

# Meal Plan - Plan alimentaire végan de 3400 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** 3379 kcal ● 239g protéine (28%) ● 50g lipides (13%) ● 422g glucides (50%) ● 72g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

550 kcal, 20g de protéines, 90g glucides nets, 5g de lipides



**Bagel moyen toasté avec « beurre »**  
1 1/2 bagel(s)- 434 kcal



**Mûres**  
1 2/3 tasse(s)- 116 kcal

## Collations

415 kcal, 11g de protéines, 74g glucides nets, 6g de lipides



**Yaourt au lait de soja**  
1 pot- 136 kcal



**Flocons d'avoine instantanés avec eau**  
1 sachet(s)- 165 kcal



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

## Déjeuner

1200 kcal, 61g de protéines, 172g glucides nets, 12g de lipides



**Ailes de chou-fleur barbecue**  
1070 kcal



**Salade simple au céleri, concombre et tomate**  
128 kcal

## Dîner

780 kcal, 50g de protéines, 81g glucides nets, 25g de lipides



**Maïs**  
323 kcal



**Seitan à l'ail et au poivre**  
456 kcal

## Day 2

3379 kcal ● 239g protéine (28%) ● 50g lipides (13%) ● 422g glucides (50%) ● 72g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

550 kcal, 20g de protéines, 90g glucides nets, 5g de lipides



**Bagel moyen toasté avec « beurre »**  
1 1/2 bagel(s)- 434 kcal



**Mûres**  
1 2/3 tasse(s)- 116 kcal

### Collations

415 kcal, 11g de protéines, 74g glucides nets, 6g de lipides



**Yaourt au lait de soja**  
1 pot- 136 kcal



**Flocons d'avoine instantanés avec eau**  
1 sachet(s)- 165 kcal



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1200 kcal, 61g de protéines, 172g glucides nets, 12g de lipides



**Ailes de chou-fleur barbecue**  
1070 kcal



**Salade simple au céleri, concombre et tomate**  
128 kcal

### Dîner

780 kcal, 50g de protéines, 81g glucides nets, 25g de lipides



**Maïs**  
323 kcal



**Seitan à l'ail et au poivre**  
456 kcal

## Day 3

3396 kcal ● 291g protéine (34%) ● 95g lipides (25%) ● 290g glucides (34%) ● 53g fibres (6%)

### 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

415 kcal, 11g de protéines, 74g glucides nets, 6g de lipides



**Yaourt au lait de soja**  
1 pot- 136 kcal



**Flocons d'avoine instantanés avec eau**  
1 sachet(s)- 165 kcal



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 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, 54g de protéines, 156g glucides nets, 11g de lipides



**Soupe de lentilles et légumes**  
647 kcal



**Pain naan**  
1 1/2 morceau(x)- 393 kcal

### Dîner

1035 kcal, 89g de protéines, 41g glucides nets, 51g de lipides



**Saucisse végétalienne**  
3 saucisse(s)- 804 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
230 kcal

**Day 4** 3437 kcal ● 214g protéine (25%) ● 127g lipides (33%) ● 289g glucides (34%) ● 70g fibres (8%)

### 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

430 kcal, 8g de protéines, 72g glucides nets, 11g de lipides



**Jus de fruits**

1 2/3 tasse(s)- 191 kcal



**Petite barre de granola**

2 barre(s)- 238 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1045 kcal, 28g de protéines, 69g glucides nets, 59g de lipides



**Pizzas portobello fromagées véganes**

4 chapeau(x) de champignon- 583 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**

460 kcal

### Dîner

1060 kcal, 41g de protéines, 130g glucides nets, 31g de lipides



**Salade d'edamame et pois chiches**

535 kcal



**Pain naan**

2 morceau(x)- 524 kcal

**Day 5** 3364 kcal ● 310g protéine (37%) ● 113g lipides (30%) ● 227g glucides (27%) ● 49g fibres (6%)

### 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

430 kcal, 8g de protéines, 72g glucides nets, 11g de lipides



**Jus de fruits**

1 2/3 tasse(s)- 191 kcal



**Petite barre de granola**

2 barre(s)- 238 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, 73g de protéines, 98g glucides nets, 28g de lipides



