

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 1300 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

1272 kcal ● 94g protéine (30%) ● 62g lipides (44%) ● 61g glucides (19%) ● 24g fibres (7%)

Petit-déjeuner

170 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 9g de lipides



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Mini-muffin œuf et fromage

2 mini-muffin(s)- 112 kcal

Collations

170 kcal, 5g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Pop-corn

2 tasses- 81 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

365 kcal, 27g de protéines, 25g glucides nets, 15g de lipides



Sandwich aubergine et pesto

1/2 sandwich(s)- 226 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Dîner

400 kcal, 15g de protéines, 14g glucides nets, 26g de lipides



Salade tomate et avocat

235 kcal



Sauté carotte & viande hachée

166 kcal

Day 2

1247 kcal ● 98g protéine (32%) ● 48g lipides (34%) ● 77g glucides (25%) ● 29g fibres (9%)

Petit-déjeuner

170 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 9g de lipides



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Mini-muffin œuf et fromage

2 mini-muffin(s)- 112 kcal

Collations

170 kcal, 5g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Pop-corn

2 tasses- 81 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

395 kcal, 12g de protéines, 34g glucides nets, 18g de lipides



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s)- 177 kcal



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

Dîner

350 kcal, 35g de protéines, 22g glucides nets, 8g de lipides



Maïs

92 kcal



Émiettes végétaliens

1 3/4 tasse(s)- 256 kcal

Day 3

1289 kcal ● 110g protéine (34%) ● 46g lipides (32%) ● 79g glucides (25%) ● 29g fibres (9%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 13g de protéines, 14g glucides nets, 8g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Parfait mûres et granola

115 kcal

Collations

195 kcal, 14g de protéines, 8g glucides nets, 11g de lipides



Raisins

29 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

395 kcal, 12g de protéines, 34g glucides nets, 18g de lipides



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s)- 177 kcal



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

Dîner

350 kcal, 35g de protéines, 22g glucides nets, 8g de lipides



Maïs

92 kcal



Émiettes végétaliens

1 3/4 tasse(s)- 256 kcal

Day 4

1279 kcal ● 95g protéine (30%) ● 58g lipides (41%) ● 75g glucides (23%) ● 19g fibres (6%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 13g de protéines, 14g glucides nets, 8g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Parfait mûres et granola

115 kcal

Collations

195 kcal, 14g de protéines, 8g glucides nets, 11g de lipides



Raisins

29 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

385 kcal, 16g de protéines, 27g glucides nets, 21g de lipides



Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1/2 sandwich(s)- 273 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

Dîner

345 kcal, 16g de protéines, 24g glucides nets, 17g de lipides



Seitan teriyaki avec légumes et riz

169 kcal



Salade tomate et avocat

176 kcal

Day 5

1299 kcal ● 94g protéine (29%) ● 64g lipides (44%) ● 72g glucides (22%) ● 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 7g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Œuf dans une aubergine

120 kcal

Collations

145 kcal, 5g de protéines, 10g glucides nets, 9g de lipides



Chips de chou kale

69 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

455 kcal, 17g de protéines, 32g glucides nets, 27g de lipides



Salade caprese

142 kcal



Pizza sur pain plat au brocoli

313 kcal

Dîner

360 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



Salade de seitan

359 kcal

Day 6

1299 kcal ● 94g protéine (29%) ● 64g lipides (44%) ● 72g glucides (22%) ● 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 7g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Œuf dans une aubergine

120 kcal

Collations

145 kcal, 5g de protéines, 10g glucides nets, 9g de lipides



Chips de chou kale

69 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

455 kcal, 17g de protéines, 32g glucides nets, 27g de lipides



Salade caprese

142 kcal



Pizza sur pain plat au brocoli

313 kcal

Dîner

360 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



Salade de seitan

359 kcal

Day 7

1342 kcal ● 105g protéine (31%) ● 58g lipides (39%) ● 75g glucides (22%) ● 24g fibres (7%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 7g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Œuf dans une aubergine

120 kcal

Collations

145 kcal, 5g de protéines, 10g glucides nets, 9g de lipides



Chips de chou kale

69 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

490 kcal, 30g de protéines, 40g glucides nets, 20g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Dîner

365 kcal, 26g de protéines, 11g glucides nets, 20g de lipides



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

2/3 tasse(s)- 72 kcal



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)
- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (276g)
- ☐ jus de citron vert
1 fl oz (mL)
- ☐ raisins
1 tasse (92g)
- ☐ mûres
4 c. à s. (36g)
- ☐ jus de fruit
12 fl oz (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage cheddar
3 c. à s., râpé (21g)
- ☐ œufs
5 grand (250g)
- ☐ fromage
1 1/2 oz (42g)
- ☐ fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)
- ☐ lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- ☐ yaourt grec faible en gras
1/2 tasse (140g)
- ☐ provolone
1 tranche(s) (28g)
- ☐ mozzarella fraîche
2 oz (57g)

