

CHALLENGE VEGAN 7 JOURS

PROGRAMME ALIMENTAIRE



Ce programme alimentaire se base sur une moyenne de calories de 2000 kcal par jour. En fonction du besoin calorique individuel, ce programme peut être adapté, tout naturellement. Si tu as le droit à quelques calories de plus, tu peux te faire plaisir avec 2-3 cuillères de muesli en plus au petit-déj, avec quelques noix en encas ou avec une banane en plus du snack. Si tu dois plutôt économiser quelques calories, il suffit que tu manges un snack en moins.

L'Anses recommande un apport en protéines journalier de 0,8 g par kg de poids corporel par jour. Dans notre programme, nous avons couvert cet apport conseillé afin que tu n'aies pas à t'inquiéter de ton apport en protéines pendant ton alimentation vegan.



Il n'est pas franchement amusant de se laisser mourir de faim, raison pour laquelle nous avons prévu 5 repas pour toi : petit-déjeuner, déjeuner, dîner et deux snacks.

Il n'y rien de plus énervant que de rester en cuisine pendant des heures après une journée stressante. Le meal prep est donc le vrai challenge : il te permettra de gagner du temps et de ne pas gâcher de nourriture.



Pour que tout se passe comme il faut, tu peux commander quelques produits et acheter tous les produits restants grâce à notre liste de courses gratuite. De plus, tu as certainement déjà quelques ingrédients chez toi !

