

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 3200 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

3067 kcal ● 228g protéine (30%) ● 139g lipides (41%) ● 170g glucides (22%) ● 56g fibres (7%)

Petit-déjeuner

525 kcal, 28g de protéines, 45g glucides nets, 22g de lipides



[Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande](#)
169 kcal



[Yaourt d'amande](#)
1 pot(s)- 191 kcal



[Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner](#)
2 galettes- 166 kcal

Déjeuner

685 kcal, 40g de protéines, 38g glucides nets, 34g de lipides



[Tempeh au beurre de cacahuète](#)
4 once(s) de tempeh- 434 kcal



[Tranches de concombre](#)
1 concombre- 60 kcal



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

Collations

370 kcal, 12g de protéines, 42g glucides nets, 14g de lipides



[Toast au houmous](#)
1 tranche(s)- 146 kcal



[Amandes rôties](#)
1/8 tasse(s)- 111 kcal



[Jus de fruits](#)
1 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

1105 kcal, 63g de protéines, 42g glucides nets, 67g de lipides



[Pain pita](#)
1/2 pita(s)- 39 kcal



[Salade méditerranéenne au chik'n avec vinaigrette au houmous et citron](#)
1065 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 2

3240 kcal ● 246g protéine (30%) ● 120g lipides (33%) ● 228g glucides (28%) ● 65g fibres (8%)

Petit-déjeuner

525 kcal, 28g de protéines, 45g glucides nets, 22g de lipides



[Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande](#)
169 kcal



[Yaourt d'amande](#)
1 pot(s)- 191 kcal



[Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner](#)
2 galettes- 166 kcal

Déjeuner

1020 kcal, 60g de protéines, 102g glucides nets, 30g de lipides



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



[Wrap au tempeh barbecue](#)
2 wrap(s)- 944 kcal

Collations

370 kcal, 12g de protéines, 42g glucides nets, 14g de lipides



[Toast au houmous](#)
1 tranche(s)- 146 kcal



[Amandes rôties](#)
1/8 tasse(s)- 111 kcal



[Jus de fruits](#)
1 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

940 kcal, 61g de protéines, 36g glucides nets, 53g de lipides



[Salade de seitan](#)
718 kcal



[Amandes rôties](#)
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Supplément(s) de protéines

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




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

Petit-déjeuner

485 kcal, 16g de protéines, 33g glucides nets, 29g de lipides

Bretzels


110 kcal

Pistaches


375 kcal

Collations

370 kcal, 17g de protéines, 36g glucides nets, 14g de lipides

Lait de soja


1 1/2 tasse(s)- 127 kcal

Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande

1 sachet(s)- 241 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

980 kcal, 63g de protéines, 46g glucides nets, 55g de lipides

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes


6 brochette(s)- 699 kcal

Salade de tomates et concombre

282 kcal

Dîner

940 kcal, 61g de protéines, 36g glucides nets, 53g de lipides

Salade de seitan

718 kcal

Amandes rôties


1/4 tasse(s)- 222 kcal

Petit-déjeuner

485 kcal, 16g de protéines, 33g glucides nets, 29g de lipides

Bretzels

110 kcal

Pistaches


375 kcal

Collations

370 kcal, 17g de protéines, 36g glucides nets, 14g de lipides

Lait de soja


1 1/2 tasse(s)- 127 kcal

Flocons d'avoine instantanés avec lait d'amande

1 sachet(s)- 241 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

960 kcal, 48g de protéines, 147g glucides nets, 7g de lipides

Ailes de chou-fleur barbecue


803 kcal

Pain pita

2 pita(s)- 156 kcal

Dîner

960 kcal, 75g de protéines, 25g glucides nets, 50g de lipides

Chou cavalier (collard) à l'ail

358 kcal

Tofu cuit au four

21 1/3 oz- 603 kcal

Petit-déjeuner

600 kcal, 26g de protéines, 48g glucides nets, 29g de lipides



Tofu fumé avec hash de patate douce

517 kcal




Orange

1 orange(s)- 85 kcal


Collations

355 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 17g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

227 kcal




Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 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

