

Menu Végétalien Février 2026 - Prise de Masse

Profil : Sportif 30 ans, 71kg

Objectif : Prise de masse musculaire

Apports ciblés : ~3000-3200 kcal/jour | Protéines : ~140-160g | Glucides : ~400-450g | Lipides : ~80-100g

Semaine 1 (1-7 février)

Samedi 1er février

Petit-déjeuner : Fromage blanc au citron et aux amandes (408 kcal) + 2 Barres granola banane (188 kcal) + Shake protéiné végétal (250 kcal)

Déjeuner : Salade pois chiches, épinards et feta (417 kcal) + Pain complet (200 kcal) + Houmous (150 kcal)

Collation : 3 Cookies beurre de cacahuètes (168 kcal) + Banane (100 kcal)

Dîner : Gratin pommes de terre et épinards (437 kcal) + Salade verte à l'huile d'olive (150 kcal) + Noix (200 kcal)

Collation soir : Compote pommes-amandes-cannelle (427 kcal)

Total : ~3095 kcal

Dimanche 2 février

Petit-déjeuner : Compote pommes-amandes-cannelle (427 kcal) + Pain complet avec crème de noisettes (350 kcal)

Déjeuner : Bowl protéiné : quinoa (300g cuit, 360 kcal) + pois chiches rôtis (200g, 300 kcal) + avocat (200 kcal) + légumes grillés (100 kcal)

Collation : 2 Barres granola (188 kcal) + Smoothie banane-lait d'amande (200 kcal)

Dîner : Gratin pommes de terre et épinards (437 kcal) + Tempeh grillé (250 kcal) + Salade (100 kcal)

Collation soir : Fromage blanc 0% avec fruits (150 kcal) + Amandes (200 kcal)

Total : ~3112 kcal

Lundi 3 février

Petit-déjeuner : Porridge d'avoine (80g) avec beurre de cacahuètes, banane, graines de chia (550 kcal)

Déjeuner : Pâtes complètes (150g) sauce tomate, lentilles (200g), légumes, levure nutritionnelle (650 kcal)

Collation : 3 Cookies carottes (279 kcal) + Lait végétal enrichi (150 kcal)

Dîner : Curry pois chiches-épinards-lait de coco + riz basmati (200g cuit) (700 kcal)

Collation soir : Fromage blanc au citron et amandes (408 kcal) + Pain complet avec crème de noisettes (250 kcal)

Total : ~2987 kcal

Mardi 4 février

Petit-déjeuner : Toast avocat (2 tranches pain complet) + tofu brouillé aux légumes + graines (600 kcal)

Déjeuner : Salade pois chiches, épinards et feta (417 kcal) + Riz complet (200g, 250 kcal) + Noix de cajou (200 kcal)

Collation : 2 Barres granola (188 kcal) + Fruits secs mélangés (250 kcal)

Dîner : Burger végétal maison (galette lentilles-quinoa) + patates douces rôties + salade (750 kcal)

Collation soir : Compote pommes-amandes-cannelle (427 kcal) + Pain avec beurre de cacahuètes (200 kcal)

Total : ~3082 kcal

Mercredi 5 février

Petit-déjeuner : Smoothie bowl : banane, épinards, protéine végétale, beurre d'amande, granola (600 kcal)

Déjeuner : Gratin pommes de terre et épinards (437 kcal) + Seitan aux légumes (400 kcal) + Pain complet (150 kcal)

Collation : 3 Cookies beurre de cacahuètes (168 kcal) + Dattes fourrées au beurre d'amande (300 kcal)

Dîner : Chili sin carne (haricots rouges, noirs, légumes) + tortillas complètes + guacamole (800 kcal)

Collation soir : Fromage blanc 0% avec fruits et graines de chia (200 kcal) + Noix (200 kcal)

Total : ~3255 kcal

Jeudi 6 février

Petit-déjeuner : Pancakes protéinés (farine complète, banane, protéine végétale) + sirop d'érable + fruits (650 kcal)

Déjeuner : Buddha bowl : riz brun, edamame, tofu mariné, légumes crus, tahini (750 kcal)

Collation : 2 Barres granola (188 kcal) + Smoothie protéiné (250 kcal)

Dîner : Salade pois chiches, épinards et feta (417 kcal) + Pain pita complet avec houmous (350 kcal)

