

# Meal Plan - Plan alimentaire végétane riche en protéines de 1600 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** 1570 kcal ● 152g protéine (39%) ● 31g lipides (18%) ● 127g glucides (32%) ● 42g fibres (11%)

## Petit-déjeuner

270 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



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



**Noix de cajou rôties**  
1/8 tasse(s)- 104 kcal

## Collations

205 kcal, 7g de protéines, 30g glucides nets, 4g de lipides



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



**Lait de soja**  
1/2 tasse(s)- 42 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



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

## Déjeuner

190 kcal, 6g de protéines, 28g glucides nets, 5g de lipides



**Sandwich beurre de cacahuète et confiture**  
1/2 sandwich(s)- 191 kcal

## Dîner

520 kcal, 26g de protéines, 58g glucides nets, 8g de lipides



**Ragoût de haricots noirs et patate douce**  
519 kcal

## Day 2

1547 kcal ● 146g protéine (38%) ● 38g lipides (22%) ● 135g glucides (35%) ● 21g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande  
167 kcal



Noix de cajou rôties  
1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Collations

205 kcal, 7g de protéines, 30g glucides nets, 4g de lipides



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



Lait de soja  
1/2 tasse(s)- 42 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

360 kcal, 10g de protéines, 50g glucides nets, 10g de lipides



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal



Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète  
1/2 sandwich(s)- 243 kcal

### Dîner

325 kcal, 15g de protéines, 43g glucides nets, 9g de lipides



Tranches de concombre  
1/2 concombre- 30 kcal



Nuggets Chik'n  
4 nuggets- 221 kcal



Jus de fruits  
2/3 tasse(s)- 76 kcal

## Day 3

1606 kcal ● 148g protéine (37%) ● 42g lipides (23%) ● 138g glucides (34%) ● 21g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande  
167 kcal



Noix de cajou rôties  
1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Collations

205 kcal, 7g de protéines, 30g glucides nets, 4g de lipides



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



Lait de soja  
1/2 tasse(s)- 42 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

420 kcal, 12g de protéines, 54g glucides nets, 14g de lipides



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal



Sandwich grillé « fromage » aux champignons  
302 kcal

### Dîner

325 kcal, 15g de protéines, 43g glucides nets, 9g de lipides



Tranches de concombre  
1/2 concombre- 30 kcal



Nuggets Chik'n  
4 nuggets- 221 kcal



Jus de fruits  
2/3 tasse(s)- 76 kcal

## Day 4

1591 kcal ● 157g protéine (40%) ● 47g lipides (26%) ● 115g glucides (29%) ● 21g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 30g de protéines, 9g glucides nets, 8g de lipides



#### Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal



#### Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal

### Collations

220 kcal, 7g de protéines, 23g glucides nets, 10g de lipides



#### Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



#### Lait de soja

1/2 tasse(s)- 42 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

365 kcal, 13g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



#### Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal



#### Sandwich au fromage végétal, champignons et romarin

1 sandwich(s)- 352 kcal

### Dîner

385 kcal, 23g de protéines, 40g glucides nets, 13g de lipides



#### Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s)- 305 kcal



#### Fraises

1 1/2 tasse(s)- 78 kcal

## Day 5

1551 kcal ● 150g protéine (39%) ● 58g lipides (34%) ● 87g glucides (22%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 30g de protéines, 9g glucides nets, 8g de lipides



#### Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal



#### Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal

### Collations

220 kcal, 7g de protéines, 23g glucides nets, 10g de lipides



#### Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



#### Lait de soja

1/2 tasse(s)- 42 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

365 kcal, 13g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



#### Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal



#### Sandwich au fromage végétal, champignons et romarin

1 sandwich(s)- 352 kcal

### Dîner

340 kcal, 16g de protéines, 12g glucides nets, 24g de lipides



#### Tofu nature

6 oz- 257 kcal



#### Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal

## Day 6

1617 kcal ● 157g protéine (39%) ● 44g lipides (24%) ● 123g glucides (30%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal

### Collations

140 kcal, 3g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Chips de chou kale

138 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

450 kcal, 37g de protéines, 52g glucides nets, 8g de lipides



Seitan teriyaki avec légumes et riz

451 kcal

### Dîner

395 kcal, 23g de protéines, 48g glucides nets, 7g de lipides



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue

268 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal

## Day 7

1617 kcal ● 157g protéine (39%) ● 44g lipides (24%) ● 123g glucides (30%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal

### Collations

140 kcal, 3g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Chips de chou kale