965 kcal, 45g de protéines, 64g glucides nets, 47g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

398 kcal



Tofu à l'orange et sésame

10 1/2 oz de tofu- 566 kcal

Dîner

935 kcal, 51g de protéines, 29g glucides nets, 60g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

785 kcal

Petit-déjeuner

600 kcal, 26g de protéines, 48g glucides nets, 29g de lipides



Tofu fumé avec hash de patate douce

517 kcal




Orange

1 orange(s)- 85 kcal


Collations

355 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 17g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

227 kcal




Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 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

965 kcal, 45g de protéines, 64g glucides nets, 47g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

398 kcal



Tofu à l'orange et sésame

10 1/2 oz de tofu- 566 kcal

Dîner

925 kcal, 34g de protéines, 75g glucides nets, 47g de lipides



Zoodles au sésame et cacahuète

735 kcal



Jus de fruits

1 2/3 tasse(s)- 191 kcal

Day 7

3211 kcal ● 201g protéine (25%) ● 155g lipides (43%) ● 199g glucides (25%) ● 54g fibres (7%)

Petit-déjeuner

600 kcal, 26g de protéines, 48g glucides nets, 29g de lipides



Tofu fumé avec hash de patate douce
517 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Collations

355 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 17g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous
227 kcal



Lait de soja
1 1/2 tasse(s)- 127 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

945 kcal, 36g de protéines, 56g glucides nets, 59g de lipides



Graines de tournesol
451 kcal



Grilled cheese végan
1 1/2 sandwich(s)- 496 kcal

Dîner

925 kcal, 34g de protéines, 75g glucides nets, 47g de lipides



Zoodles au sésame et cacahuète
735 kcal



Jus de fruits
1 2/3 tasse(s)- 191 kcal

Produits de boulangerie

- ☐ pain pita
2 1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (70g)
- ☐ pain
5 tranche (160g)
- ☐ tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
1/2 petit (35g)
- ☐ tomates
8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (971g)
- ☐ concombre
2 concombre (21 cm) (602g)
- ☐ épinards frais
8 tasse(s) (240g)
- ☐ poivron
3 1/3 grand (550g)
- ☐ gingembre frais
1/4 oz (8g)
- ☐ oignon rouge
3 petit (201g)
- ☐ Ail
14 gousse(s) (42g)
- ☐ blettes
3 1/2 lb (1644g)
- ☐ chou-fleur
3 tête petite (10 cm diam.) (795g)
- ☐ patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (394g)
- ☐ courgette
5 moyen (980g)
- ☐ oignons verts
5 c. à s., tranché (40g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ olives noires en conserve
9 grosses olives (40g)
- ☐ jus de citron
2 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de fruit
42 2/3 fl oz (mL)
- ☐ avocats
1 avocat(s) (201g)
- ☐ jus de citron vert
4 c. à soupe (mL)
- ☐ orange
3 2/3 orange (567g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
1/2 tasse(s) (120g)
- ☐ houmous
16 1/2 oz (467g)
- ☐ sauce soja (tamari)
3/4 livres (mL)
- ☐ beurre de cacahuète
1/2 livres (224g)
- ☐ tempeh
1 1/4 livres (567g)

Épices et herbes

- ☐ thym séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ paprika
3/4 c. à café (2g)
- ☐ sel
1 2/3 c. à café (10g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
6 2/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
1/2 livres (mL)

Boissons

- ☐ eau
25 tasse(s) (6016mL)
- ☐ poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- ☐ lait d'amande non sucré
2 1/2 tasse (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
3/4 tasse, entière (107g)
- ☐ pistaches décortiquées
1 tasse (123g)
- ☐ graines de sésame
1 oz (29g)
- ☐ graines de chia
2 1/2 c. à café (12g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 1/2 oz (71g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ céréales du petit-déjeuner
2 portion (60g)
- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
3/4 livres (340g)
- ☐ fécule de maïs
4 1/2 c. à soupe (36g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
8 fl oz (283g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 oz (57g)