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)**

4 boîte(s)- 988 kcal

### Dîner

995 kcal, 91g de protéines, 39g glucides nets, 48g de lipides



**Maïs**

92 kcal



**Tofu cuit au four**

32 oz- 905 kcal

**Day 6** 3360 kcal ● 283g protéine (34%) ● 105g lipides (28%) ● 267g glucides (32%) ● 54g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 57g de protéines, 10g glucides nets, 16g de lipides



#### Shake protéiné (lait d'amande)

420 kcal

### Collations

415 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 30g de lipides



#### Mélange de noix

3/8 tasse(s)- 363 kcal



#### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1005 kcal, 58g de protéines, 115g glucides nets, 31g de lipides



#### Pêche

4 pêche(s)- 264 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

13 tender(s)- 743 kcal

### Dîner

1080 kcal, 59g de protéines, 122g glucides nets, 26g de lipides



#### Framboises

2 tasse(s)- 144 kcal



#### Sub aux boulettes véganes

2 sub(s)- 936 kcal

### Day 7

3360 kcal ● 283g protéine (34%) ● 105g lipides (28%) ● 267g glucides (32%) ● 54g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 57g de protéines, 10g glucides nets, 16g de lipides



#### Shake protéiné (lait d'amande)

420 kcal

### Collations

415 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 30g de lipides



#### Mélange de noix

3/8 tasse(s)- 363 kcal



#### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1005 kcal, 58g de protéines, 115g glucides nets, 31g de lipides



#### Pêche

4 pêche(s)- 264 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

13 tender(s)- 743 kcal

### Dîner

1080 kcal, 59g de protéines, 122g glucides nets, 26g de lipides



#### Framboises

2 tasse(s)- 144 kcal



#### Sub aux boulettes véganes

2 sub(s)- 936 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- Grains de maïs surgelés  
5 1/3 tasse (725g)
- Ail  
7 1/2 gousse(s) (22g)
- poivron vert  
2 3/4 c. à s., haché (25g)
- oignon  
1/3 tasse, haché (53g)
- chou-fleur  
8 tête petite (10 cm diam.) (2120g)
- tomates  
2 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (327g)
- concombre  
1 concombre (21 cm) (301g)
- céleri cru  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- légumes mélangés surgelés  
1 3/4 tasse (236g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1 livres (482g)
- carottes  
4 1/2 moyen (268g)
- poivron  
3/8 moyen (48g)
- edamame, haricots surgelés  
5 c. à s. (47g)
- Chapeau de portobello  
4 pièce entière (564g)
- gingembre frais  
2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)
- ketchup  
6 1/2 c. à soupe (111g)

## Céréales et pâtes

- seitan  
2/3 livres (302g)

## Épices et herbes

- sel  
3 c. à café (17g)
- poivre noir  
1/3 c. à café, moulu (1g)
- curcuma moulu  
3/4 c. à café (2g)
- vinaigre  
3/8 c. à café (mL)

## Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue  
2 tasse (572g)
- bouillon de légumes  
2 1/3 tasse(s) (mL)
- sauce pour pâtes  
1 1/2 tasse (390g)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
4 boîte (~539 g) (2104g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine instantanés aromatisés  
3 sachet (129g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de fruit  
50 2/3 fl oz (mL)
- mûres  
3 1/3 tasse (480g)
- citron  
1 1/2 petit (87g)
- avocats  
1 1/2 avocat(s) (302g)
- canneberges séchées  
2 1/2 c. à c. (8g)
- pêche  
8 moyen (6,5 cm diam.) (1200g)
- framboises  
4 tasse (492g)

## Produits de boulangerie

- bagel  
3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (315g)
- pain naan  
3 1/2 morceau(x) (315g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
9 1/4 c. à s. (112g)
- tofu ferme  
2 1/2 livres (1191g)
- pois chiches en conserve  
5/6 boîte (358g)
- tofu extra-ferme  
2 livres (907g)

- poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)
- origan séché  
1/2 c. à café, moulu (1g)

## Boissons

- eau  
2 gallon (7373mL)
- poudre de protéine  
32 boules (1/3 tasse chacun) (992g)
- lait d'amande non sucré  
4 tasse (mL)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
1 3/4 oz (mL)
- vinaigrette  
3 c. à soupe (mL)
- huile  
4 1/2 c. à café (mL)