Boissons

- ☐ eau
2/3 gallon (2611mL)
- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (489g)
- ☐ oignon
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (51g)
- ☐ coriandre fraîche
1/2 c. à soupe, haché (2g)
- ☐ Ail
4 gousse(s) (12g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1 1/2 oz (mL)
- ☐ huile
1 3/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
5 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1 1/3 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ miettes de burger végétarien
1 1/3 paquet (340 g) (407g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)
- ☐ mélange de noix
4 c. à s. (34g)

Autre

- ☐ Pop-corn, micro-ondable, salé
4 tasse soufflée (44g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)
- ☐ sauce teriyaki
2 c. à c. (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/2 paquet (156 g) (216g)
- ☐ levure nutritionnelle
1/8 oz (4g)
- ☐ tzatziki
1/8 tasse(s) (28g)

Produits de boulangerie

- ☐ petits pains Kaiser
1/2 pain (9 cm diam.) (29g)
- ☐ pain
1 tranche (32g)
- ☐ pain naan
1 morceau(x) (90g)

- ☐ carottes
8 3/4 moyen (536g)
- ☐ aubergine
1/2 aubergine, non pelée (env. 560 g)
(295g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
1 1/3 tasse (181g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1/8 paquet (285 g chacun) (36g)
- ☐ épinards frais
4 tasse(s) (124g)
- ☐ tomates séchées au soleil
1/2 oz (14g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 botte (170g)
- ☐ brocoli
56 c. à c., haché (106g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1 g (1g)
- ☐ sel
1/3 oz (9g)
- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (1g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
- ☐ basilic frais
1/3 tasse de feuilles, entières (8g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
1 c. à soupe (16g)
- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1 boîte (~539 g) (533g)
- ☐ sauce pour pizza
4 c. à s. (63g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ granola
4 c. à s. (23g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1/2 livres (213g)
- ☐ riz blanc à grain long
1/4 tasse (42g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Mini-muffin œuf et fromage

2 mini-muffin(s) - 112 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage cheddar
1 1/2 c. à s., râpé (11g)
eau
1/3 c. à soupe (5mL)
œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

fromage cheddar
3 c. à s., râpé (21g)
eau
2/3 c. à soupe (10mL)
œufs
2 grand (100g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

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

Parfait mûres et granola

115 kcal ● 9g protéine ● 4g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mûres, grossièrement haché
2 c. à s. (18g)
granola
2 c. à s. (11g)
yaourt grec faible en gras
4 c. à s. (70g)

Pour les 2 repas :

mûres, grossièrement haché
4 c. à s. (36g)
granola
4 c. à s. (23g)
yaourt grec faible en gras
1/2 tasse (140g)

1. Superposer les ingrédients selon vos envies, ou simplement tout mélanger.
2. Vous pouvez conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain ou l'emporter, mais le granola perdra son côté croustillant s'il est mélangé.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit
4 fl oz (mL)

Pour les 3 repas :

jus de fruit
12 fl oz (mL)

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

Œuf dans une aubergine

120 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs
1 grand (50g)
huile
1 c. à café (mL)
aubergine
1 tranche(s) 2,5 cm (60g)

Pour les 3 repas :

œufs
3 grand (150g)
huile
3 c. à café (mL)
aubergine
3 tranche(s) 2,5 cm (180g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Sandwich aubergine et pesto

1/2 sandwich(s) - 226 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

aubergine, coupé en deux et tranché

1/4 petit (115g)

fromage

1/2 tranche (28 g chacune) (14g)

tomates

1 1/2 tranche(s), fine/petite (23g)

petits pains Kaiser

1/2 pain (9 cm diam.) (29g)

Ail

1/2 gousse (2g)

sauce pesto

1/2 c. à soupe (8g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le gril du four.
2. Badigeonner les tranches d'aubergine d'huile d'olive et les disposer sur une plaque de cuisson. Placer la plaque à environ 15 cm de la source de chaleur. Cuire 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et grillées.
3. Fendre le petit pain dans la longueur et le griller.
4. Dans une tasse ou un petit bol, mélanger le pesto et l'ail. Étaler ce mélange sur le pain grillé.
5. Garnir le pain avec les tranches d'aubergine, la tomate et le fromage.
6. Servir.

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

1. Dégustez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes
4 moyen (244g)

Pour les 2 repas :

carottes
8 moyen (488g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s) - 177 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**Soupe en conserve avec
morceaux (variétés crémeuses)**
1/2 boîte (~539 g) (267g)

Pour les 2 repas :

**Soupe en conserve avec
morceaux (variétés crémeuses)**
1 boîte (~539 g) (533g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
4 c. à s. (34g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1/2 sandwich(s) - 273 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

provolone

1 tranche(s) (28g)

huile d'olive

1/2 c. à café (mL)

épinards frais

1/8 tasse(s) (4g)

tomates séchées au soleil

1/2 oz (14g)

sauce pesto

1/2 c. à soupe (8g)

pain

1 tranche (32g)

