

# Meal Plan - Plan alimentaire végan de 3 100 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** 3102 kcal ● 244g protéine (31%) ● 86g lipides (25%) ● 285g glucides (37%) ● 52g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

575 kcal, 61g de protéines, 23g glucides nets, 25g de lipides



**Shake protéiné (lait d'amande)**

420 kcal



**Pomme et beurre de cacahuète**

1/2 pomme(s)- 155 kcal

## Collations

400 kcal, 11g de protéines, 76g glucides nets, 3g de lipides



**Bretzels**

358 kcal



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 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

720 kcal, 31g de protéines, 73g glucides nets, 25g de lipides



**Goulash haricots & tofu**

437 kcal



**Salade de tomates et concombre**

282 kcal

## Dîner

1025 kcal, 57g de protéines, 109g glucides nets, 32g de lipides



**Philly cheesesteak végan au seitan**

1 1/2 sub(s)- 783 kcal



**Salade composée**

242 kcal

## Day 2

3029 kcal ● 244g protéine (32%) ● 90g lipides (27%) ● 255g glucides (34%) ● 55g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

575 kcal, 61g de protéines, 23g glucides nets, 25g de lipides



#### Shake protéiné (lait d'amande)

420 kcal



#### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s)- 155 kcal

### Collations

400 kcal, 11g de protéines, 76g glucides nets, 3g de lipides



#### Bretzels

358 kcal



#### Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 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

720 kcal, 31g de protéines, 73g glucides nets, 25g de lipides



#### Goulash haricots & tofu

437 kcal



#### Salade de tomates et concombre

282 kcal

### Dîner

955 kcal, 57g de protéines, 79g glucides nets, 35g de lipides



#### Salade simple aux tomates et carottes

343 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

10 2/3 tender(s)- 609 kcal

## Day 3

3120 kcal ● 224g protéine (29%) ● 120g lipides (35%) ● 217g glucides (28%) ● 69g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 20g de protéines, 46g glucides nets, 24g de lipides



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



#### Tofu fumé avec hash de patate douce

413 kcal

### Collations

350 kcal, 10g de protéines, 13g glucides nets, 27g de lipides



#### Tranches de concombre

1 concombre- 60 kcal



#### Noix

3/8 tasse(s)- 291 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

915 kcal, 54g de protéines, 75g glucides nets, 32g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal



#### Chili végan con « carne »

727 kcal

### Dîner

955 kcal, 57g de protéines, 79g glucides nets, 35g de lipides



#### Salade simple aux tomates et carottes

343 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

10 2/3 tender(s)- 609 kcal

**Day 4** 3063 kcal ● 253g protéine (33%) ● 120g lipides (35%) ● 187g glucides (24%) ● 54g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 20g de protéines, 46g glucides nets, 24g de lipides



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



#### Tofu fumé avec hash de patate douce

413 kcal

### Collations

350 kcal, 10g de protéines, 13g glucides nets, 27g de lipides



#### Tranches de concombre

1 concombre- 60 kcal



#### Noix

3/8 tasse(s)- 291 kcal

### Déjeuner

915 kcal, 54g de protéines, 75g glucides nets, 32g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal



#### Chili végan con « carne »

727 kcal

### Dîner

895 kcal, 86g de protéines, 50g glucides nets, 36g de lipides



#### Purée de patates douces

92 kcal



#### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

**Day 5** 3122 kcal ● 234g protéine (30%) ● 126g lipides (36%) ● 194g glucides (25%) ● 68g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 20g de protéines, 46g glucides nets, 24g de lipides



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



#### Tofu fumé avec hash de patate douce

413 kcal

### Déjeuner

940 kcal, 66g de protéines, 57g glucides nets, 39g de lipides



#### Lait de soja

1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



#### Lentilles

174 kcal



#### Tofu rôti et légumes

616 kcal

### Dîner

930 kcal, 54g de protéines, 74g glucides nets, 35g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



#### Purée de patates douces

275 kcal



#### Tempeh nature

8 oz- 590 kcal

### Collations

350 kcal, 10g de protéines, 13g glucides nets, 27g de lipides



#### Tranches de concombre

1 concombre- 60 kcal



#### Noix

3/8 tasse(s)- 291 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

**Day 6** 3105 kcal ● 258g protéine (33%) ● 114g lipides (33%) ● 197g glucides (25%) ● 64g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

