lipides



Raisins
102 kcal



Toast à l'avocat
2 tranche(s)- 336 kcal

Collations

325 kcal, 18g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Avocat
176 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

845 kcal, 49g de protéines, 98g glucides nets, 12g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate
171 kcal



Pâtes de lentilles
673 kcal

Dîner

855 kcal, 67g de protéines, 94g glucides nets, 19g de lipides



Seitan teriyaki avec légumes et riz
789 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Day 4

2881 kcal ● 268g protéine (37%) ● 99g lipides (31%) ● 189g glucides (26%) ● 40g fibres (6%)

Petit-déjeuner

440 kcal, 11g de protéines, 41g glucides nets, 18g de lipides



Raisins
102 kcal



Toast à l'avocat
2 tranche(s)- 336 kcal

Collations

325 kcal, 18g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Avocat
176 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

845 kcal, 57g de protéines, 78g glucides nets, 30g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 kcal



Tenders de poulet croustillants
9 tender(s)- 514 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate
85 kcal

Dîner

890 kcal, 97g de protéines, 57g glucides nets, 30g de lipides



Ailes de seitan teriyaki
12 once(s) de seitan- 892 kcal

Day 5

2872 kcal ● 210g protéine (29%) ● 93g lipides (29%) ● 230g glucides (32%) ● 69g fibres (10%)

Petit-déjeuner

440 kcal, 11g de protéines, 41g glucides nets, 18g de lipides



Raisins
102 kcal



Toast à l'avocat
2 tranche(s)- 336 kcal

Collations

325 kcal, 18g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Avocat
176 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

845 kcal, 57g de protéines, 78g glucides nets, 30g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 kcal



Tenders de poulet croustillants
9 tender(s)- 514 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate
85 kcal

Dîner

880 kcal, 38g de protéines, 98g glucides nets, 24g de lipides



Choux de Bruxelles rôtis
347 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue
535 kcal

Day 6

2927 kcal ● 186g protéine (25%) ● 119g lipides (37%) ● 232g glucides (32%) ● 45g fibres (6%)

Petit-déjeuner

505 kcal, 16g de protéines, 80g glucides nets, 10g de lipides



Petit bagel toasté avec « beurre »

1 1/2 bagel(s)- 286 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal

Collations

345 kcal, 11g de protéines, 18g glucides nets, 25g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

865 kcal, 52g de protéines, 87g glucides nets, 28g de lipides



Sandwich grillé « fromage » aux champignons

302 kcal



Barre protéinée

2 barre- 490 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Dîner

830 kcal, 23g de protéines, 45g glucides nets, 54g de lipides



Yaourt d'amande

1 pot(s)- 191 kcal



Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal

Day 7

2927 kcal ● 186g protéine (25%) ● 119g lipides (37%) ● 232g glucides (32%) ● 45g fibres (6%)

Petit-déjeuner

505 kcal, 16g de protéines, 80g glucides nets, 10g de lipides



Petit bagel toasté avec « beurre »

1 1/2 bagel(s)- 286 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal

Collations

345 kcal, 11g de protéines, 18g glucides nets, 25g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

865 kcal, 52g de protéines, 87g glucides nets, 28g de lipides



Sandwich grillé « fromage » aux champignons

302 kcal



Barre protéinée

2 barre- 490 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Dîner

830 kcal, 23g de protéines, 45g glucides nets, 54g de lipides



Yaourt d'amande

1 pot(s)- 191 kcal



Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal

Produits à base de noix et de graines Céréales et pâtes

- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)
- ☐ noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
1/3 livres (152g)
- ☐ fécule de maïs
1 c. à café (3g)
- ☐ seitan
26 oz (737g)
- ☐ riz blanc à grain long
9 1/4 c. à s. (108g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)

Boissons

- ☐ lait d'amande non sucré
3 tasse (mL)
- ☐ eau
24 1/2 tasse(s) (5868mL)
- ☐ poudre de protéine
26 boules (1/3 tasse chacun) (806g)

Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)
- ☐ galettes de riz, toutes saveurs
2 gâteaux (18g)
- ☐ grande barre de granola
2 barre (74g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
19 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 1/2 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
11 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(1434g)
- ☐ Ail
3 gousse(s) (9g)
- ☐ échalotes
1/2 échalote (57g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1 pot (680 g) (672g)
- ☐ bouillon de légumes
4 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)
- ☐ sauce barbecue
1/2 tasse (143g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
5 oz (142g)
- ☐ beurre de cacahuète
4 c. à soupe (64g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte (448g)

Épices et herbes

- ☐ vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel
7/8 c. à café (5g)
- ☐ thym séché
2 c. à café, moulu (3g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ avocats
3 avocat(s) (603g)
- ☐ raisins
5 1/4 tasse (483g)