1. Répartir l'huile d'olive sur l'extérieur de chaque tranche de pain.
2. Sur une tranche, étaler le pesto puis disposer une tranche de fromage, garnie de tomates et d'épinards. Poser la seconde tranche de fromage par-dessus et refermer le sandwich.
3. Cuire les sandwichs dans une poêle à feu moyen, environ 2-4 minutes de chaque côté. Servir chaud.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

1. Mélanger les jeunes pousses, les tomates et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade caprese

142 kcal ● 8g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en deux

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

vinaigrette balsamique

2/3 c. à soupe (mL)

basilic frais

2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)

mélange de jeunes pousses

1/3 paquet (156 g) (52g)

mozzarella fraîche

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux

2/3 tasse de tomates cerises (99g)

vinaigrette balsamique

1 1/3 c. à soupe (mL)

basilic frais

1/3 tasse de feuilles, entières (8g)

mélange de jeunes pousses

2/3 paquet (156 g) (103g)

mozzarella fraîche

2 oz (57g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Pizza sur pain plat au brocoli

313 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 27g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en petits dés

1 1/2 gousse(s) (5g)

fromage

2 c. à s., râpé (14g)

pain naan

1/2 morceau(x) (45g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

sauce pour pizza

2 c. à s. (32g)

brocoli

4 c. à s., haché (23g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en petits dés

3 gousse(s) (9g)

fromage

4 c. à s., râpé (28g)

pain naan

1 morceau(x) (90g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

sauce pour pizza

4 c. à s. (63g)

brocoli

1/2 tasse, haché (46g)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four environ 5 minutes.
4. Retirer du four et étaler la sauce à pizza dessus, garnir de brocoli et de fromage, assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller le pain pendant la cuisson pour qu'il ne noircisse pas trop.
6. Retirer du four, arroser du reste d'huile d'olive, laisser refroidir suffisamment pour trancher. Servir.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal ● 26g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



tempeh, grossièrement haché

4 oz (113g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

tzatziki

1/8 tasse(s) (28g)

sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse de riz cuit portions



riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**

1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**

1 oz (28g)

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

Pop-corn

2 tasses - 81 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pop-corn, micro-ondable, salé
2 tasse soufflée (22g)

Pour les 2 repas :

Pop-corn, micro-ondable, salé
4 tasse soufflée (44g)

1. Suivez les instructions du paquet.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Raisins

29 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins
1/2 tasse (46g)

Pour les 2 repas :

raisins
1 tasse (92g)

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

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Chips de chou kale

69 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1/3 botte (57g)

sel

1/3 c. à café (2g)

Pour les 3 repas :

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 botte (170g)

sel

1 c. à café (6g)

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.

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

oignon

1 c. à s., haché (15g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Sauté carotte & viande hachée

166 kcal ● 12g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



coriandre fraîche, haché

1/2 c. à soupe, haché (2g)

oignon, haché

1/6 grand (25g)

Ail, haché finement

1/3 gousse(s) (1g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

flocons de piment rouge

1/8 c. à café (0g)

eau

1/3 c. à soupe (5mL)

sauce soja (tamari)

1/2 c. à soupe (mL)

miettes de burger végétarien

2 oz (57g)

carottes

2/3 grand (48g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Maïs

92 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Grains de maïs surgelés
2/3 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

Grains de maïs surgelés
1 1/3 tasse (181g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Émiettes végétaliens

1 3/4 tasse(s) - 256 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miettes de burger végétarien
1 3/4 tasse (175g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
3 1/2 tasse (350g)

1. Cuire les émiettes selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
-

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Seitan teriyaki avec légumes et riz

169 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



seitan, coupé en lanières

1 1/2 oz (43g)

riz blanc à grain long

1 c. à s. (12g)

légumes mélangés surgelés

1/8 paquet (285 g chacun) (36g)

sauce teriyaki

2 c. à c. (mL)

huile

1/8 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.

Salade tomate et avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



tomates, coupé en dés

3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (46g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

huile d'olive

1/6 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

3/8 avocat(s) (75g)

jus de citron vert

3/4 c. à soupe (mL)

oignon

3/4 c. à s., haché (11g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)
tomates, coupé en deux
6 tomates cerises (102g)
seitan, émietté ou tranché
3 oz (85g)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
vinaigrette
1 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
1 c. à café (1g)
huile
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)
tomates, coupé en deux
12 tomates cerises (204g)
seitan, émietté ou tranché
6 oz (170g)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
vinaigrette
2 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
huile
2 c. à café (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

2/3 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 2/3 tasse(s) portions

levure nutritionnelle
1/3 c. à soupe (1g)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
brocoli
2/3 tasse, haché (61g)

1. Préchauffez le four à 425F (220C).
2. Enrobez le brocoli d'huile et faites-le rôtir au four 20-25 minutes.
3. Retirez et assaisonnez de levure nutritionnelle et de sel/poivre selon votre goût. Servez.

Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 oz portions

huile

2 c. à café (mL)

tempeh

4 oz (113g)

1. Coupez le tempeh 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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

Pour les 7 repas :

eau

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

poudre de protéine

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(326g)

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