

Meal Plan - Plan alimentaire vegan de 3300 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

3185 kcal ● 235g protéine (30%) ● 78g lipides (22%) ● 327g glucides (41%) ● 60g fibres (7%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides



[Tomates cerises](#)

6 tomates cerises- 21 kcal



[Petite barre de granola](#)

1 barre(s)- 119 kcal

Collations

400 kcal, 24g de protéines, 36g glucides nets, 15g de lipides



[Barre protéinée](#)

1 barre- 245 kcal



[Tranches de concombre](#)

1/4 concombre- 15 kcal



[Chips de chou kale](#)

138 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1030 kcal, 60g de protéines, 126g glucides nets, 24g de lipides



[Riz blanc](#)

1 tasse de riz cuit- 218 kcal



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)

3 boîte(s)- 741 kcal



[Salade de tomates et concombre](#)

71 kcal

Dîner

1180 kcal, 51g de protéines, 144g glucides nets, 32g de lipides



[Graines de tournesol](#)

271 kcal



[Bowl taboulé épicé aux pois chiches](#)

910 kcal

Day 2

3220 kcal ● 227g protéine (28%) ● 93g lipides (26%) ● 321g glucides (40%) ● 49g fibres (6%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal

Collations

400 kcal, 24g de protéines, 36g glucides nets, 15g de lipides



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal



Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal



Chips de chou kale

138 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1030 kcal, 60g de protéines, 126g glucides nets, 24g de lipides



Riz blanc

1 tasse de riz cuit- 218 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s)- 741 kcal



Salade de tomates et concombre

71 kcal

Dîner

1215 kcal, 43g de protéines, 138g glucides nets, 47g de lipides



Curry d'aubergine et tofu

1215 kcal

Day 3

3288 kcal ● 305g protéine (37%) ● 117g lipides (32%) ● 213g glucides (26%) ● 41g fibres (5%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 41g de protéines, 15g glucides nets, 25g de lipides



Brouillade de tofu « fromagée »
380 kcal



Chou kale sauté
91 kcal

Collations

325 kcal, 10g de protéines, 50g glucides nets, 5g de lipides



Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal



Fraises
3 2/3 tasse(s)- 191 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1035 kcal, 72g de protéines, 91g glucides nets, 37g de lipides



Couscous
201 kcal



Maïs et haricots de Lima sautés
298 kcal



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal

Dîner

1020 kcal, 86g de protéines, 54g glucides nets, 48g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre
913 kcal



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

Day 4

3277 kcal ● 246g protéine (30%) ● 88g lipides (24%) ● 303g glucides (37%) ● 71g fibres (9%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 41g de protéines, 15g glucides nets, 25g de lipides



Brouillade de tofu « fromagée »
380 kcal



Chou kale sauté
91 kcal

Collations

325 kcal, 10g de protéines, 50g glucides nets, 5g de lipides



Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal



Fraises
3 2/3 tasse(s)- 191 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1020 kcal, 45g de protéines, 86g glucides nets, 44g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate
341 kcal



Lo-mein au tofu
677 kcal

Dîner

1025 kcal, 54g de protéines, 148g glucides nets, 12g de lipides



Soupe de lentilles et légumes
694 kcal



Salade de tomates et concombre
71 kcal



Pain naan
1 morceau(x)- 262 kcal

Day 5

3225 kcal ● 231g protéine (29%) ● 83g lipides (23%) ● 316g glucides (39%) ● 74g fibres (9%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 35g de protéines, 35g glucides nets, 18g de lipides



Shake protéiné vert
261 kcal



Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal

Collations

325 kcal, 10g de protéines, 50g glucides nets, 5g de lipides



Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal



Fraises
3 2/3 tasse(s)- 191 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1040 kcal, 38g de protéines, 136g glucides nets, 28g de lipides



Pain naan
2 morceau(x)- 524 kcal



Soupe de pois chiches citronnée à la moutarde
518 kcal

Dîner

940 kcal, 51g de protéines, 91g glucides nets, 30g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Goulash haricots & tofu
874 kcal

Day 6

3366 kcal ● 239g protéine (28%) ● 78g lipides (21%) ● 360g glucides (43%) ● 66g fibres (8%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 35g de protéines, 35g glucides nets, 18g de lipides



Shake protéiné vert
261 kcal



Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal

Collations

335 kcal, 4g de protéines, 41g glucides nets, 10g de lipides



Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal



Raisins
213 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1040 kcal, 38g de protéines, 136g glucides nets, 28g de lipides



Pain naan
2 morceau(x)- 524 kcal



Soupe de pois chiches citronnée à la moutarde
518 kcal

Dîner

1075 kcal, 65g de protéines, 145g glucides nets, 20g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate
171 kcal



