

Meal Plan - Plan alimentaire vegan de 3500 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

3406 kcal ● 232g protéine (27%) ● 81g lipides (21%) ● 344g glucides (40%) ● 93g fibres (11%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 20g de protéines, 76g glucides nets, 11g de lipides



[Yaourt au lait de soja](#)
3 pot- 407 kcal



[Bâtonnets de carotte](#)
4 carotte(s)- 108 kcal

Collations

490 kcal, 25g de protéines, 43g glucides nets, 16g de lipides



[Barre protéinée](#)
1 barre- 245 kcal



[Framboises](#)
1 1/2 tasse(s)- 108 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

1210 kcal, 54g de protéines, 135g glucides nets, 28g de lipides



[Salade simple aux tomates et carottes](#)
245 kcal



[Cassoulet aux haricots blancs](#)
962 kcal

Dîner

760 kcal, 35g de protéines, 87g glucides nets, 24g de lipides



[Orange](#)
2 orange(s)- 170 kcal



[Nuggets Chik'n](#)
10 2/3 nuggets- 588 kcal

Day 2

3372 kcal ● 249g protéine (30%) ● 101g lipides (27%) ● 310g glucides (37%) ● 56g fibres (7%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 20g de protéines, 76g glucides nets, 11g de lipides



Yaourt au lait de soja
3 pot- 407 kcal



Bâtonnets de carotte
4 carotte(s)- 108 kcal

Collations

490 kcal, 25g de protéines, 43g glucides nets, 16g de lipides



Barre protéinée
1 barre- 245 kcal



Framboises
1 1/2 tasse(s)- 108 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

1060 kcal, 71g de protéines, 93g glucides nets, 41g de lipides



Tenders de poulet croustillants
16 tender(s)- 914 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
147 kcal

Dîner

870 kcal, 36g de protéines, 94g glucides nets, 32g de lipides



Riz blanc
1 1/4 tasse de riz cuit- 273 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
265 kcal



Sauté carotte & viande hachée
332 kcal

Day 3

3360 kcal ● 228g protéine (27%) ● 111g lipides (30%) ● 308g glucides (37%) ● 54g fibres (6%)

Petit-déjeuner

560 kcal, 11g de protéines, 86g glucides nets, 15g de lipides



Flocons d'avoine chocolat-banane
562 kcal

Collations

430 kcal, 14g de protéines, 31g glucides nets, 23g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Grande barre de granola
1 barre(s)- 176 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1060 kcal, 71g de protéines, 93g glucides nets, 41g de lipides



Tenders de poulet croustillants
16 tender(s)- 914 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
147 kcal

Dîner

870 kcal, 36g de protéines, 94g glucides nets, 32g de lipides



Riz blanc
1 1/4 tasse de riz cuit- 273 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
265 kcal



Sauté carotte & viande hachée
332 kcal

Day 4

3567 kcal ● 239g protéine (27%) ● 136g lipides (34%) ● 258g glucides (29%) ● 89g fibres (10%)

Petit-déjeuner

560 kcal, 11g de protéines, 86g glucides nets, 15g de lipides



Flocons d'avoine chocolat-banane
562 kcal

Collations

430 kcal, 14g de protéines, 31g glucides nets, 23g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Grande barre de granola
1 barre(s)- 176 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1145 kcal, 50g de protéines, 91g glucides nets, 49g de lipides



Soupe pois chiches & chou kale
818 kcal



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 327 kcal

Dîner

995 kcal, 67g de protéines, 47g glucides nets, 48g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète
6 once(s) de tempeh- 651 kcal



Salade edamame et betterave
342 kcal

Day 5

3493 kcal ● 249g protéine (29%) ● 159g lipides (41%) ● 183g glucides (21%) ● 84g fibres (10%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 20g de protéines, 10g glucides nets, 38g de lipides



Graines de tournesol
271 kcal



Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal

Collations

430 kcal, 14g de protéines, 31g glucides nets, 23g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Grande barre de granola
1 barre(s)- 176 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1145 kcal, 50g de protéines, 91g glucides nets, 49g de lipides



Soupe pois chiches & chou kale
818 kcal



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 327 kcal

Dîner

995 kcal, 67g de protéines, 47g glucides nets, 48g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète
6 once(s) de tempeh- 651 kcal