Collation soir : Compote pommes-amandes-cannelle (427 kcal) + Crème de noisettes sur pain (200 kcal)

Total : ~3232 kcal

Vendredi 7 février

Petit-déjeuner : Fromage blanc au citron et amandes (408 kcal) + Pain complet avec confiture (250 kcal) + Fruits (150 kcal)

Déjeuner : Pâtes complètes au pesto (basilic, noix, levure) + haricots blancs + tomates cerises (700 kcal)

Collation : 3 Cookies carottes (279 kcal) + Lait d'amande (100 kcal) + Banane (100 kcal)

Dîner : Gratin pommes de terre et épinards (437 kcal) + Galettes de pois chiches aux épices (350 kcal)

Collation soir : Energy balls (dattes, noix, cacao) (300 kcal) + Fromage blanc 0% (150 kcal)

Total : ~3224 kcal

Semaine 2 (8-14 février)

Samedi 8 février

Petit-déjeuner : Porridge cacao-banane avec beurre de cacahuètes, noix de coco (600 kcal)

Déjeuner : Wrap complet : houmous, légumes grillés, falafel, tahini (650 kcal)

Collation : 2 Barres granola (188 kcal) + Fruits secs (200 kcal) + Noix (150 kcal)

Dîner : Risotto aux champignons et épinards + levure nutritionnelle + salade (750 kcal)

Collation soir : Compote pommes-amandes-cannelle (427 kcal) + Pain avec crème de noisettes (250 kcal)

Total : ~3215 kcal

Dimanche 9 février

Petit-déjeuner : Toast avocat-tomate + scrambled tofu + graines de courge (550 kcal)

Déjeuner : Salade pois chiches, épinards et feta (417 kcal) + Couscous complet aux légumes (400 kcal)

Collation : 3 Cookies beurre de cacahuètes (168 kcal) + Smoothie fruits-protéines (300 kcal)

Dîner : Curry rouge légumes-tofu + riz jasmin (200g) + lait de coco (800 kcal)

Collation soir : Fromage blanc au citron et amandes (408 kcal) + Pain complet (150 kcal)

Total : ~3193 kcal

Lundi 10 février

Petit-déjeuner : Smoothie bowl protéiné + granola maison + fruits frais + graines (650 kcal)

Déjeuner : Gratin pommes de terre et épinards (437 kcal) + Tempeh sauce teriyaki + brocolis (450 kcal)

Collation : 2 Barres granola (188 kcal) + Dattes au beurre d'amande (250 kcal)

Dîner : Bowl mexicain : riz, haricots noirs, maïs, avocat, salsa, crème de cajou (750 kcal)

Collation soir : Compote pommes-amandes-cannelle (427 kcal) + Noix variées (200 kcal)

Total : ~3352 kcal

Mardi 11 février

Petit-déjeuner : Pancakes à la banane (recette cookies adaptée) + sirop d'érable + fruits (600 kcal)

Déjeuner : Pâtes complètes sauce crémeuse cajou-levure + lentilles + légumes (700 kcal)

Collation : 3 Cookies carottes (279 kcal) + Lait végétal (150 kcal) + Amandes (150 kcal)

Dîner : Salade pois chiches, épinards et feta (417 kcal) + Pain complet avec houmous épice (300 kcal)

Collation soir : Fromage blanc 0% avec granola et fruits (300 kcal) + Crème de noisettes (200 kcal)

Total : ~3096 kcal

Mercredi 12 février

Petit-déjeuner : Fromage blanc au citron et amandes (408 kcal) + Toast beurre de cacahuètes-banane (400 kcal)

Déjeuner : Buddha bowl : quinoa, edamame, avocat, légumes marinés, sauce tahini (800 kcal)

Collation : 2 Barres granola (188 kcal) + Smoothie protéiné (250 kcal)

Dîner : Gratin pommes de terre et épinards (437 kcal) + Seitan grillé aux herbes (350 kcal)

Collation soir : Compote pommes-amandes-cannelle (427 kcal) + Pain complet (150 kcal)

Total : ~3410 kcal

Jeudi 13 février

Petit-déjeuner : Porridge protéiné banane-cacao + beurre d'amande + graines de chia (600 kcal)

Déjeuner : Wrap complet : falafel, houmous, crudités, sauce tahini (650 kcal)

Collation : 3 Cookies beurre de cacahuètes (168 kcal) + Fruits secs et noix (300 kcal)