520 kcal, 60g de protéines, 12g glucides nets, 23g de lipides



**Pistaches**  
188 kcal



**Double shake protéiné chocolat au lait d'amande**  
335 kcal

## Collations

325 kcal, 10g de protéines, 34g glucides nets, 10g de lipides



**Bâtonnets de poivron et houmous**  
213 kcal



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal

## Déjeuner

940 kcal, 66g de protéines, 57g glucides nets, 39g de lipides



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



**Lentilles**  
174 kcal



**Tofu rôti et légumes**  
616 kcal

## Dîner

940 kcal, 38g de protéines, 91g glucides nets, 40g de lipides



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
4 tasse(s)- 279 kcal



**Tofu nature**  
6 oz- 257 kcal



**Couscous**  
402 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

Day 7      3098 kcal (36%) 123g lipides (36%) 168g glucides (22%) 53g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

520 kcal, 60g de protéines, 12g glucides nets, 23g de lipides



**Pistaches**  
188 kcal



**Double shake protéiné chocolat au lait d'amande**  
335 kcal

## Collations

325 kcal, 10g de protéines, 34g glucides nets, 10g de lipides



**Bâtonnets de poivron et houmous**  
213 kcal



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal

## Déjeuner

930 kcal, 84g de protéines, 28g glucides nets, 48g de lipides



**Tofu cuit au four**  
26 2/3 oz- 754 kcal



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



**Salade de tomates et concombre**  
71 kcal

## Dîner

940 kcal, 38g de protéines, 91g glucides nets, 40g de lipides



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
4 tasse(s)- 279 kcal



**Tofu nature**  
6 oz- 257 kcal



**Couscous**  
402 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
28 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (884g)
- lait d'amande non sucré  
6 tasse (mL)
- eau  
31 tasse(s) (7424mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- beurre de cacahuète  
2 c. à soupe (32g)
- tofu ferme  
2 1/2 livres (1134g)
- haricots blancs (en conserve)  
1 boîte(s) (439g)
- haricots rouges  
5/6 boîte (373g)
- miettes de burger végétarien  
5/6 paquet (340 g) (283g)
- lentilles crues  
1 tasse (176g)
- tofu extra-ferme  
3 1/3 livres (1512g)
- tempeh  
1/2 livres (227g)
- houmous  
13 1/4 c. à s. (203g)
- sauce soja (tamari)  
13 1/4 c. à s. (mL)

## Fruits et jus de fruits

- pommes  
4 moyen (7,5 cm diam.) (728g)
- poires  
2 moyen (356g)

## Collations

- bretzels durs salés  
6 1/2 oz (184g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
13 1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.) (1669g)
- poivron  
4 1/4 grand (690g)

## Céréales et pâtes

- seitan  
1/4 livres (128g)
- couscous instantané aromatisé  
1 1/3 boîte (165 g) (219g)

## Graisses et huiles

- huile  
1/3 livres (mL)
- vinaigrette  
13 oz (mL)
- huile d'olive  
2 1/2 oz (mL)

## Autre

- petit(s) pain(s) sub  
1 1/2 petit pain(s) (128g)
- fromage végane, tranché  
1 1/2 tranche(s) (30g)
- tenders chik'n sans viande  
21 1/3 morceaux (544g)
- paprika fumé  
3 c. à thé (7g)
- levure nutritionnelle  
3 c. à soupe (11g)
- mélange de jeunes pousses  
9 tasse (270g)
- saucisse végétalienne  
3 saucisse (300g)
- lait de soja non sucré  
4 3/4 tasse(s) (mL)
- poudre protéinée, chocolat  
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

## Épices et herbes

- Thym frais  
1/2 c. à café (0g)
- paprika  
3 c. à café (7g)
- poudre de chili  
5/6 c. à café (2g)
- cumin moulu  
5/6 c. à café (2g)
- sel  
1/3 oz (9g)
- poivre noir  
3 g (3g)