Seitan teriyaki avec légumes et riz
676 kcal



Jus de fruits
2 tasse(s)- 229 kcal

Day 7

3309 kcal ● 237g protéine (29%) ● 113g lipides (31%) ● 272g glucides (33%) ● 63g fibres (8%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 35g de protéines, 35g glucides nets, 18g de lipides



[Shake protéiné vert](#)

261 kcal



[Céleri au beurre de cacahuète](#)

218 kcal

Collations

335 kcal, 4g de protéines, 41g glucides nets, 10g de lipides



[Chocolat noir](#)

2 carré(s)- 120 kcal



[Raisins](#)

213 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

985 kcal, 36g de protéines, 48g glucides nets, 63g de lipides



[Salade lentilles & kale](#)

487 kcal



[Amandes rôties](#)

1/2 tasse(s)- 499 kcal

Dîner

1075 kcal, 65g de protéines, 145g glucides nets, 20g de lipides



[Salade simple au céleri, concombre et tomate](#)

171 kcal



[Seitan teriyaki avec légumes et riz](#)

676 kcal



[Jus de fruits](#)

2 tasse(s)- 229 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)
- ☐ amandes
3 oz (89g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ persil frais
3 1/3 brins (3g)
- ☐ tomates
6 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (783g)
- ☐ concombre
4 1/3 concombre (21 cm) (1304g)
- ☐ oignon rouge
3/4 petit (53g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
16 1/2 oz (472g)
- ☐ aubergine
3/4 petit (344g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
10 c. à s. (85g)
- ☐ haricots lima, surgelés
5/8 paquet (284 g) (171g)
- ☐ Ail
12 gousse(s) (36g)
- ☐ poivron vert
2 3/4 c. à s., haché (25g)
- ☐ oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (163g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1 2/3 livres (768g)
- ☐ céleri cru
11 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (453g)
- ☐ brocoli
1 1/2 tasse, haché (137g)
- ☐ poireaux
1 1/2 poireau (134g)
- ☐ épinards frais
3 tasse(s) (90g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
2 1/3 boîte (1045g)
- ☐ tofu ferme
3 livres (1332g)
- ☐ lentilles crues
1 tasse (180g)

Graisses et huiles

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

Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé
1 1/6 boîte (165 g) (192g)
- ☐ riz blanc à grain long
2 tasse (355g)
- ☐ seitan
1 1/2 livres (643g)

Boissons

- ☐ eau
2 gallon (7757mL)
- ☐ poudre de protéine
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)
- ☐ poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
6 boîte (~539 g) (3156g)
- ☐ bouillon de légumes
5 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ ramen aromatisés (saveur orientale)
1/2 paquet avec sachet d'assaisonnement (43g)

Autre

- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)
- ☐ sauce curry
3/4 pot (425 g) (319g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- ☐ yaourt au lait de soja
3 pot(s) (451g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 1/4 oz (35g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
3 paquet (156 g) (458g)

- ☐ sauce soja (tamari)
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ tofu extra-ferme
1/2 livres (227g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
1 boîte(s) (439g)
- ☐ beurre de cacahuète
6 c. à soupe (96g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
7 2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ fraises
11 tasse, entière (1584g)
- ☐ orange
3 orange (462g)
- ☐ banane
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)
- ☐ raisins
7 1/3 tasse (675g)
- ☐ jus de fruit
32 fl oz (mL)

Épices et herbes

- ☐ cumin moulu
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ sel
2 1/3 c. à café (14g)
- ☐ poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
- ☐ curcuma moulu
1/2 c. à café (2g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 c. à soupe (17g)
- ☐ Thym frais
1/2 c. à café (0g)
- ☐ paprika
3 c. à café (7g)
- ☐ flocons de piment rouge
5/8 c. à café (1g)

- ☐ mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)
- ☐ sauce teriyaki
1/3 tasse (mL)

Collations

- ☐ petite barre de granola
2 barre (50g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain naan
5 morceau(x) (450g)

Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %
4 carré(s) (40g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates cerises

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

tomates

12 tomates cerises (204g)

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

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

petite barre de granola

1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola

2 barre (50g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Brouillade de tofu « fromagée »

380 kcal ● 39g protéine ● 18g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

1 gousse (3g)

tofu ferme, égoutté

14 oz (397g)

eau

2 c. à soupe (30mL)

levure nutritionnelle

4 c. à s. (15g)

sel

1/4 c. à café (2g)

curcuma moulu

1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

2 gousse (6g)

tofu ferme, égoutté

1 3/4 livres (794g)

eau

4 c. à soupe (61mL)

levure nutritionnelle

1/2 tasse (30g)

sel

1/2 c. à café (3g)

curcuma moulu

1/2 c. à café (2g)

1. Chauffer l'eau dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Émietter le tofu dans la poêle et cuire quelques minutes en remuant de temps en temps.
4. Ajouter le curcuma, la levure nutritionnelle et le sel, et remuer jusqu'à homogénéité.
5. Cuire encore quelques minutes, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
6. Servir.