- ☐ champignons
5 oz (141g)
- ☐ pommes de terre
5 oz (142g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1 1/6 paquet (285 g chacun) (336g)
- ☐ concombre
2 concombre (21 cm) (602g)
- ☐ céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ ketchup
4 1/2 c. à soupe (77g)
- ☐ choux de Bruxelles
3/4 lb (340g)
- ☐ chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
2/3 livres (320g)
- ☐ bagel
3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
4 1/2 paquet (156 g) (715g)
 - ☐ boulettes végétaliennes surgelées
4 boulette(s) (120g)
 - ☐ beurre végétane
2 1/2 c. à soupe (35g)
 - ☐ sauce teriyaki
1/2 livres (mL)
 - ☐ Pâtes de lentilles
2/3 livres (302g)
 - ☐ tenders chik'n sans viande
18 morceaux (459g)
 - ☐ levure nutritionnelle
1/2 tasse (30g)
 - ☐ fromage végétane, tranché
2 tranche(s) (40g)
 - ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
4 barre (200g)
 - ☐ yaourt d'amande aromatisé
2 contenant (300g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
2 oz (57g)

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

Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande

1 sachet(s) - 241 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**flocons d'avoine instantanés
aromatisés**
1 sachet (43g)
lait d'amande non sucré
3/4 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**flocons d'avoine instantanés
aromatisés**
2 sachet (86g)
lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse (mL)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez le lait par-dessus.
2. Faites chauffer au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

raisins

5 1/4 tasse (483g)

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

Toast à l'avocat

2 tranche(s) - 336 kcal ● 10g protéine ● 17g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, mûr, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

pain

2 tranche (64g)

Pour les 3 repas :

avocats, mûr, tranché

1 1/2 avocat(s) (302g)

pain

6 tranche (192g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Petit bagel toasté avec « beurre »

1 1/2 bagel(s) - 286 kcal ● 11g protéine ● 3g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre végétane

3/4 c. à soupe (11g)

bagel

1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.)
(104g)

Pour les 2 repas :

beurre végétane

1 1/2 c. à soupe (21g)

bagel

3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le beurre.
3. Déguster.

Tomates cerises

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

tomates

24 tomates cerises (408g)

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

Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

grande barre de granola

1 barre (37g)

Pour les 2 repas :

grande barre de granola

2 barre (74g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

tomates

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

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

Spaghetti et boulettes sans viande

885 kcal ● 42g protéine ● 14g lipides ● 134g glucides ● 14g fibres



boulettes végétaliennes surgelées

4 boulette(s) (120g)

pâtes sèches non cuites

1/3 livres (152g)

sauce pour pâtes

1/3 pot (680 g) (224g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade simple au céleri, concombre et tomate

171 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

concombre, tranché

2/3 concombre (21 cm) (201g)

mélange de jeunes pousses

2/3 paquet (156 g) (103g)

céleri cru, haché

1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (164g)

concombre, tranché

1 1/3 concombre (21 cm) (401g)

mélange de jeunes pousses

1 1/3 paquet (156 g) (207g)

céleri cru, haché

2 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (107g)

vinaigrette

4 c. à soupe (mL)

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

Pâtes de lentilles

673 kcal ● 43g protéine ● 5g lipides ● 81g glucides ● 32g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pâtes de lentilles

1/3 livres (151g)

sauce pour pâtes

1/3 pot (680 g) (224g)

Pour les 2 repas :

Pâtes de lentilles

2/3 livres (302g)

sauce pour pâtes

2/3 pot (680 g) (448g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Tenders de poulet croustillants

9 tender(s) - 514 kcal ● 36g protéine ● 20g lipides ● 46g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ketchup

2 1/4 c. à soupe (38g)

tenders chik'n sans viande

9 morceaux (230g)

Pour les 2 repas :

ketchup

4 1/2 c. à soupe (77g)

tenders chik'n sans viande

18 morceaux (459g)

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

Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(41g)

concombre, tranché

1/3 concombre (21 cm) (100g)

mélange de jeunes pousses

1/3 paquet (156 g) (52g)

céleri cru, haché

2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(82g)

concombre, tranché

2/3 concombre (21 cm) (201g)

mélange de jeunes pousses

2/3 paquet (156 g) (103g)

céleri cru, haché

1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)

vinaigrette

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.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich grillé « fromage » aux champignons

302 kcal ● 10g protéine ● 14g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage végétale, tranché

1 tranche(s) (20g)

champignons

1/2 tasse, haché (35g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

thym séché

1 c. à café, moulu (1g)

pain

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

fromage végétale, tranché

2 tranche(s) (40g)

champignons

1 tasse, haché (70g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

thym séché

2 c. à café, moulu (3g)

pain

4 tranche(s) (128g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

Barre protéinée

2 barre - 490 kcal ● 40g protéine ● 10g lipides ● 52g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)

Pour les 2 repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
4 barre (200g)

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

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
tomates
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Tomates cerises

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates
12 tomates cerises (204g)

Pour les 3 repas :

tomates
36 tomates cerises (612g)

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

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.

Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal ● 14g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

lait d'amande non sucré

1/2 tasse (mL)

Pour les 3 repas :

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

lait d'amande non sucré

1 1/2 tasse (mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

Collations 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.

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 2 repas :

galettes de riz, toutes saveurs

2 gâteaux (18g)

beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Tofu marsala

434 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 37g glucides ● 6g fibres



tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes

5 oz (142g)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

échalotes, haché

1/2 échalote (57g)

champignons, tranché

2 1/2 oz (71g)

bouillon de légumes, chaud

1/2 tasse(s) (mL)

vinaigre balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

huile

1 c. à soupe (mL)

féculé de maïs

1 c. à café (3g)

beurre végétane

1 c. à soupe (14g)

pommes de terre, épluché et coupé en quartiers

5 oz (142g)

1. Ajoutez les pommes de terre dans une grande casserole et couvrez d'eau. Portez à frémissement et faites cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres à la fourchette. Égouttez et remettez les pommes de terre dans la casserole. Ajoutez le beurre et du sel et du poivre. Écrasez à la fourchette jusqu'à obtenir une purée lisse. Réservez la purée.
2. Dans un petit bol, mélangez le bouillon chaud avec la féculé de maïs et un peu de sel. Remuez jusqu'à incorporation. Réservez.
3. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et du sel et du poivre. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 4 à 6 minutes. Transférez le tofu dans une assiette.
4. Chauffez le reste de l'huile dans la même poêle. Ajoutez les champignons et l'échalote et faites cuire 3 à 5 minutes jusqu'à ce que les champignons commencent à dorer. Ajoutez l'ail et faites cuire encore une minute jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
5. Ajoutez le bouillon et le vinaigre balsamique. Portez à frémissement et faites cuire jusqu'à épaississement, environ 3 à 5 minutes.
6. Remettez le tofu dans la poêle et portez à nouveau à frémissement. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
7. Servez le tofu marsala avec la purée de pommes de terre.

Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Seitan teriyaki avec légumes et riz

789 kcal ● 65g protéine ● 15g lipides ● 90g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

seitan, coupé en lanières

7 oz (198g)

riz blanc à grain long

1/4 tasse (54g)

légumes mélangés surgelés

5/8 paquet (285 g chacun) (168g)

sauce teriyaki

3 c. à s. (mL)

huile

5/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

seitan, coupé en lanières

14 oz (397g)

riz blanc à grain long

9 1/3 c. à s. (108g)

légumes mélangés surgelés

1 1/6 paquet (285 g chacun) (336g)

sauce teriyaki

6 1/4 c. à s. (mL)

huile

1 1/6 c. à soupe (mL)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

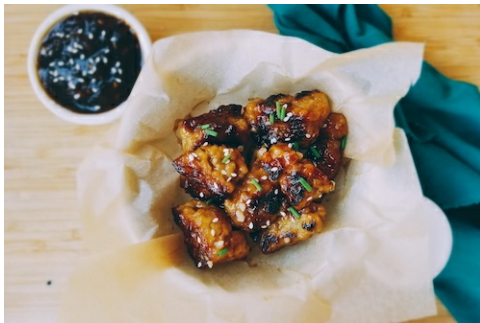
1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Ailes de seitan teriyaki

12 once(s) de seitan - 892 kcal ● 97g protéine ● 30g lipides ● 57g glucides ● 2g fibres



Donne 12 once(s) de seitan portions

sauce teriyaki

6 c. à soupe (mL)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

seitan

3/4 livres (340g)

1. Couper le seitan en bouchées.
 2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
 3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
 4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
 5. Retirer et servir.
-

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Choux de Bruxelles rôtis

347 kcal ● 10g protéine ● 20g lipides ● 18g glucides ● 13g fibres



huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

choux de Bruxelles

3/4 lb (340g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (2g)

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.

Ailes de chou-fleur barbecue

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



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)

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.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt d'amande

1 pot(s) - 191 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt d'amande aromatisé

1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

yaourt d'amande aromatisé

2 contenant (300g)

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

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal
noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

Pour les 2 repas :
noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)

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

Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal
pois chiches en conserve, égoutté
1/2 boîte (224g)
huile
1/2 c. à café (mL)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale), coupé
1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :
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 flétri.
 3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.
-

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
3 1/2 tasse(s) (838mL)
poudre de protéine
3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(109g)

Pour les 7 repas :

eau
24 1/2 tasse(s) (5868mL)
poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(760g)

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