138 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

450 kcal, 37g de protéines, 52g glucides nets, 8g de lipides



Seitan teriyaki avec légumes et riz

451 kcal

### Dîner

395 kcal, 23g de protéines, 48g glucides nets, 7g de lipides



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue

268 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal

## Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- ☐ lait de soja non sucré  
4 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
8 nuggets (172g)
- ☐ fromage végane, tranché  
1 tranche(s) (20g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
5 1/3 morceaux (136g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1/2 paquet (156 g) (82g)
- ☐ fromage végétalien râpé  
1 tasse (112g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1/2 tasse (30g)
- ☐ sauce teriyaki  
1/4 tasse (mL)

## Confiseries

- ☐ poudre de cacao  
3 c. à café (5g)
- ☐ confiture  
1 c. à soupe (21g)

## Boissons

- ☐ lait d'amande non sucré  
1/4 gallon (mL)
- ☐ eau  
31 tasse(s) (7424mL)
- ☐ poudre de protéine  
26 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (822g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties  
6 c. à s. (51g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail  
5/6 gousse(s) (3g)
- ☐ oignon  
3/8 petit (29g)
- ☐ patates douces  
3/8 patate douce, 12,5 cm de long (88g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1 oz (mL)
- ☐ spray de cuisson  
1/2 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)
- ☐ huile d'olive  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
1 c. à soupe (mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
3/8 c. à soupe (mL)
- ☐ banane  
2 1/2 moyen (18 à 20 cm) (295g)
- ☐ jus de fruit  
10 2/3 fl oz (mL)
- ☐ fraises  
1 1/2 tasse, entière (216g)

## Épices et herbes

- ☐ cumin moulu  
5/8 c. à café (1g)
- ☐ thym séché  
1 c. à café, moulu (1g)
- ☐ romarin séché  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ sel  
2 c. à café (11g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots noirs  
5/6 boîte(s) (366g)
- ☐ beurre de cacahuète  
5 1/2 c. à soupe (88g)
- ☐ tofu ferme  
6 oz (170g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

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

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
9 oz (256g)

- ☐ concentré de tomate  
5/6 c. à soupe (13g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1/2 livres (252g)
- ☐ concombre  
2 concombre (21 cm) (552g)
- ☐ ketchup  
3 1/3 c. à soupe (57g)
- ☐ champignons  
1/4 livres (120g)
- ☐ tomates  
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (755g)
- ☐ céleri cru  
4 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(187g)
- ☐ chou-fleur  
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
2/3 paquet (285 g chacun) (192g)

## Collations

- ☐ grande barre de granola  
2 barre (74g)
- ☐ galettes de riz, toutes saveurs  
2 gâteaux (18g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue  
1/2 tasse (143g)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
1/2 livres (227g)
  - ☐ riz blanc à grain long  
1/3 tasse (62g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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

167 kcal ● 27g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre protéinée, chocolat**

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

#### **poudre de cacao**

1 c. à café (2g)

#### **lait d'amande non sucré**

1/2 tasse (mL)

#### **eau**

1 tasse(s) (239mL)

Pour les 3 repas :

#### **poudre protéinée, chocolat**

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

#### **poudre de cacao**

3 c. à café (5g)

#### **lait d'amande non sucré**

1 1/2 tasse (mL)

#### **eau**

3 tasse(s) (718mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **noix de cajou rôties**

2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

#### **noix de cajou rôties**

6 c. à s. (51g)

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



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Tomates cerises

9 tomates cerises - 32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates

9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

#### tomates

18 tomates cerises (306g)

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

### Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal ● 28g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poudre de protéine

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

#### lait d'amande non sucré

1 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

#### poudre de protéine

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

#### lait d'amande non sucré

2 tasse (mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### céleri cru

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

Pour les 2 repas :

#### céleri cru

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.



## Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### galettes de riz, toutes saveurs

1 gâteaux (9g)

### beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

### galettes de riz, toutes saveurs

2 gâteaux (18g)

### beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1/2 sandwich(s) - 191 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

#### confiture

1 c. à soupe (21g)

#### pain

1 tranche (32g)

#### beurre de cacahuète

1/2 c. à soupe (8g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Donne 1 banane(s) portions

#### banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

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

### Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1/2 sandwich(s) - 243 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 27g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**banane, tranché**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

**spray de cuisson**

1/2 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)

**beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

**pain**

1 tranche (32g)

1. Faites chauffer une poêle ou une plaque à feu moyen et vaporisez d'un spray de cuisson. Étalez 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète sur une face de chaque tranche de pain. Disposez des rondelles de banane sur la face beurrée d'une tranche, couvrez avec l'autre tranche et pressez fermement. Faites griller le sandwich jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté, environ 2 minutes par côté.

