GUIDE GRATUIT

PLAN VEGE-PERFORMANCE

7 JOURS

Le plan alimentaire vegetarien complet

pour les sportifs qui veulent performer

Macros calculees

Tout est deja fait

7 jours complets

Petit-dej au diner

Recettes incluses

Issues de l'ebook

BIENVENUE

Ce guide est fait *pour toi.*

Tu t'entraines serieusement et tu manges vegetarien — mais tu te demandes si ton alimentation est vraiment optimisee pour tes performances ?

Ce plan de 7 jours c'est mon point de depart. Des repas concrets, des macros calculees, et des recettes que j'utilise moi-meme.

Applique-le pendant 7 jours. Observe l'effet sur ton energie, ta recuperation, ta satiete. Ensuite on en parle.

7	4	21
jours de plan alimentaire	repas par jour	idees repas vege-perf

Vegetarienne depuis 13 ans, formee en STAPS et en nutrition sportive — je vis ce que j'enseigne.

— Loan, Crow Coaching

LES BASES

Comprendre tes macros

Les macros de ce plan sont calculees pour un(e) sportif(ve) vegetarien(ne) de niveau intermediaire s'entrainant 3 a 5 fois par semaine. Ajuste les portions selon ton poids.

Tes besoins selon ton objectif

Objectif	Proteines	Glucides	Lipides	Calories/j
Prise de masse	1.8-2g/kg	4-5g/kg	1g/kg	Surplus +200
Seche	2-2.2g/kg	2-3g/kg	0.8g/kg	Deficit -300
Endurance	1.4-1.6g/kg	4-6g/kg	1g/kg	= TDEE
Maintien	1.6g/kg	3-4g/kg	1g/kg	= TDEE

Top 5 proteines vegetales pour performer

Tempeh	**19g/100g**	Fermente, excellent pour la digestion
Tofu ferme	**17g/100g**	Polyvalent, prend tous les gouts
Oeufs	**13g/100g**	Proteine complete, meilleure absorption
Skyr	**10g/100g**	Pratique, riche en caseine
Lentilles	**9g cuit**	Fer + proteines — indispensable

PLAN 7 JOURS — JOUR 1

LUNDI

Prise de masse

Repas	Description	Prot.	Gluc.	Lip.	Kcal
Petit-dej	Porridge avoine + skyr + banane + beurre cacahuete	32g	75g	14g	560
Dejeuner	Riz complet + tempeh saute + legumes + huile olive	38g	85g	12g	600
Collation	Cottage cheese 200g + noix + fruit	24g	22g	12g	290
Diner	Pates completes + lentilles + sauce tomate	30g	90g	8g	550
TOTAL JOUR		**124g**	**272g**	**46g**	**2000**

124g	272g	46g	2000
PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES

Detail des repas

PETIT-DEJEUNER

Porridge puissance

- 80g flocons avoine + 250ml lait soja
- 150g skyr nature + 1 banane tranchee

DEJEUNER

Riz complet tempeh

- 150g riz complet cuit + 180g tempeh saute
- Courgettes + poivrons + huile olive

COLLATION

Bowl proteines

- 200g cottage cheese + poignee de noix
- 1 pomme ou fruit de saison

DINER

Pates lentilles

- 150g pates completes + 120g lentilles cuites
- Sauce tomate maison + herbes

PLAN 7 JOURS — JOUR 2

MARDI

Endurance

Repas	Description	Prot.	Gluc.	Lip.	Kcal
Petit-dej	Flocons avoine 80g + lait soja + graines chia + miel	18g	65g	8g	410
Dejeuner	Quinoa + pois chiches + feta + legumes grilles	28g	70g	14g	520
Collation	Smoothie banane + proteine pois 30g + lait soja	30g	40g	5g	330
Diner	Soupe lentilles corail + pain complet + skyr	28g	60g	6g	410
TOTAL JOUR		**104g**	**235g**	**33g**	**1670**