Chou kale sauté

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 1/2 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

Pour les 2 repas :

huile

3 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

3 tasse, haché (120g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Shake protéiné vert

261 kcal ● 27g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange, épluché, tranché et épépiné

1 orange (154g)

banane, congelé

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

poudre de protéine, vanille

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

épinards frais

1 tasse(s) (30g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

Pour les 3 repas :

orange, épluché, tranché et épépiné

3 orange (462g)

banane, congelé

1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

poudre de protéine, vanille

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

épinards frais

3 tasse(s) (90g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 3 repas :

beurre de cacahuète

6 c. à soupe (96g)

céleri cru

6 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(240g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 218 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 49g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long

2/3 tasse (123g)

eau

1 1/3 tasse(s) (319mL)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s) - 741 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 70g glucides ● 16g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

3 boîte (~539 g) (1578g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

6 boîte (~539 g) (3156g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Salade de tomates et concombre

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, tranché finement

1/2 entier moyen (≈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)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché finement

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(123g)

concombre, tranché finement

1/2 concombre (21 cm) (151g)

vinaigrette

2 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/2 petit (35g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Couscous

201 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 40g glucides ● 3g fibres



couscous instantané aromatisé
1/3 boîte (165 g) (55g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Maïs et haricots de Lima sautés

298 kcal ● 9g protéine ● 12g lipides ● 30g glucides ● 7g fibres



huile d'olive
5/6 c. à soupe (mL)
Grains de maïs surgelés
10 c. à s. (85g)
haricots lima, surgelés
10 c. à s. (100g)
sel
1/4 c. à café (1g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (0g)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Donne 2 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple au céleri, concombre et tomate

341 kcal ● 12g protéine ● 13g lipides ● 34g glucides ● 10g fibres



tomates, coupé en dés

1 1/3 entier moyen ($\approx 6,1$ 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.

Lo-mein au tofu

677 kcal ● 33g protéine ● 32g lipides ● 52g glucides ● 12g fibres



ramen aromatisés (saveur orientale)

1/2 paquet avec sachet
d'assaisonnement (43g)

légumes mélangés surgelés

1/2 livres (227g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

sauce soja (tamari)

1/2 c. à soupe (mL)

tofu extra-ferme

1/2 livres (227g)

1. Épongez le tofu entre des feuilles de papier absorbant pour retirer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes de la taille d'une bouchée. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il ne brûle.
2. Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez les nouilles du paquet de ramen en conservant les sachets d'assaisonnement. Faites bouillir environ 2 minutes jusqu'à ce que les nouilles ramollissent. Égouttez.
3. Ajoutez les légumes pour sauté dans la poêle avec le tofu, et assaisonnez avec le sachet d'assaisonnement des nouilles ramen. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas pâteux. Ajoutez les nouilles et mélangez pour homogénéiser. Assaisonnez de sauce soja et servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Pain naan

2 morceau(x) - 524 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 87g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pain naan
2 morceau(x) (180g)

Pour les 2 repas :

pain naan
4 morceau(x) (360g)

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

Soupe de pois chiches citronnée à la moutarde

518 kcal ● 21g protéine ● 18g lipides ● 50g glucides ● 18g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
jus de citron
3 c. à soupe (mL)
mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)
bouillon de légumes
1 1/2 tasse(s) (mL)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe (8g)
brocoli, haché
3/4 tasse, haché (68g)
poireaux, tranché
3/4 poireau (67g)
pois chiches en conserve
3/4 boîte (336g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché
3 gousse(s) (9g)
jus de citron
6 c. à soupe (mL)
mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)
bouillon de légumes
3 tasse(s) (mL)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
moutarde de Dijon
1 c. à soupe (17g)
brocoli, haché
1 1/2 tasse, haché (137g)
poireaux, tranché
1 1/2 poireau (134g)
pois chiches en conserve
1 1/2 boîte (672g)

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter les poireaux, l'ail et un peu de sel. Remuer et cuire 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporer le bouillon, les pois chiches (avec leur liquide) et les herbes italiennes. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, sans couvrir, pendant 10 minutes.
3. Prendre environ 1/4 du mélange et le mixer jusqu'à obtenir une texture lisse. Remettre la purée dans la casserole et mélanger.
4. Ajouter le brocoli, couvrir et cuire 10 minutes. Éteindre le feu. Incorporer la moutarde de Dijon et le jus de citron. Assaisonner de sel et de poivre selon le goût. Servir.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Salade lentilles & kale