## Autre

- levure nutritionnelle  
6 oz (174g)
- mélange de jeunes pousses  
1 paquet (156 g) (155g)
- yaourt au lait de soja  
3 pot(s) (451g)
- beurre végane  
1 1/2 c. à soupe (21g)
- saucisse végétalienne  
3 saucisse (300g)
- mélange d'épices italien  
1/3 c. à café (1g)
- fromage végétalien râpé  
1 tasse (112g)
- tenders chik'n sans viande  
26 morceaux (663g)
- boulettes végétaliennes surgelées  
16 boulette(s) (480g)
- petit(s) pain(s) sub  
4 petit pain(s) (340g)

- sauce soja (tamari)  
1 tasse (mL)

## Collations

- petite barre de granola  
4 barre (100g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de sésame  
2 c. à soupe (18g)
- mélange de noix  
13 1/4 c. à s. (112g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bagel moyen toasté avec « beurre »

1 1/2 bagel(s) - 434 kcal ● 17g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre végane**

3/4 c. à soupe (11g)

**bagel**

1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(158g)

Pour les 2 repas :

**beurre végane**

1 1/2 c. à soupe (21g)

**bagel**

3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(315g)

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

### Mûres

1 2/3 tasse(s) - 116 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mûres**

1 2/3 tasse (240g)

Pour les 2 repas :

**mûres**

3 1/3 tasse (480g)

1. Rincez les mûres et servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

**Ail, haché finement**

3 gousse (9g)

**tofu ferme, égoutté**

2 1/2 livres (1191g)

**eau**

6 c. à soupe (91mL)

**levure nutritionnelle**

3/4 tasse (45g)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

**curcuma moulu**

3/4 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 3 repas :

**huile**

4 1/2 c. à café (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

4 1/2 tasse, haché (180g)

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 6 et jour 7

### 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.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Ailes de chou-fleur barbecue

1070 kcal ● 56g protéine ● 8g lipides ● 160g glucides ● 35g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### chou-fleur

4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

#### levure nutritionnelle

1 tasse (60g)

#### sel

1 c. à café (6g)

#### sauce barbecue

1 tasse (286g)

Pour les 2 repas :

#### chou-fleur

8 tête petite (10 cm diam.) (2120g)

#### levure nutritionnelle

2 tasse (120g)

#### sel

2 c. à café (12g)

#### sauce barbecue

2 tasse (572g)

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.

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(62g)

**concombre, tranché**

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

**mélange de jeunes pousses**

1/2 paquet (156 g) (78g)

**céleri cru, haché**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(123g)

**concombre, tranché**

1 concombre (21 cm) (301g)

**mélange de jeunes pousses**

1 paquet (156 g) (155g)

**céleri cru, haché**

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

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

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

---

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Soupe de lentilles et légumes

647 kcal ● 41g protéine ● 3g lipides ● 91g glucides ● 23g fibres



**légumes mélangés surgelés**

1 3/4 tasse (236g)

**Ail**

1 1/6 gousse(s) (3g)

**levure nutritionnelle**

1 1/6 c. à soupe (4g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

56 c. à c., haché (47g)

**bouillon de légumes**

2 1/3 tasse(s) (mL)

**lentilles crues**

9 1/3 c. à s. (112g)

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.

---

### Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres

Donne 1 1/2 morceau(x) portions

**pain naan**

1 1/2 morceau(x) (135g)

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



## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Pizzas portobello fromagées véganes

4 chapeau(x) de champignon - 583 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 50g glucides ● 15g fibres



Donne 4 chapeau(x) de champignon portions

#### **Chapeau de portobello, tiges retirées**

4 pièce entière (564g)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**origan séché**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**fromage végétalien râpé**  
1 tasse (112g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à café (mL)  
**sauce pour pâtes**  
1/2 tasse (130g)

1. Préchauffez le four à 200°C (400°F) et recouvrez une plaque de cuisson de papier aluminium, graissez-le avec l'huile d'olive.
2. Déposez les chapeaux de champignon côté creux vers le haut et répartissez la sauce tomate dans chaque chapeau.
3. Garnissez chacun de fromage et d'épices.
4. Enfournez 25 minutes jusqu'à ce que le fromage fonde.