104g	235g	33g	1670
PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES

Detail des repas

PETIT-DEJEUNER

Porridge chia

- 80g flocons avoine + 250ml lait soja
- 1 cas graines de chia + 1 cac miel

DEJEUNER

Bowl quinoa pois chiches

- 120g quinoa cuit + 100g pois chiches
- 60g feta + legumes grilles + vinaigrette

COLLATION

Smoothie proteine

- 1 scoop proteine pois chocolat
- 1 banane + 300ml lait soja + glacons

DINER

Soupe lentilles

- 200g soupe lentilles corail
- 2 tranches pain complet grille + 150g skyr

PLAN 7 JOURS — JOUR 3

MERCREDI

Recuperation

Repas	Description	Prot.	Gluc.	Lip.	Kcal
Petit-dej	Pancakes proteines skyr + fruits rouges	36g	38g	8g	370
Dejeuner	Bowl pates croustillantes + haricots rouges + mais	22g	80g	10g	500
Collation	Energy balls cacao cajou x3	6g	36g	12g	280
Diner	Tofu saute + riz basmati + epinards + sesame	30g	65g	14g	510
TOTAL JOUR		**94g**	**219g**	**44g**	**1660**

94g	219g	44g	1660
PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES

Detail des repas

PETIT-DEJEUNER

Pancakes proteines

- 100g flocons avoine mixes + 30g proteine vanille
- 2 oeufs + 150g skyr + 100ml lait soja

DEJEUNER

Bowl pates croustillantes

- 200g pates completes roties four + haricots rouges
- Mais + tomates + sauce yaourt soja

COLLATION

Energy balls x3

- Dattes + cajou + cacao + chia
- Recette dans l'ebook complet

DINER

Tofu riz

- 200g tofu ferme saute + 150g riz basmati
- Epinards + sauce soja + sesame

JEUDI

Repas	Description	Prot.	Gluc.	Lip.	Kcal
Petit-dej	Bowl cake chocolat micro-ondes + café	16g	58g	10g	390
Dejeuner	Lasagnes vege proteinees (portion)	32g	55g	14g	480
Collation	Barres proteinees maison + fruit	14g	32g	9g	270
Diner	Fajitas lentilles corail + tempeh + poivrons	34g	52g	18g	510
TOTAL JOUR		**96g**	**197g**	**51g**	**1650**

96g	197g	51g	1650
PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES

Detail des repas

PETIT-DEJEUNER

Bowl cake chocolat

- 60g flocons avoine + 1 oeuf + 1 banane
- 100ml lait soja + 1 cac cacao

DEJEUNER

Lasagnes vege

- Portion lasagnes preparees le weekend
- Salade verte en accompagnement

COLLATION

Barre + fruit

- 1 barre proteines maison (recette ebook)
- 1 fruit de saison

DINER

Fajitas lentilles

- Galettes lentilles corail + tempeh epice
- Poivrons + oignon + guacamole + skyr

PLAN 7 JOURS — JOUR 5

VENDREDI

Prise de masse

Repas	Description	Prot.	Gluc.	Lip.	Kcal
Petit-dej	Granola maison 60g + skyr 200g + fruits frais	24g	55g	12g	430
Pre-seance	Flocons avoine 80g + banane + beurre cacahuete	18g	72g	10g	460
Post-seance	Shake proteine pois 40g + lait soja + banane	38g	45g	5g	380
Diner	Chili sin carne + riz + skyr	32g	85g	8g	550
TOTAL JOUR		**112g**	**257g**	**35g**	**1820**

112g	257g	35g	1820
PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES

Detail des repas

PETIT-DEJEUNER

Granola skyr

- 60g granola maison + 200g skyr
- Fruits frais + miel

PRE-SEANCE

Pre-workout vege

- 80g flocons avoine + 1 banane
- 1 cas beurre cacahuete

POST-SEANCE

Shake recuperation

- 40g proteine pois + 300ml lait soja
- 1 banane + 5g creatine

DINER

Chili sin carne

- 2 portions chili (haricots + lentilles + tomates)
- Riz basmati + skyr + coriandre