- oignon  
2 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (307g)
  - carottes  
6 moyen (370g)
  - concombre  
5 1/2 concombre (21 cm) (1656g)
  - oignon rouge  
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (290g)
  - laitue romaine  
4 1/2 cœurs (2250g)
  - Ail  
3 1/2 gousse(s) (10g)
  - ketchup  
5 1/3 c. à soupe (91g)
  - patates douces  
3 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (735g)
  - tomates mijotées en conserve  
5/6 boîte (~410 g) (337g)
  - brocoli  
56 c. à c., haché (106g)
  - choux de Bruxelles  
5/8 lb (265g)
  - Brocoli surgelé  
8 tasse (728g)
  - gingembre frais  
1 2/3 tranches (2,5 cm diam.) (4g)
- 

## **Produits à base de noix et de graines**

- noix (anglaises)  
1 1/4 tasse, décortiqué (125g)
- pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)
- graines de sésame  
1 2/3 c. à soupe (15g)

## **Soupes, sauces et jus**

- bouillon de légumes  
5/6 tasse(s) (mL)

## **Confiseries**

- poudre de cacao  
4 c. à café (7g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Shake protéiné (lait d'amande)

420 kcal ● 57g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre de protéine**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

**lait d'amande non sucré**

2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**poudre de protéine**

4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

**lait d'amande non sucré**

4 tasse (mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.

2. Servez.

### 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.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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.

### Tofu fumé avec hash de patate douce

413 kcal ● 20g protéine ● 23g lipides ● 26g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### eau

1/6 tasse(s) (40mL)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### paprika fumé

1 c. à thé (2g)

#### levure nutritionnelle

1 c. à soupe (4g)

#### oignon rouge, tranché

1/2 petit (35g)

#### patates douces, coupé en cubes

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

#### tofu ferme, séché

1/2 livres (198g)

Pour les 3 repas :

#### eau

1/2 tasse(s) (120mL)

#### huile

3 c. à soupe (mL)

#### paprika fumé

3 c. à thé (7g)

#### levure nutritionnelle

3 c. à soupe (11g)

#### oignon rouge, tranché

1 1/2 petit (105g)

#### patates douces, coupé en cubes

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)

#### tofu ferme, séché

1 1/3 livres (595g)

1. Chauffer seulement la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter la patate douce en cubes et cuire jusqu'à légèrement dorée, environ 4–5 minutes.
2. Ajouter de l'eau et couvrir pour cuire à la vapeur jusqu'à ce que les patates douces soient facilement piquées avec une fourchette, 3–5 minutes.
3. Ajouter l'oignon émincé et un peu de sel et de poivre. Cuire jusqu'à ce que les oignons soient ramollis, environ 6–8 minutes. Transférer le hash sur une assiette et essuyer la poêle.
4. Chauffer le reste de l'huile dans la poêle à feu moyen et émietter le tofu dans la poêle. Incorporer la levure nutritionnelle, le paprika fumé et un peu de sel et de poivre. Cuire jusqu'à ce que le tofu commence à devenir un peu croustillant.
5. Dresser le tofu avec le hash de patate douce et servir.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

335 kcal ● 53g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre protéinée, chocolat**  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)  
**poudre de cacao**  
2 c. à café (4g)  
**lait d'amande non sucré**  
1 tasse (mL)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)

Pour les 2 repas :

**poudre protéinée, chocolat**  
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)  
**poudre de cacao**  
4 c. à café (7g)  
**lait d'amande non sucré**  
2 tasse (mL)  
**eau**  
4 tasse(s) (958mL)

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.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Goulash haricots & tofu

437 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 44g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/4 livres (99g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse (2g)  
**Thym frais**  
1/4 c. à café (0g)  
**paprika**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (220g)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/2 livres (198g)  
**Ail, haché**  
1 gousse (3g)  
**Thym frais**  
1/2 c. à café (0g)  
**paprika**  
3 c. à café (7g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**oignon, coupé en dés**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 boîte(s) (439g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

### Salade de tomates et concombre

282 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 30g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, tranché finement**  
2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (246g)  
**concombre, tranché finement**  
1 concombre (21 cm) (301g)  
**vinaigrette**  
4 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1 petit (70g)