CHALLENGE VEGAN 7 JOURS

PROGRAMME ALIMENTAIRE

| | PETIT-DÉJEUNER | SNACK | DÉJEUNER | SNACK | DÎNER | TOTAL |
|----------|--|---|---|---|--|--|
| LUNDI | 60 G DE MUESLI PROTÉINÉ DATTES-3 NOIX + 1 POMME (120 G) + 100 ML DE LAIT D'AMANDE KCAL: 342 G: 28G L: 15G P: 17G | BARRE PALÉO MYRTILLES KCAL: 133 G: 22G L: 3G P: 2G | LUNCH BOX: FALAFEL (1 PORTION) KCAL: 914 G: 45G L: 67G P: 38G | SHAKE DE PROTÉINE VEGAN CHOCOLAT OU VANILLE 30 G + 300 ML DE LAIT D'AMANDE KCAL: 178 G: 3G L: 4G P: 23G | SALADE DE POIS CHICHE (1 PORTION) KCAL: 470 G: 35G L: 26G P: 14G | KCAL: 2037 G: 133G L: 115G P: 94G |
| MARDI | MUESLI PROTÉINE SANS GLUTEN BANANE (1 PORTION) + 100 ML DE LAIT D'AMANDE KCAL: 377 G: 20G L: 20G P: 20G | SALADE DE FRUITS SAUCE PASSION (1 PORTION) KCAL: 181 G: 35G L: 1G P: 3G | LUNCH BOX: FALAFEL (1 PORTION) KCAL: 914 G: 45G L: 67G P: 38G | SHAKE DE PROTÉINE VEGAN VANILLE, 30 G + 125 G DE FRAMBOISES + 300 ML D'EAU KCAL: 140 G: 7G L: 1G P: 22G | TABOULÉ À L'ORIENTALE KCAL: 419 G: 44G L: 21G P: 10G | KCAL: 2031 G: 151 L: 110 P: 93 |
| MERCREDI | 60 G DE MUESLI PROTÉINÉ DATTES-3 NOIX + SALADE DE FRUITS SAUCE PASSION (1 PORTION) + 100 ML DE LAIT D'AMANDE KCAL: 461 G: 14G L: 15G P: 17G | BROWNIE AUX NOIX VEGAN SANS CUISSON AVEC GANACHE + 30 G DE FLOCONS PROTÉINÉS KCAL: 362 G: 21G L: 19G P: 21G | TABOULÉ À L'ORIENTALE KCAL: 419 G: 44G L: 21G P: 10G | SHAKE DE PROTÉINE VEGAN CHOCOLAT OU VANILLE, 30 G + 2 C.À.S DE BEURRE DE CACAHUËTE + 300 ML DE LAIT D'AMANDE KCAL: 297 G: 5G L: 13G P: 29G | SALADE DE NOUILLES TRANSPARENTES AU TOFU FUMÉ (1 PORTION) KCAL: 491 G: 58G L: 18G P: 18G | KCAL: 2030 G: 128 L: 86 P: 95 |
| JEUDI | MUESLI POTEICO ALLA BANANA (1 PORTION) + 100 ML DE LAIT D'AMANDE KCAL: 377 G: 20G L: 20G P: 20G | SHAKE DE PROTÉINE VEGAN VANILLE, 30 G + 125 G MYRTILLES + 300ML DE LAIT D'AMANDE KCAL: 249 G: 12G L: 5G P: 24G | SALADE DE CHOU-FLEUR ASIATIQUE AU FENOUIL (1 PORTION) KCAL: 293 G: 18G L: 18G P: 11G | BROWNIE AUX NOIX VEGAN SANS CUISSON AVEC GANACHE + SALADE DE FRUITS SAUCE PASSION (1 PORTION) KCAL: 440 G: 53G L: 19G P: 8G | SALADE DE PÂTES AUX ASPERGES ET AU PESTO (1 PORTION) KCAL: 611 G: 54G L: 30G P: 24G | KCAL: 1970 G: 157 L: 92 P: 87 |
| VENDREDI | 60 G DE MUESLI PROTÉINÉ DATTES-3 NOIX + 1 POMME (120 G) + 100 ML DE LAIT D'AMANDE KCAL: 342 G: 28G L: 15G P: 17G | BROWNIE AUX NOIX VEGAN SANS CUISSON AVEC GANACHE + 2 C.À.S DE BEURRE DE CACAHUËTE KCAL: 378 G: 20G L: 27G P: 11G | SALADE DE PÂTES AUX ASPERGES ET AU PESTO (1 PORTION) KCAL: 611 G: 54G L: 30G P: 24G | BARRE ÉNERGÉTIQUE CERISE-POMME + SHAKE DE PROTÉINE VEGAN CHOCOLAT OU VANILLE, 30 G + 300 ML DE LAIT D'AMANDE KCAL: 318 G: 23G L: 9G P: 26G | SALADE DE CHOU-FLEUR ASIATIQUE AU FENOUIL (1 PORTION) KCAL: 293 G: 18G L: 18G P: 11G | KCAL: 1942 G: 143 L: 99 P: 89 |
| SAMEDI | BROWNIE AUX NOIX VEGAN SANS CUISSON AVEC GANACHE + GLACE VEGAN À LA BANANE (1/2 PORTION) + 20 G DE FLOCONS PROTÉINÉS KCAL: 607 G: 69G L: 37G P: 19G | BARRE PALÉO FRUIT DE LA PASSION KCAL: 147 G: 22 L: 5G P: 3G | SALADE DE CHOU-FLEUR ASIATIQUE AU FENOUIL (1 PORTION) KCAL: 293 G: 18G L: 18G P: 11G | GLACE VEGAN À LA BANANE (1/2 PORTION) + PROTÉINE VEGAN VANILLE, 30 G KCAL: 385 G: 51G L: 9G P: 25G | SALADE DE PÂTES AUX ASPERGES ET AU PESTO (1 PORTION) KCAL: 611 G: 54G L: 30G P: 24G | KCAL: 2043 G: 214 L: 99 P: 82 |
| DIMANCHE | OVERNIGHT MUESLI + 100 ML DE LAIT D'AMANDE + 100 G DE FRAMBOISES ET 10 G DE PROTÉINE VEGAN VANILLE KCAL: 300 G: 19G L: 13G P: 22G | 60 G DE CRUNCHY FRUITS ANANAS-FRAISE + 200 G DE YAOURT AU SOJA SANS SUCRE KCAL: 294 G: 45G L: 5G P: 11G | BUDDHA BOWL VEGAN KCAL: 762 G: 53G L: 47G P: 27G | SHAKE DE PROTÉINE VEGAN CHOCOLAT OU VANILLE, 30 G + 2 C.À.S DE BEURRE DE CACAHUËTE + 300 ML DE LAIT D'AMANDE KCAL: 297 G: 5G L: 13G P: 29G | SPAGHETTIS DE COURGETTE AUX CHAMPIGNONS (2 PORTIONS) + 60 G DE MUESLI DATTES-3 NOIX KCAL: 354 G: 20G L: 22G P: 20G | KCAL: 2007 G: 142 L: 100 P: 109 |