487 kcal ● 19g protéine ● 23g lipides ● 41g glucides ● 9g fibres



Ail, coupé en dés

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

cumin moulu

5/8 c. à café (1g)

eau

1 1/4 tasse(s) (299mL)

flocons de piment rouge

5/8 c. à café (1g)

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (75g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

amandes

1 1/4 c. à s., émincé (8g)

jus de citron

1 1/4 c. à soupe (mL)

lentilles crues

5 c. à s. (60g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 499 kcal ● 17g protéine ● 40g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

amandes

1/2 tasse, entière (80g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

barre protéinée (20 g de protéines)
1 barre (50g)

Pour les 2 repas :

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

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

Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

concombre
1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Chips de chou kale

138 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2/3 botte (113g)
sel
2/3 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/3 botte (227g)
sel
1 1/3 c. à café (8g)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Yaourt au lait de soja

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt au lait de soja
1 pot(s) (150g)

Pour les 3 repas :

yaourt au lait de soja
3 pot(s) (451g)

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

Fraises

3 2/3 tasse(s) - 191 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 30g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fraises
3 2/3 tasse, entière (528g)

Pour les 3 repas :

fraises
11 tasse, entière (1584g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)

Pour les 2 repas :

chocolat noir 70–85 %
4 carré(s) (40g)

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

Raisins

213 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 13g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins
3 2/3 tasse (337g)

Pour les 2 repas :

raisins
7 1/3 tasse (675g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



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

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

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

910 kcal ● 38g protéine ● 11g lipides ● 141g glucides ● 25g fibres

**persil frais, haché**

3 1/3 brins (3g)

tomates, haché

5/6 tomate Roma (67g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

5/6 boîte (373g)

concombre, haché

3/8 concombre (21 cm) (125g)

jus de citron

3/8 c. à soupe (mL)

cumin moulu

5/6 c. à café (2g)

huile

3/8 c. à café (mL)

couscous instantané aromatisé

5/6 boîte (165 g) (137g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Curry d'aubergine et tofu

1215 kcal ● 43g protéine ● 47g lipides ● 138g glucides ● 18g fibres

**tofu ferme, séché avec du papier absorbant, puis coupé en cubes**

3/4 paquet (454 g) (340g)

aubergine, coupé en cubes

3/4 petit (344g)

riz blanc à grain long

3/4 tasse (139g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

sauce curry

3/4 pot (425 g) (319g)

1. Préparez le riz selon les indications du paquet. Réservez.
2. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile.
3. Ajoutez le tofu en cubes et l'aubergine et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en remuant de temps en temps, environ 7 minutes.
4. Versez la sauce curry et faites chauffer.
5. Servez le riz et nappez du mélange au curry.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Seitan à l'ail et au poivre

913 kcal ● 82g protéine ● 44g lipides ● 44g glucides ● 3g fibres



Ail, haché finement

3 1/3 gousse(s) (10g)

seitan, façon poulet

2/3 livres (302g)

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

1 1/3 c. à soupe (20mL)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

poivron vert

2 2/3 c. à s., haché (25g)

oignon

1/3 tasse, haché (53g)

huile d'olive

2 2/3 c. à s. (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

haricots lima, surgelés

1/4 paquet (284 g) (71g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4

Soupe de lentilles et légumes

694 kcal ● 44g protéine ● 4g lipides ● 97g glucides ● 25g fibres



légumes mélangés surgelés

2 tasse (253g)

Ail

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

levure nutritionnelle

1 1/4 c. à soupe (5g)

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/4 tasse, haché (50g)

bouillon de légumes

2 1/2 tasse(s) (mL)

lentilles crues

10 c. à s. (120g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

Salade de tomates et concombre

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



tomates, tranché finement

1/2 entier moyen (≈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.

Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres

Donne 1 morceau(x) portions

pain naan

1 morceau(x) (90g)



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

Dîner 5 [↗](#)

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.

Goulash haricots & tofu

874 kcal ● 50g protéine ● 25g lipides ● 87g glucides ● 26g fibres



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.
-

Dîner 6 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Seitan teriyaki avec légumes et riz

676 kcal ● 56g protéine ● 13g lipides ● 77g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

seitan, coupé en lanières

6 oz (170g)

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

légumes mélangés surgelés

1/2 paquet (285 g chacun) (144g)

sauce teriyaki

2 2/3 c. à s. (mL)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

seitan, coupé en lanières

3/4 livres (340g)

riz blanc à grain long

1/2 tasse (93g)

légumes mélangés surgelés

1 paquet (285 g chacun) (288g)

sauce teriyaki

1/3 tasse (mL)

huile

1 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.

Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit
16 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
32 fl oz (mL)

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
4 tasse(s) (958mL)
poudre de protéine
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

Pour les 7 repas :

eau
28 tasse(s) (6706mL)
poudre de protéine
28 boules (1/3 tasse chacun)
(868g)

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