Confiseries

- ☐ tofu extra-ferme
1 1/3 livres (605g)
- ☐ tofu ferme
3 livres (1340g)

- ☐ sucre
3 c. à soupe (39g)

Autre

- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
15 1/2 oz (439g)
 - ☐ mélange de jeunes pousses
10 1/2 tasse (315g)
 - ☐ levure nutritionnelle
2 1/3 oz (66g)
 - ☐ yaourt d'amande aromatisé
2 contenant (300g)
 - ☐ galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner
4 galettes (152g)
 - ☐ mélange pour coleslaw
4 1/2 tasse (405g)
 - ☐ broche(s)
6 brochette(s) (6g)
 - ☐ huile de sésame
2 1/2 c. à soupe (mL)
 - ☐ lait de soja non sucré
7 1/2 tasse(s) (mL)
 - ☐ sauce sriracha
1 1/2 c. à soupe (23g)
 - ☐ ranch végétalien
4 c. à s. (mL)
 - ☐ paprika fumé
3 3/4 c. à thé (9g)
 - ☐ fromage végane, tranché
3 tranche(s) (60g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande

169 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

lait d'amande non sucré

1/2 tasse (mL)

céréales du petit-déjeuner

1 portion (30g)

Pour les 2 repas :

lait d'amande non sucré

1 tasse (mL)

céréales du petit-déjeuner

2 portion (60g)

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 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.

Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

2 galettes - 166 kcal ● 18g protéine ● 6g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner

2 galettes (76g)

Pour les 2 repas :

galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner

4 galettes (152g)

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Bretzels

110 kcal 3g protéine 1g lipides 22g glucides 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

bretzels durs salés
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
2 oz (57g)

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

Pistaches

375 kcal 13g protéine 28g lipides 11g glucides 6g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1 tasse (123g)

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

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Tofu fumé avec hash de patate douce

517 kcal 25g protéine 29g lipides 32g glucides 7g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

eau
1/6 tasse(s) (50mL)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
paprika fumé
1 1/4 c. à thé (3g)
levure nutritionnelle
1 1/4 c. à soupe (5g)
oignon rouge, tranché
5/8 petit (44g)
patates douces, coupé en cubes
5/8 patate douce, 12,5 cm de long (131g)
tofu ferme, séché
1/2 livres (248g)

Pour les 3 repas :

eau
5/8 tasse(s) (150mL)
huile
3 3/4 c. à soupe (mL)
paprika fumé
3 3/4 c. à thé (9g)
levure nutritionnelle
3 3/4 c. à soupe (14g)
oignon rouge, tranché
2 petit (131g)
patates douces, coupé en cubes
2 patate douce, 12,5 cm de long (394g)
tofu ferme, séché
26 1/4 oz (744g)

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.

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

orange
1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

orange
3 orange (462g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protéine ● 23g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Donne 4 once(s) de tempeh portions

levure nutritionnelle
1/2 c. à soupe (2g)
sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
beurre de cacahuète
2 c. à s. (32g)
tempeh
4 oz (113g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

Tranches de concombre

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



Donne 1 concombre portions

concombre
1 concombre (21 cm) (301g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

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.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

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.

Wrap au tempeh barbecue

2 wrap(s) - 944 kcal ● 58g protéine ● 25g lipides ● 97g glucides ● 25g fibres



Donne 2 wrap(s) portions

poivron, épépiné et tranché

1 petit (74g)

tempeh, coupé en lanières

1/2 livres (227g)

huile

1 c. à café (mL)

tortillas de farine

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

mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

sauce barbecue

4 c. à soupe (68g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud. Mettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober. Assemblez le wrap en garnissant la tortilla avec le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron. Roulez et servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

6 brochette(s) - 699 kcal ● 57g protéine ● 42g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Donne 6 brochette(s) portions

gingembre frais, râpé ou haché

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

broche(s)

6 brochette(s) (6g)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

1/2 livres (227g)

huile de sésame

1 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

1. Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites. Frottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les. Faites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré. Servez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

Salade de tomates et concombre

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



tomates, tranché finement

2 entier moyen (≈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)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 4

Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal ● 42g protéine ● 6g lipides ● 120g glucides ● 26g fibres



chou-fleur
3 tête petite (10 cm diam.) (795g)
levure nutritionnelle
3/4 tasse (45g)
sel
3/4 c. à café (5g)
sauce barbecue
3/4 tasse (215g)

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.