Pour les 2 repas :

**tomates, tranché finement**  
4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (492g)  
**concombre, tranché finement**  
2 concombre (21 cm) (602g)  
**vinaigrette**  
1/2 tasse (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
2 petit (140g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

7 1/2 c. à soupe (mL)

**tomates**

1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)

**mélange de jeunes pousses**

7 1/2 tasse (225g)

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

### Chili végan con « carne »

727 kcal ● 50g protéine ● 20g lipides ● 62g glucides ● 25g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron, haché**

5/6 moyen (99g)

**haricots rouges, égoutté et rincé**

3/8 boîte (187g)

**Ail, haché finement**

1 1/4 gousse(s) (4g)

**tomates mijotées en conserve**

3/8 boîte (~410 g) (169g)

**oignon, haché**

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (46g)

**bouillon de légumes**

3/8 tasse(s) (mL)

**poudre de chili**

3/8 c. à café (1g)

**cumin moulu**

3/8 c. à café (1g)

**miettes de burger végétarien**

3/8 paquet (340 g) (142g)

**lentilles crues**

1/4 tasse (40g)

**huile**

5/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poivron, haché**

1 2/3 moyen (198g)

**haricots rouges, égoutté et rincé**

5/6 boîte (373g)

**Ail, haché finement**

2 1/2 gousse(s) (7g)

**tomates mijotées en conserve**

5/6 boîte (~410 g) (337g)

**oignon, haché**

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

**bouillon de légumes**

5/6 tasse(s) (mL)

**poudre de chili**

5/6 c. à café (2g)

**cumin moulu**

5/6 c. à café (2g)

**miettes de burger végétarien**

5/6 paquet (340 g) (283g)

**lentilles crues**

6 2/3 c. à s. (80g)

**huile**

1 2/3 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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)

### 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.

### Tofu rôti et légumes

616 kcal ● 42g protéine ● 31g lipides ● 28g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, coupé selon vos préférences**

1 3/4 moyen (107g)

**brocoli, coupé selon vos préférences**

9 1/3 c. à s., haché (53g)

**poivron, tranché**

5/8 moyen (69g)

**oignon, coupé en tranches épaisses**

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (32g)

**choux de Bruxelles, coupé en deux**

1/4 lb (132g)

**huile d'olive**

1 1/6 c. à soupe (mL)

**tofu extra-ferme**

1 1/6 bloc (378g)

**poivre noir**

5/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

5/8 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

**carottes, coupé selon vos préférences**

3 1/2 moyen (213g)

**brocoli, coupé selon vos préférences**

56 c. à c., haché (106g)

**poivron, tranché**

1 1/6 moyen (139g)

**oignon, coupé en tranches épaisses**

5/8 moyen (6,5 cm diam.) (64g)

**choux de Bruxelles, coupé en deux**

5/8 lb (265g)

**huile d'olive**

2 1/3 c. à soupe (mL)

**tofu extra-ferme**

2 1/3 bloc (756g)

**poivre noir**

1 1/6 c. à café, moulu (3g)

**sel**

1 1/6 c. à café (7g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Égouttez le tofu et utilisez un torchon absorbant pour enlever le maximum d'humidité possible.
3. Coupez le tofu en cubes d'environ 2,5 cm.
4. Sur une plaque, versez un tiers de l'huile et mettez le tofu dessus. Secouez pour enrober. Réservez.
5. Sur une seconde plaque, versez le reste d'huile d'olive et mélangez les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Il est préférable de regrouper chaque type de légume pour pouvoir retirer plus tôt ceux qui cuiront plus vite.
6. Placez les plaques au four : le tofu sur la grille supérieure et les légumes sur la grille inférieure. Réglez le minuteur sur 20 minutes.
7. Après 20 minutes, retournez le tofu et vérifiez les légumes. Retirez les légumes déjà cuits.
8. Remettez les deux plaques au four et augmentez la température à 450 F (230 C) pour 20-25 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit doré sur toutes les faces. Vérifiez régulièrement pour éviter de trop cuire.
9. Retirez le tout du four et mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Tofu cuit au four