Dîner : Salade pois chiches, épinards et feta (417 kcal) + Riz complet aux légumes (350 kcal)

Collation soir : Fromage blanc au citron et amandes (408 kcal) + Crème de noisettes sur pain (250 kcal)

Total : ~3143 kcal

Vendredi 14 février (Saint-Valentin)

Petit-déjeuner : Smoothie bowl festif + granola + fruits rouges + chocolat noir (650 kcal)

Déjeuner : Lasagnes végétales (béchamel cajou, légumes, lentilles) + salade (700 kcal)

Collation : 2 Barres granola (188 kcal) + Chocolat noir 70% (150 kcal) + Amandes (150 kcal)

Dîner : Gratin pommes de terre et épinards (437 kcal) + Tofu mariné grillé + légumes rôtis (450 kcal)

Collation soir : Compote pommes-amandes-cannelle (427 kcal) + Pain avec crème de noisettes (200 kcal)

Total : ~3352 kcal

Semaine 3 (15-21 février)

Samedi 15 février

Petit-déjeuner : Toast avocat + tofu brouillé aux tomates + graines (600 kcal)

Déjeuner : Bowl asiatique : nouilles soba, edamame, légumes sautés, sauce cacahuète (750 kcal)

Collation : 3 Cookies carottes (279 kcal) + Smoothie banane-protéines (250 kcal)

Dîner : Salade pois chiches, épinards et feta (417 kcal) + Pain pita avec houmous (300 kcal)

Collation soir : Fromage blanc au citron et amandes (408 kcal) + Noix variées (200 kcal)

Total : ~3204 kcal

Dimanche 16 février

Petit-déjeuner : Pancakes protéinés + sirop d'érable + beurre d'amande + fruits (650 kcal)

Déjeuner : Gratin pommes de terre et épinards (437 kcal) + Tempeh sauce BBQ + légumes (450 kcal)

Collation : 2 Barres granola (188 kcal) + Dattes fourrées (250 kcal) + Amandes (150 kcal)

Dîner : Chili végétal + riz complet + guacamole + chips tortilla (800 kcal)

Collation soir : Compote pommes-amandes-cannelle (427 kcal) + Pain avec crème de noisettes (200 kcal)

Total : ~3552 kcal

Lundi 17 février

Petit-déjeuner : Fromage blanc au citron et amandes (408 kcal) + Granola maison (300 kcal) + Fruits (150 kcal)

Déjeuner : Pâtes complètes sauce tomate-lentilles + levure nutritionnelle + salade (700 kcal)

Collation : 3 Cookies beurre de cacahuètes (168 kcal) + Smoothie protéiné (250 kcal)

Dîner : Salade pois chiches, épinards et feta (417 kcal) + Quinoa aux légumes rôtis (350 kcal)

Collation soir : Energy balls (300 kcal) + Fromage blanc 0% (150 kcal) + Noix (200 kcal)

Total : ~3393 kcal

Mardi 18 février

Petit-déjeuner : Porridge banane-cacao + beurre de cacahuètes + noix de coco (600 kcal)

Déjeuner : Buddha bowl : riz brun, falafels, houmous, légumes, tahini (800 kcal)

Collation : 2 Barres granola (188 kcal) + Fruits secs (200 kcal) + Chocolat noir (150 kcal)

Dîner : Gratin pommes de terre et épinards (437 kcal) + Seitan aux légumes asiatiques (400 kcal)

Collation soir : Compote pommes-amandes-cannelle (427 kcal) + Pain complet (150 kcal)

Total : ~3352 kcal

Mercredi 19 février

Petit-déjeuner : Smoothie bowl + granola + beurre d'amande + graines + fruits (650 kcal)

Déjeuner : Wrap complet : houmous épice, légumes grillés, avocat, sauce tahini (650 kcal)

Collation : 3 Cookies carottes (279 kcal) + Lait végétal (150 kcal) + Noix de cajou (200 kcal)

Dîner : Salade pois chiches, épinards et feta (417 kcal) + Couscous complet aux légumes (400 kcal)

Collation soir : Fromage blanc au citron et amandes (408 kcal) + Crème de noisettes sur pain (250 kcal)

Total : ~3404 kcal

Jeudi 20 février

Petit-déjeuner : Toast avocat-champignons sautés + tofu brouillé + graines (600 kcal)