Salade edamame et betterave
342 kcal

Day 6

3343 kcal ● 243g protéine (29%) ● 185g lipides (50%) ● 121g glucides (15%) ● 55g fibres (7%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 20g de protéines, 10g glucides nets, 38g de lipides



Graines de tournesol
271 kcal



Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal

Collations

430 kcal, 29g de protéines, 10g glucides nets, 23g de lipides



Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal



Pudding chia végétal avocat chocolat
344 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, 41g de protéines, 23g glucides nets, 82g de lipides



Tomates rôties
3 tomate(s)- 179 kcal



Tofu en croûte de noix (végétalien)
853 kcal

Dîner

960 kcal, 56g de protéines, 75g glucides nets, 40g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal



Riz blanc
1 tasse de riz cuit- 218 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Day 7

3343 kcal ● 243g protéine (29%) ● 185g lipides (50%) ● 121g glucides (15%) ● 55g fibres (7%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 20g de protéines, 10g glucides nets, 38g de lipides



Graines de tournesol
271 kcal



Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal

Collations

430 kcal, 29g de protéines, 10g glucides nets, 23g de lipides



Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal



Pudding chia végétal avocat chocolat
344 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, 41g de protéines, 23g glucides nets, 82g de lipides



Tomates rôties
3 tomate(s)- 179 kcal



Tofu en croûte de noix (végétalien)
853 kcal

Dîner

960 kcal, 56g de protéines, 75g glucides nets, 40g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal



Riz blanc
1 tasse de riz cuit- 218 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
10 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1294g)
- ☐ laitue romaine
2 3/4 cœurs (1375g)
- ☐ carottes
15 1/2 moyen (944g)
- ☐ Ail
16 gousse(s) (48g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (238g)
- ☐ céleri cru
7 1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (290g)
- ☐ ketchup
10 2/3 c. à soupe (181g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
16 1/2 oz (467g)
- ☐ coriandre fraîche
2 c. à soupe, haché (6g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
2 tasse (236g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
8 betterave(s) (400g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
20 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
4 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise végane
6 c. à soupe (90g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)
1 1/4 boîte(s) (549g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2 oz (mL)
- ☐ miettes de burger végétarien
1/2 livres (227g)
- ☐ pois chiches en conserve
3 boîte (1344g)
- ☐ beurre de cacahuète
7 oz (193g)

Autre

- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
10 2/3 nuggets (229g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)
- ☐ yaourt au lait de soja
6 pot(s) (902g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
32 morceaux (816g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
20 1/2 tasse (615g)
- ☐ pépites de chocolat
5 c. à soupe (71g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 1/2 c. à soupe (6g)
- ☐ lait de soja non sucré
2 tasse(s) (mL)
- ☐ poudre de cacao
2 c. à soupe (12g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1 1/3 c. à café (8g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/3 c. à café (1g)
- ☐ moutarde de Dijon
3 c. à soupe (45g)

Boissons

- ☐ eau
2 gallon (8026mL)
- ☐ poudre de protéine
29 boules (1/3 tasse chacun) (899g)
- ☐ lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse(s) (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
1 1/2 tasse (278g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
3/4 tasse (89g)
- ☐ mélange de noix
3/4 tasse (101g)

- ☐ tempeh
1 3/4 livres (794g)
- ☐ tofu ferme
1 1/2 livres (680g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
12 1/2 tasse(s) (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ orange
2 orange (308g)
- ☐ framboises
6 tasse (738g)
- ☐ jus de citron vert
2 c. à café (mL)
- ☐ banane
2 1/2 moyen (18 à 20 cm) (295g)
- ☐ jus de citron
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ avocats
2 tranches (50g)

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (128g)
- ☐ graines de chia
4 c. à soupe (57g)
- ☐ noix (anglaises)
1 tasse, haché (116g)

Collations

- ☐ grande barre de granola
3 barre (111g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1 1/4 tasse(s) (101g)

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
2 1/2 c. à café (mL)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt au lait de soja

3 pot - 407 kcal ● 18g protéine ● 11g lipides ● 59g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

yaourt au lait de soja
6 pot(s) (902g)

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

Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes
4 moyen (244g)

Pour les 2 repas :

carottes
8 moyen (488g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Flocons d'avoine chocolat-banane

562 kcal ● 11g protéine ● 15g lipides ● 86g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane, tranché