26 2/3 oz - 754 kcal ● 74g protéine ● 39g lipides ● 18g glucides ● 9g fibres



Donne 26 2/3 oz portions

**gingembre frais, épluché et râpé**

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

**tofu extra-ferme**

1 2/3 livres (756g)

**graines de sésame**

1 2/3 c. à soupe (15g)

**sauce soja (tamari)**

13 1/3 c. à s. (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

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



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

**lait de soja non sucré**

1 1/4 tasse(s) (mL)

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

### Salade de tomates et concombre

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



**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)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bretzels

358 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 71g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bretzels durs salés**  
3 1/4 oz (92g)

Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**  
6 1/2 oz (184g)

### 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.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Tranches de concombre

1 concombre - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 3 repas :

#### concombre

3 concombre (21 cm) (903g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

## Noix

3/8 tasse(s) - 291 kcal ● 6g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### noix (anglaises)

6 2/3 c. à s., décortiqué (42g)

Pour les 3 repas :

#### noix (anglaises)

1 1/4 tasse, décortiqué (125g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de poivron et houmous

213 kcal ● 9g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poivron

1 1/4 moyen (149g)

#### houmous

6 1/2 c. à s. (101g)

Pour les 2 repas :

#### poivron

2 1/2 moyen (298g)

#### houmous

13 c. à s. (203g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

## Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### poires

1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

### poires

2 moyen (356g)

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

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Philly cheesesteak végan au seitan

1 1/2 sub(s) - 783 kcal ● 48g protéine ● 24g lipides ● 89g glucides ● 5g fibres



Donne 1 1/2 sub(s) portions

#### seitan, coupé en lanières

1/4 livres (128g)

#### poivron, tranché

3/4 petit (56g)

#### oignon, haché

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

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### petit(s) pain(s) sub

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

#### fromage végane, tranché

1 1/2 tranche(s) (30g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

---

### Salade composée

242 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 20g glucides ● 14g fibres

**carottes, épluché et râpé ou tranché**

1 petit (14 cm de long) (50g)

**concombre, tranché ou coupé en dés**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

**oignon rouge, tranché**

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

**vinaigrette**

2 c. à s. (mL)

**tomates, coupé en dés**

1 entier petit (~6,1 cm diam.) (91g)

**laitue romaine, râpé**

1 cœurs (500g)

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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade simple aux tomates et carottes

343 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 22g fibres

Translation missing:  
fr.for\_single\_meal**tomates, coupé en dés**1 3/4 entier moyen (~6,1 cm diam.)  
(215g)**laitue romaine, grossièrement haché**

1 3/4 cœurs (875g)

**carottes, tranché**

7/8 moyen (53g)

**vinaigrette**

2 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**3 1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.)  
(431g)**laitue romaine, grossièrement haché**

3 1/2 cœurs (1750g)

**carottes, tranché**

1 3/4 moyen (107g)

**vinaigrette**

5 1/4 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.

### Tenders de poulet croustillants

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**ketchup**

2 2/3 c. à soupe (45g)

**tenders chik'n sans viande**

10 2/3 morceaux (272g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**

5 1/3 c. à soupe (91g)

**tenders chik'n sans viande**

21 1/3 morceaux (544g)

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

---

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



**patates douces**

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

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

---

### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Donne 3 saucisse(s) portions

**saucisse végétalienne**

3 saucisse (300g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Salade simple de jeunes pousses

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



#### vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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

### Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



#### patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

### Tempeh nature

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



Donne 8 oz portions

**huile**

4 c. à café (mL)

**tempeh**

1/2 livres (227g)

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 6 et jour 7

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

4 tasse(s) - 279 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

4 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

4 tasse (364g)

**sel**

2 trait (1g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

8 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

8 tasse (728g)

**sel**

4 trait (2g)

**poivre noir**

4 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

---

### Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme**

6 oz (170g)

**huile**

3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme**

3/4 livres (340g)

**huile**

6 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. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faire 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.

## Couscous

402 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 79g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**couscous instantané aromatisé**

2/3 boîte (165 g) (110g)

Pour les 2 repas :

**couscous instantané aromatisé**

1 1/3 boîte (165 g) (219g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

## 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.