Déjeuner : Gratin pommes de terre et épinards (437 kcal) + Tempeh mariné + salade (400 kcal)

Collation : 2 Barres granola (188 kcal) + Smoothie banane-cacahuète (300 kcal)

Dîner : Curry vert légumes-tofu + riz basmati (200g) + lait de coco (800 kcal)

Collation soir : Compote pommes-amandes-cannelle (427 kcal) + Noix variées (200 kcal)

Total : ~3352 kcal

Vendredi 21 février

Petit-déjeuner : Fromage blanc au citron et amandes (408 kcal) + Pain complet avec confiture (300 kcal)

Déjeuner : Pâtes complètes pesto-haricots blancs + tomates cerises + levure (700 kcal)

Collation : 3 Cookies beurre de cacahuètes (168 kcal) + Dattes (200 kcal) + Amandes (150 kcal)

Dîner : Salade pois chiches, épinards et feta (417 kcal) + Pain pita houmous (350 kcal)

Collation soir : Energy balls (300 kcal) + Fromage blanc 0% (150 kcal) + Pain avec crème de noisettes (200 kcal)

Total : ~3343 kcal

Semaine 4 (22-28 février)

Samedi 22 février

Petit-déjeuner : Pancakes banane-avoine + sirop d'érable + beurre d'amande + fruits (650 kcal)

Déjeuner : Bowl mexicain : riz, haricots noirs, maïs, avocat, salsa, crème cajou (800 kcal)

Collation : 2 Barres granola (188 kcal) + Fruits secs mélangés (250 kcal)

Dîner : Gratin pommes de terre et épinards (437 kcal) + Seitan grillé sauce tomate (400 kcal)

Collation soir : Compote pommes-amandes-cannelle (427 kcal) + Pain avec crème de noisettes (250 kcal)

Total : ~3402 kcal

Dimanche 23 février

Petit-déjeuner : Porridge protéiné chocolat-banane + beurre de cacahuètes + graines (600 kcal)

Déjeuner : Buddha bowl : quinoa, edamame, légumes marinés, avocat, tahini (800 kcal)

Collation : 3 Cookies carottes (279 kcal) + Smoothie protéiné (250 kcal)

Dîner : Salade pois chiches, épinards et feta (417 kcal) + Riz complet aux légumes (350 kcal)

Collation soir : Fromage blanc au citron et amandes (408 kcal) + Noix variées (200 kcal)

Total : ~3304 kcal

Lundi 24 février

Petit-déjeuner : Smoothie bowl + granola + beurre d'amande + fruits + graines (650 kcal)

Déjeuner : Lasagnes végétales (béchamel cajou, légumes, lentilles) + salade (700 kcal)

Collation : 2 Barres granola (188 kcal) + Chocolat noir (150 kcal) + Dattes (200 kcal)

Dîner : Gratin pommes de terre et épinards (437 kcal) + Tempeh sauce teriyaki (400 kcal)

Collation soir : Compote pommes-amandes-cannelle (427 kcal) + Pain avec crème de noisettes (250 kcal)

Total : ~3402 kcal

Mardi 25 février

Petit-déjeuner : Toast avocat + tofu brouillé aux épinards + graines de courge (600 kcal)

Déjeuner : Wrap complet : falafel, houmous, crudités, sauce tahini (650 kcal)

Collation : 3 Cookies beurre de cacahuètes (168 kcal) + Fruits secs (200 kcal) + Noix (150 kcal)

Dîner : Salade pois chiches, épinards et feta (417 kcal) + Quinoa pilaf aux légumes (400 kcal)

Collation soir : Fromage blanc au citron et amandes (408 kcal) + Pain complet (200 kcal)

Total : ~3193 kcal

Mercredi 26 février

Petit-déjeuner : Fromage blanc au citron et amandes (408 kcal) + Pain complet avec confiture (300 kcal) + Fruits (150 kcal)

Déjeuner : Pâtes complètes sauce crémeuse cajou + lentilles + légumes (700 kcal)
Collation : 2 Barres granola (188 kcal) + Smoothie banane-protéines (300 kcal)
Dîner : Gratin pommes de terre et épinards (437 kcal) + Seitan aux champignons (400 kcal)
Collation soir : Compote pommes-amandes-cannelle (427 kcal) + Crème de noisettes sur pain (250 kcal)
Total : ~3560 kcal