1 1/4 moyen (18 à 20 cm) (148g)

pépites de chocolat

2 1/2 c. à soupe (35g)

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

5/8 tasse(s) (51g)

sirop d'érable

1 1/4 c. à café (mL)

eau

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

Pour les 2 repas :

banane, tranché

2 1/2 moyen (18 à 20 cm) (295g)

pépites de chocolat

5 c. à soupe (71g)

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

1 1/4 tasse(s) (101g)

sirop d'érable

2 1/2 c. à café (mL)

eau

2 1/2 tasse(s) (599mL)

1. Ajouter tous les ingrédients, mais seulement la moitié des tranches de banane, et cuire au micro-ondes environ 2 minutes. Garnir avec les tranches de banane restantes et servir.
2. Remarque : vous pouvez mélanger les flocons d'avoine, les pépites de chocolat et le sirop d'érable et conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours. Quand vous êtes prêt à manger, ajouter de l'eau, la moitié des tranches de banane et réchauffer au micro-ondes. Garnir avec le reste de la banane.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Graignes de tournesol

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de tournesol décortiquées

1 1/2 oz (43g)

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées

1/4 livres (128g)

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

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

Salade simple aux tomates et carottes

245 kcal ● 10g protéine ● 8g lipides ● 18g glucides ● 16g fibres



tomates, coupé en dés

1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(154g)

laitue romaine, grossièrement haché

1 1/4 cœurs (625g)

carottes, tranché

5/8 moyen (38g)

vinaigrette

2 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.

Cassoulet aux haricots blancs

962 kcal ● 44g protéine ● 20g lipides ● 117g glucides ● 35g fibres



Ail, haché

2 1/2 gousse(s) (8g)

oignon, coupé en dés

1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (138g)

carottes, épluché et tranché

2 1/2 grand (180g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1 1/4 boîte(s) (549g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

bouillon de légumes

5/8 tasse(s) (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

1 1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(50g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Tenders de poulet croustillants

16 tender(s) - 914 kcal ● 65g protéine ● 36g lipides ● 82g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ketchup

4 c. à soupe (68g)

tenders chik'n sans viande

16 morceaux (408g)

Pour les 2 repas :

ketchup

8 c. à soupe (136g)

tenders chik'n sans viande

32 morceaux (816g)

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

Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(92g)

laitue romaine, grossièrement haché

3/4 cœurs (375g)

carottes, tranché

3/8 moyen (23g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(185g)

laitue romaine, grossièrement haché

1 1/2 cœurs (750g)

carottes, tranché

3/4 moyen (46g)

vinaigrette

2 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.
-

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Soupe pois chiches & chou kale

818 kcal ● 40g protéine ● 22g lipides ● 84g glucides ● 32g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**pois chiches en conserve,
égoutté**

1 1/2 boîte (672g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

bouillon de légumes

6 tasse(s) (mL)

**feuilles de chou frisé (kale),
coupé**

3 tasse, haché (120g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve,
égoutté**

3 boîte (1344g)

huile

3 c. à café (mL)

Ail, haché

6 gousse(s) (18g)

bouillon de légumes

12 tasse(s) (mL)

**feuilles de chou frisé (kale),
coupé**

6 tasse, haché (240g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 327 kcal ● 10g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix

6 c. à s. (50g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix

3/4 tasse (101g)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tomates rôties

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

3 entier petit (≈6,1 cm diam.) (273g)

huile

3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tomates

6 entier petit (≈6,1 cm diam.) (546g)

huile

6 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Tofu en croûte de noix (végétalien)

853 kcal ● 39g protéine ● 68g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

3 gousse(s) (9g)

tofu ferme, égoutté

3/4 livres (340g)

noix (anglaises)

1/2 tasse, haché (58g)

mayonnaise végétane

3 c. à soupe (45g)

moutarde de Dijon

1 1/2 c. à soupe (23g)

jus de citron

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

6 gousse(s) (18g)

tofu ferme, égoutté

1 1/2 livres (680g)

noix (anglaises)

1 tasse, haché (116g)

mayonnaise végétane

6 c. à soupe (90g)

moutarde de Dijon

3 c. à soupe (45g)

jus de citron

3 c. à café (mL)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

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.