Pain pita

2 pita(s) - 156 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 4g fibres



Donne 2 pita(s) portions

pain pita
2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Déjeuner 5

Consommer les jour 5 et jour 6

Chou cavalier (collard) à l'ail

398 kcal ● 18g protéine ● 21g lipides ● 12g glucides ● 23g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Ail, haché
3 3/4 gousse(s) (11g)
sel
1/3 c. à café (2g)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
blettes
1 1/4 lb (567g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché
7 1/2 gousse(s) (23g)
sel
5/8 c. à café (4g)
huile
2 1/2 c. à soupe (mL)
blettes
2 1/2 lb (1134g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Tofu à l'orange et sésame

10 1/2 oz de tofu - 566 kcal ● 27g protéine ● 26g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

2/3 livres (298g)

huile de sésame

3/4 c. à soupe (mL)

graines de sésame

1 1/2 c. à café (5g)

fécule de maïs

2 1/4 c. à soupe (18g)

sauce sriracha

3/4 c. à soupe (11g)

sucré

1 1/2 c. à soupe (20g)

sauce soja (tamari)

1 1/2 c. à soupe (mL)

orange, pressé

3/8 fruit (7,3 cm diam.) (53g)

Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

1 1/3 livres (595g)

huile de sésame

1 1/2 c. à soupe (mL)

graines de sésame

3 c. à café (9g)

fécule de maïs

4 1/2 c. à soupe (36g)

sauce sriracha

1 1/2 c. à soupe (23g)

sucré

3 c. à soupe (39g)

sauce soja (tamari)

3 c. à soupe (mL)

orange, pressé

3/4 fruit (7,3 cm diam.) (105g)

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

1. Préparer la sauce à l'orange. Dans un petit bol, fouetter l'ail, le jus d'orange, le sucre, la sauce soja et la sriracha. Réserver.
2. Dans un grand bol, enrober les cubes de tofu de fécule de maïs et de graines de sésame.
3. Chauffer l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5–8 minutes.
4. Verser la sauce à l'orange et cuire jusqu'à épaississement et réchauffage, 1–2 minutes.
5. Servir.

Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Graines de tournesol

451 kcal ● 21g protéine ● 36g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



graines de tournesol décortiquées

2 1/2 oz (71g)

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

Grilled cheese végétal

1 1/2 sandwich(s) - 496 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 50g glucides ● 6g fibres

Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

fromage végétal, tranché

3 tranche(s) (60g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

pain

3 tranche (96g)



1. Préchauffer une poêle à feu moyen-doux avec la moitié de l'huile.
2. Placer une tranche de pain dans la poêle, ajouter le fromage et recouvrir avec l'autre tranche de pain.
3. Griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré - retirer de la poêle et ajouter le reste de l'huile. Retourner le sandwich et griller l'autre côté. Continuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

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.

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal 2g protéine 1g lipides 25g glucides 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

jus de fruit
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
16 fl oz (mL)

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

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Lait de soja

1 1/2 tasse(s) - 127 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bâtonnets de poivron et houmous

227 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 9g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

poivron
1 1/3 moyen (159g)
houmous
1/2 tasse (108g)

Pour les 3 repas :

poivron
4 moyen (476g)
houmous
1 1/3 tasse (325g)

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

Lait de soja

1 1/2 tasse(s) - 127 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

lait de soja non sucré

1 1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 3 repas :

lait de soja non sucré

4 1/2 tasse(s) (mL)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Pain pita

1/2 pita(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 pita(s) portions

pain pita

1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (14g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Salade méditerranéenne au chik'n avec vinaigrette au houmous et citron

1065 kcal ● 62g protéine ● 67g lipides ● 35g glucides ● 20g fibres



oignon, coupé en fines tranches

1/2 petit (35g)

tomates, haché

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

olives noires en conserve, dénoyauté

9 grosses olives (40g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 tasse(s) (120g)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