### Salade simple de chou kale et avocat

460 kcal ● 9g protéine ● 31g lipides ● 19g glucides ● 18g fibres



**citron, pressé**  
1 petit (58g)  
**avocats, haché**  
1 avocat(s) (201g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1 botte (170g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Tomates cerises

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



Donne 12 tomates cerises portions

#### tomates

12 tomates cerises (204g)

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

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

4 boîte(s) - 988 kcal ● 72g protéine ● 27g lipides ● 93g glucides ● 21g fibres



Donne 4 boîte(s) portions

#### soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

4 boîte (~539 g) (2104g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pêche

4 pêche(s) - 264 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### pêche

4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

Pour les 2 repas :

#### pêche

8 moyen (6,5 cm diam.) (1200g)

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

### Tenders de poulet croustillants

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protéine ● 29g lipides ● 67g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**ketchup**

3 1/4 c. à soupe (55g)

**tenders chik'n sans viande**

13 morceaux (332g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**

6 1/2 c. à soupe (111g)

**tenders chik'n sans viande**

26 morceaux (663g)

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

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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.

### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

**flocons d'avoine instantanés aromatisés**

1 sachet (43g)

Pour les 3 repas :

**eau**

2 1/4 tasse(s) (539mL)

**flocons d'avoine instantanés aromatisés**

3 sachet (129g)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

### 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 3 repas :

**jus de fruit**

24 fl oz (mL)

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

---

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Jus de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de fruit**

13 1/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**

26 2/3 fl oz (mL)

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

---

### Petite barre de granola

2 barre(s) - 238 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**petite barre de granola**

2 barre (50g)

Pour les 2 repas :

**petite barre de granola**

4 barre (100g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 363 kcal ● 11g protéine ● 30g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de noix**  
6 2/3 c. à s. (56g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
13 1/3 c. à s. (112g)

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

### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes**  
2 moyen (122g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
4 moyen (244g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Maïs

323 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 59g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Grains de maïs surgelés**  
2 1/3 tasse (317g)

Pour les 2 repas :

**Grains de maïs surgelés**  
4 2/3 tasse (635g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Seitan à l'ail et au poivre

456 kcal ● 41g protéine ● 22g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché finement**

1 2/3 gousse(s) (5g)

**seitan, façon poulet**

1/3 livres (151g)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

2/3 c. à soupe (10mL)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**poivron vert**

4 c. à c., haché (12g)

**oignon**

2 2/3 c. à s., haché (27g)

**huile d'olive**

4 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

**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.

---

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### 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.

---

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



**citron, pressé**  
1/2 petit (29g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/2 botte (85g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Salade d'edamame et pois chiches

535 kcal ● 24g protéine ● 20g lipides ● 44g glucides ● 20g fibres



**carottes, coupé en dés**  
3/8 moyen (24g)  
**poivron, coupé en dés**  
3/8 moyen (48g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
5/6 boîte (358g)  
**edamame, haricots surgelés**  
5 c. à s. (47g)  
**mélange d'épices italien**  
1/3 c. à café (1g)  
**vinaigre**  
3/8 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**canneberges séchées**  
2 1/2 c. à c. (8g)

1. Faites cuire l'edamame selon les indications du paquet. Jetez les cosses.
2. Dans un grand bol, ajoutez les pois chiches rincés, les grains d'edamame, le poivron, les carottes et les canneberges. Réservez.
3. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre et les assaisonnements jusqu'à homogénéité.
4. Versez la vinaigrette sur le mélange de pois chiches et mélangez.
5. À déguster bien frais.

### Pain naan

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

Donne 2 morceau(x) portions

**pain naan**  
2 morceau(x) (180g)



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

## Dîner 4

Consommer les jour 5

### Maïs

92 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



**Grains de maïs surgelés**  
2/3 tasse (91g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Tofu cuit au four

32 oz - 905 kcal ● 88g protéine ● 47g lipides ● 22g glucides ● 11g fibres



Donne 32 oz portions

**gingembre frais, épluché et râpé**  
2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)  
**tofu extra-ferme**  
2 livres (907g)  
**graines de sésame**  
2 c. à soupe (18g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 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 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Framboises

2 tasse(s) - 144 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**  
2 tasse (246g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
4 tasse (492g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Sub aux boulettes véganes

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 108g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**boulettes végétaliennes surgelées**  
8 boulette(s) (240g)  
**sauce pour pâtes**  
1/2 tasse (130g)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)  
**petit(s) pain(s) sub**  
2 petit pain(s) (170g)

Pour les 2 repas :

**boulettes végétaliennes surgelées**  
16 boulette(s) (480g)  
**sauce pour pâtes**  
1 tasse (260g)  
**levure nutritionnelle**  
4 c. à café (5g)  
**petit(s) pain(s) sub**  
4 petit pain(s) (340g)

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

## 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.