PLAN 7 JOURS — JOUR 6

SAMEDI

Seche / Equilibre

Repas	Description	Prot.	Gluc.	Lip.	Kcal
Petit-dej	3 oeufs brouilles + toast complet + avocat	22g	30g	20g	390
Dejeuner	Salade composee + tofu fume + quinoa + vinaigrette	28g	45g	16g	440
Collation	Skyr 150g + poignee d'amandes	20g	12g	14g	250
Diner	Nouilles coco curry tofu + epinards	28g	60g	18g	520
TOTAL JOUR		**98g**	**147g**	**68g**	**1600**

98g	147g	68g	1600
PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES

Detail des repas

PETIT-DEJEUNER

Toast avocat oeufs

- 3 oeufs brouilles + 2 toasts pain complet
- 1 avocat ecrase + jus citron

DEJEUNER

Salade tofu fume

- 200g tofu fume + 120g quinoa
- Salade composee + vinaigrette tahini

COLLATION

Skyr amandes

- 150g skyr nature
- 30g amandes entieres

DINER

Curry coco tofu

- 250g tofu + lait coco + curry jaune
- Epinards + nouilles riz ou soba

DIMANCHE

Repas	Description	Prot.	Gluc.	Lip.	Kcal
Brunch	Pancakes proteines + fruits + miel + cafe	38g	55g	12g	480
Dejeuner	Rouleaux printemps tofu fume + sauce cacahuete	18g	42g	16g	380
Collation	Smoothie chocolat cacahuete + glace	32g	38g	9g	360
Diner	Bol Buddha : riz + pois chiches + legumes + tahini	24g	70g	18g	540
TOTAL JOUR		**112g**	**205g**	**55g**	**1760**

112g	205g	55g	1760
PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES

Detail des repas

BRUNCH

Pancakes du dimanche

- Pancakes proteines x4 (recette ebook)
- Fruits frais + miel + cafe

DEJEUNER

Rouleaux printemps

- 8 rouleaux tofu fume + crudites
- Sauce cacahuete maison

COLLATION

Smoothie choco

- 1 scoop proteine chocolat + banane
- 300ml lait soja + glacons

DINER

Buddha bowl

- 150g riz + 150g pois chiches rotis
- Legumes vapeur + sauce tahini + sesame

CONSEILS PRATIQUES

Pour que ca marche vraiment

1. **Prepare en avance**

   Consacre 2h le dimanche a preparer tes bases — riz, lentilles, legumes rotis, granola. Ca change tout pour la semaine.

2. **Les proteines d'abord**

   A chaque repas, commence par identifier ta source de proteines vegetales. C'est elle qui structure le repas.

3. **Ne saute pas la collation**

   Surtout les jours d'entrainement. La collation pre ou post-seance n'est pas optionnelle — c'est de la recuperation.

4. **Ajuste les portions**

   Les macros indiquees sont des moyennes. Si tu peses 55kg, reduis les portions de 10-15%. Si tu peses 80kg, augmente-les.

5. **Hydratation**

   2 a 3 litres d'eau par jour minimum. Rajoute une pincee de sel dans ton eau post-seance pour les electrolytes.

6. **Le supplement B12**

   Si tu es vegetarien(ne) strict(e), la B12 est non negociable. 250 microgrammes par jour sous forme methylcobalamine.

Tu veux aller plus loin ?

Ce plan est un debut. L'ebook complet contient :

- 70 pages de guide vege-performance complet
- 15 recettes avec macros detaillees
- 3 plans alimentaires 4 semaines (masse, seche, endurance)
- Guide complements vegetarien
- Calculateur macros personnalise

DECOUVRIR L'EBOOK COMPLET

crowcoaching.fr/mes-offres-crow-coaching

Appel decouverte gratuit 30 min

crowcoaching.fr/mon-contact-crow-coaching

Par Loan — Coach vege-performance

crowcoaching.fr