---

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

---

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Donne 1 banane(s) portions

**banane**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

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

---

### Sandwich grillé « fromage » aux champignons

302 kcal ● 10g protéine ● 14g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres

**fromage végétal, tranché**

1 tranche(s) (20g)

**champignons**

1/2 tasse, haché (35g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1 c. à café, moulu (1g)

**pain**

2 tranche(s) (64g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### Sandwich au fromage végétal, champignons et romarin

1 sandwich(s) - 352 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

#### fromage végétalien râpé

1/2 tasse (56g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

#### champignons

1 1/2 oz (43g)

#### romarin séché

1/4 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

#### mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

#### fromage végétalien râpé

1 tasse (112g)

#### pain

4 tranche(s) (128g)

#### champignons

3 oz (85g)

#### romarin séché

1/2 c. à café (1g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage végétal, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Seitan teriyaki avec légumes et riz

451 kcal ● 37g protéine ● 8g lipides ● 52g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### seitan, coupé en lanières

4 oz (113g)

#### riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

#### légumes mélangés surgelés

1/3 paquet (285 g chacun) (96g)

#### sauce teriyaki

1 3/4 c. à s. (mL)

#### huile

1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### seitan, coupé en lanières

1/2 livres (227g)

#### riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)

#### légumes mélangés surgelés

2/3 paquet (285 g chacun) (192g)

#### sauce teriyaki

1/4 tasse (mL)

#### huile

2/3 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.

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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.

### Lait de soja

1/2 tasse(s) - 42 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 3 repas :

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

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

## Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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 2 repas :

**grande barre de granola**  
2 barre (74g)

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



## Lait de soja

1/2 tasse(s) - 42 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### 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.
-

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Ragoût de haricots noirs et patate douce

519 kcal ● 26g protéine ● 8g lipides ● 58g glucides ● 30g fibres



#### **Ail, coupé en dés**

5/6 gousse(s) (3g)

#### **oignon, haché**

3/8 petit (29g)

#### **patates douces, coupé en cubes**

3/8 patate douce, 12,5 cm de long (88g)

#### **concentré de tomate**

5/6 c. à soupe (13g)

#### **huile**

3/8 c. à soupe (mL)

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

10 c. à s., haché (25g)

#### **jus de citron**

3/8 c. à soupe (mL)

#### **cumin moulu**

5/8 c. à café (1g)

#### **eau**

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

#### **haricots noirs, égoutté**

5/6 boîte(s) (366g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.



## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tranches de concombre

1/2 concombre - 30 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### concombre

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

Pour les 2 repas :

#### concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

### Nuggets Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g protéine ● 9g lipides ● 21g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Nuggets végétaliens « chik'n »

4 nuggets (86g)

#### ketchup

1 c. à soupe (17g)

Pour les 2 repas :

#### Nuggets végétaliens « chik'n »

8 nuggets (172g)

#### ketchup

2 c. à soupe (34g)

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

### Jus de fruits

2/3 tasse(s) - 76 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### jus de fruit

5 1/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

#### jus de fruit

10 2/3 fl oz (mL)

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

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s) - 305 kcal ● 22g protéine ● 12g lipides ● 27g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 tender(s) portions

#### ketchup

1 1/3 c. à soupe (23g)

#### tenders chik'n sans viande

5 1/3 morceaux (136g)

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

### Fraises

1 1/2 tasse(s) - 78 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

#### fraises

1 1/2 tasse, entière (216g)

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

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Tofu nature

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



Donne 6 oz portions

#### tofu ferme

6 oz (170g)

#### huile

3 c. à café (mL)

1. Coupez le tofu en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \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.

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



**tomates, coupé en dés**  
1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (41g)  
**concombre, tranché**  
1/3 concombre (21 cm) (100g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/3 paquet (156 g) (52g)  
**céleri cru, haché**  
2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(27g)  
**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 5 [↗](#)

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.

### Ailes de chou-fleur barbecue

268 kcal ● 14g protéine ● 2g lipides ● 40g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chou-fleur**  
1 tête petite (10 cm diam.) (265g)  
**levure nutritionnelle**  
4 c. à s. (15g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**sauce barbecue**  
4 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur**  
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 tasse (30g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**sauce barbecue**  
1/2 tasse (143g)

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.

## Tomates cerises

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

### tomates

24 tomates cerises (408g)

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

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### eau

3 1/2 tasse(s) (838mL)

### poudre de protéine

3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(109g)

Pour les 7 repas :

### eau

24 1/2 tasse(s) (5868mL)

### poudre de protéine

24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(760g)

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