Jeudi 27 février

Petit-déjeuner : Pancakes protéinés + sirop d'érable + beurre d'amande + fruits (650 kcal)
Déjeuner : Chili végétal + riz complet + guacamole + tortillas (800 kcal)
Collation : 3 Cookies carottes (279 kcal) + Lait végétal (150 kcal) + Amandes (150 kcal)
Dîner : Salade pois chiches, épinards et feta (417 kcal) + Pain pita houmous (300 kcal)
Collation soir : Energy balls (300 kcal) + Fromage blanc 0% (150 kcal) + Noix (200 kcal)
Total : ~3396 kcal

Vendredi 28 février

Petit-déjeuner : Porridge banane-cacao + beurre de cacahuètes + noix de coco (600 kcal)
Déjeuner : Buddha bowl : riz brun, tofu mariné, légumes, avocat, tahini (800 kcal)
Collation : 2 Barres granola (188 kcal) + Fruits secs mélangés (250 kcal)
Dîner : Gratin pommes de terre et épinards (437 kcal) + Tempeh grillé + salade (400 kcal)
Collation soir : Fromage blanc au citron et amandes (408 kcal) + Pain avec crème de noisettes (250 kcal)
Total : ~3333 kcal

Liste de courses pour Février 2026

Fruits & Légumes

- 45 Bananes
- 20 Carottes
- 15 Courgettes
- 8 Avocats
- 10 Poivrons rouges/doux
- 12 Oignons (rouges et jaunes)
- 8 Oignons verts
- 3kg Épinards frais
- 1kg Tomates cerises
- 4 Citrons bio
- 2 Mangues
- Fruits rouges (frais ou surgelés)
- Champignons
- Brocolis
- Légumes variés pour sautés

Protéines végétales

- 2kg Pois chiches cuits (ou secs à cuire)
- 1,5kg Lentilles (corail, vertes)
- 1kg Haricots noirs
- 1kg Haricots rouges
- 800g Haricots blancs
- 1kg Tofu ferme
- 800g Tempeh
- 600g Seitan (ou à préparer)
- 500g Edamame

Céréales & Féculents

- 2kg Flocons d'avoine
- 1,5kg Pâtes complètes
- 1kg Riz complet/basmati/brun
- 800g Quinoa
- Pain complet (plusieurs miches)
- Wraps/tortillas complets
- Pain pita complet
- Nouilles soba

Produits laitiers végétaux

- 3L Lait d'amande sans sucre
- 2L Lait de coco sans sucre
- 5kg Fromage blanc 0%
- 600g Feta allégée (végétale si possible)
- Crème de cajou

Noix & Graines

- 1kg Amandes (entières et effilées)
- 500g Noisettes
- 500g Noix de cajou
- 400g Beurre de cacahuètes
- 200g Graines de chia
- 200g Graines de courge
- Noix variées
- 300g Flocons de noix de coco

Autres ingrédients

- 500ml Sirop d'érythritol
- 200g Chocolat noir 70%
- 300g Poudre de cacao
- Huile d'olive
- 100g Huile de coco
- Houmous (ou pois chiches pour faire)
- Tahini (purée de sésame)
- Levure nutritionnelle
- Protéine végétale en poudre
- 400g Compote de pommes sans sucre
- Édulcorant (stévia/érythritol)
- Épices : cannelle, paprika, cumin, curry, muscade, piment
- Herbes : basilic, persil, aneth, thym
- Sauce soja/tamarind
- Vinaigre
- Ail frais
- Levure chimique
- Farine complète
- Tomates en conserve/pulpe
- Bouillon de légumes

Snacks & Préparations

- Dattes
 - Fruits secs variés
 - Confiture sans sucre ajouté
-

Conseils prise de masse

1. **Hydratation :** 3-4L d'eau/jour
2. **Timing :** Collation pré-entraînement 1h avant, post-training dans les 2h
3. **Protéines :** Viser 25-35g par repas principal
4. **Préparation :** Batch cooking le dimanche pour la semaine
5. **Variété :** Alterner les sources de protéines végétales
6. **Supplémentation :** Considérer B12, vitamine D, créatine, oméga-3 (algues)
7. **Sommeil :** 7-9h/nuit pour la récupération musculaire

Note : Les calories peuvent être ajustées selon ton niveau d'activité et ta progression. Pèse-toi chaque semaine et ajuste si nécessaire (+0,5-1kg/mois est optimal en prise de masse propre).