Framboises

1 1/2 tasse(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises

1 1/2 tasse (185g)

Pour les 2 repas :

framboises

3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises 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

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

Pour les 3 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

3/4 tasse (89g)

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

Grande barre de granola

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

grande barre de granola

1 barre (37g)

Pour les 3 repas :

grande barre de granola

3 barre (111g)

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

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises

1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

framboises

3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.
-

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

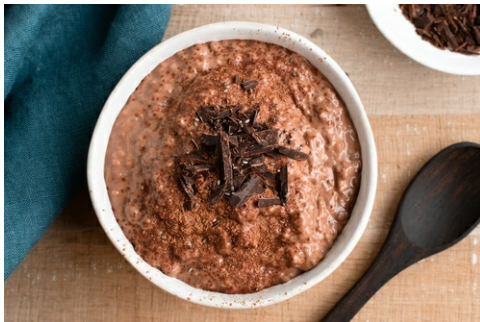
Pour les 2 repas :

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

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

Pudding chia végétal avocat chocolat

344 kcal ● 22g protéine ● 19g lipides ● 8g glucides ● 14g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
lait d'amande non sucré
3/4 tasse(s) (mL)
graines de chia
2 c. à soupe (28g)
poudre de cacao
1 c. à soupe (6g)
avocats
1 tranches (25g)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse(s) (mL)
graines de chia
4 c. à soupe (57g)
poudre de cacao
2 c. à soupe (12g)
avocats
2 tranches (50g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.\r\nCouvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.\r\nServez et dégustez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Donne 2 orange(s) portions

orange
2 orange (308g)

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

Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g protéine ● 24g lipides ● 55g glucides ● 6g fibres



Donne 10 2/3 nuggets portions

Nuggets végétaliens « chik'n »

10 2/3 nuggets (229g)

ketchup

2 2/3 c. à soupe (45g)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Riz blanc

1 1/4 tasse de riz cuit - 273 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 61g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz blanc à grain long

6 2/3 c. à s. (77g)

eau

5/6 tasse(s) (200mL)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long

13 1/3 c. à s. (154g)

eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

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.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

265 kcal ● 6g protéine ● 16g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

tomates

14 c. à s. de tomates cerises (130g)

mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

10 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

1 3/4 tasse de tomates cerises (261g)

mélange de jeunes pousses

10 1/2 tasse (315g)

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

Sauté carotte & viande hachée

332 kcal ● 25g protéine ● 15g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

coriandre fraîche, haché

1 c. à soupe, haché (3g)

oignon, haché

1/3 grand (50g)

Ail, haché finement

2/3 gousse(s) (2g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

1 c. à café (mL)

flocons de piment rouge

1/6 c. à café (0g)

eau

2/3 c. à soupe (10mL)

sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

miettes de burger végétarien

4 oz (113g)

carottes

1 1/3 grand (96g)

Pour les 2 repas :

coriandre fraîche, haché

2 c. à soupe, haché (6g)

oignon, haché

2/3 grand (100g)

Ail, haché finement

1 1/3 gousse(s) (4g)

huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

2 c. à café (mL)

flocons de piment rouge

1/3 c. à café (1g)

eau

1 1/3 c. à soupe (20mL)

sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

miettes de burger végétarien

1/2 livres (227g)

carottes

2 2/3 grand (192g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
 2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
 3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
 4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.
-

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protéine ● 34g lipides ● 22g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

levure nutritionnelle

3/4 c. à soupe (3g)

sauce soja (tamari)

1 1/2 c. à café (mL)

jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

3 c. à s. (48g)

tempeh

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

levure nutritionnelle

1 1/2 c. à soupe (6g)

sauce soja (tamari)

3 c. à café (mL)

jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

6 c. à s. (97g)

tempeh

3/4 livres (340g)

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.

Salade edamame et betterave

342 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

edamame surgelé, décortiqué

1 tasse (118g)

vinaigrette balsamique

2 c. à soupe (mL)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

4 betterave(s) (200g)

mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

Pour les 2 repas :

edamame surgelé, décortiqué

2 tasse (236g)

vinaigrette balsamique

4 c. à soupe (mL)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

8 betterave(s) (400g)

mélange de jeunes pousses

4 tasse (120g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

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

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.

Tempeh nature

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
4 c. à café (mL)
tempeh
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile
8 c. à café (mL)
tempeh
1 livres (454g)

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.

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.
-