

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 C: 28G G: 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