1/2 livres (213g)

thym séché

3/4 c. à café, feuilles (1g)

paprika

3/4 c. à café (2g)

huile

3 c. à soupe (mL)

jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

houmous

4 1/2 c. à soupe (68g)

1. Mélangez le houmous et le jus de citron avec une pincée de sel/poivre. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance de sauce. Si nécessaire, ajoutez un trait d'eau pour l'affiner. Réservez au réfrigérateur.
2. Ajoutez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez les pois chiches. Faites cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps. Saupoudrez de paprika et un peu de sel et faites cuire 30 secondes de plus. Transférez les pois chiches dans un plat et réservez.
3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle et cuisez les aiguillettes de chik'n selon le temps indiqué sur leur emballage. Saupoudrez de thym et d'un peu de sel/poivre puis retirez du feu.
4. Montez la salade en déposant les pois chiches, le chik'n, les tomates, l'oignon et les olives sur un lit de verdure. Versez la vinaigrette par-dessus et servez.
5. Conseil meal prep : pour de meilleurs résultats, conservez les ingrédients préparés (chik'n, pois chiches, olives, oignon, tomates) ensemble dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Gardez-les séparés des feuilles et de la vinaigrette jusqu'au moment de servir.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade de seitan

718 kcal ● 54g protéine ● 35g lipides ● 33g glucides ● 13g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

avocats, haché
1 avocat(s) (201g)
tomates, coupé en deux
24 tomates cerises (408g)
seitan, émietté ou tranché
3/4 livres (340g)
épinards frais
8 tasse(s) (240g)
vinaigrette
4 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
4 c. à café (5g)
huile
4 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.

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

Chou cavalier (collard) à l'ail

358 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 21g fibres



Ail, haché
3 1/2 gousse(s) (10g)
sel
1/4 c. à café (2g)
huile
1 c. à soupe (mL)
blettes
1 lb (510g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Tofu cuit au four

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



Donne 21 1/3 oz portions

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)

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



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.

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

785 kcal ● 48g protéine ● 50g lipides ● 19g glucides ● 16g fibres



ranch végétalien

4 c. à s. (mL)

tempeh, grossièrement haché

1/2 livres (227g)

sauce Frank's RedHot

4 c. à s. (mL)

huile

1 c. à soupe (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du ranch végétalien.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Zoodles au sésame et cacahuète

735 kcal 31g protéine 47g lipides 33g glucides 16g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

- courgette, coupé en spirale
- 2 1/2 moyen (490g)
- graines de chia
- 1 1/4 c. à café (6g)
- jus de citron vert
- 1 1/4 c. à soupe (mL)
- oignons verts
- 2 1/2 c. à s., tranché (20g)
- graines de sésame
- 1 1/4 c. à café (4g)
- sauce soja (tamari)
- 2 1/2 c. à soupe (mL)
- beurre de cacahuète
- 5 c. à soupe (80g)
- mélange pour coleslaw
- 1 1/4 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

- courgette, coupé en spirale
- 5 moyen (980g)
- graines de chia
- 2 1/2 c. à café (12g)
- jus de citron vert
- 2 1/2 c. à soupe (mL)
- oignons verts
- 5 c. à s., tranché (40g)
- graines de sésame
- 2 1/2 c. à café (8g)
- sauce soja (tamari)
- 5 c. à soupe (mL)
- beurre de cacahuète
- 10 c. à soupe (160g)
- mélange pour coleslaw
- 2 1/2 tasse (225g)

- Mélanger les zoodles et le mélange pour coleslaw dans un bol.
- Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, la sauce soja et le jus de citron vert. Ajouter lentement de l'eau, juste assez pour obtenir une consistance de sauce.
- Verser la sauce de beurre de cacahuète sur les zoodles et bien mélanger.
- Garnir d'oignons verts, de graines de sésame et de graines de chia (optionnel).
- Servir.

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)

- La recette n'a pas d'instructions.

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)

- La recette n'a pas d'instructions.