

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 2200 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**      2159 kcal   ● 157g protéine (29%)   ● 105g lipides (44%)   ● 109g glucides (20%)   ● 38g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

345 kcal, 23g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal



**Barre de granola haute en protéines**  
1 barre(s)- 204 kcal

## Collations

165 kcal, 1g de protéines, 20g glucides nets, 8g de lipides



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal



**Chips de plantain**  
151 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Déjeuner

715 kcal, 31g de protéines, 42g glucides nets, 38g de lipides



**Graines de tournesol**  
271 kcal



**Salade de haricots variés**  
444 kcal

## Dîner

720 kcal, 54g de protéines, 33g glucides nets, 35g de lipides



**Salade de seitan**  
718 kcal

**Day 2** 2159 kcal ● 157g protéine (29%) ● 105g lipides (44%) ● 109g glucides (20%) ● 38g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 23g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal



**Barre de granola haute en protéines**  
1 barre(s)- 204 kcal

### Collations

165 kcal, 1g de protéines, 20g glucides nets, 8g de lipides



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal



**Chips de plantain**  
151 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

715 kcal, 31g de protéines, 42g glucides nets, 38g de lipides



**Graines de tournesol**  
271 kcal



**Salade de haricots variés**  
444 kcal

### Dîner

720 kcal, 54g de protéines, 33g glucides nets, 35g de lipides



**Salade de seitan**  
718 kcal

## Day 3

2201 kcal ● 144g protéine (26%) ● 104g lipides (43%) ● 129g glucides (24%) ● 42g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 23g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal



**Barre de granola haute en protéines**  
1 barre(s)- 204 kcal

### Collations

305 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 20g de lipides



**Pomme et beurre de cacahuète**  
1/2 pomme(s)- 155 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 148 kcal

### Déjeuner

680 kcal, 27g de protéines, 53g glucides nets, 32g de lipides



**Patty melt**  
1 sandwich(s)- 500 kcal



**Salade composée**  
182 kcal

### Dîner

655 kcal, 37g de protéines, 47g glucides nets, 30g de lipides



**Riz blanc**  
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
113 kcal



**Tempeh au beurre de cacahuète**  
4 once(s) de tempeh- 434 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

**Day 4** 2240 kcal ● 140g protéine (25%) ● 109g lipides (44%) ● 129g glucides (23%) ● 44g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 18g de protéines, 12g glucides nets, 27g de lipides



**Boules protéinées aux amandes**  
2 boule(s)- 270 kcal



**Lait**  
3/4 tasse(s)- 112 kcal

### Collations

305 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 20g de lipides



**Pomme et beurre de cacahuète**  
1/2 pomme(s)- 155 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 148 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

680 kcal, 27g de protéines, 53g glucides nets, 32g de lipides



**Patty melt**  
1 sandwich(s)- 500 kcal



**Salade composée**  
182 kcal

### Dîner

655 kcal, 37g de protéines, 47g glucides nets, 30g de lipides



**Riz blanc**  
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
113 kcal



**Tempeh au beurre de cacahuète**  
4 once(s) de tempeh- 434 kcal

**Day 5** 2244 kcal ● 156g protéine (28%) ● 110g lipides (44%) ● 116g glucides (21%) ● 42g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 18g de protéines, 12g glucides nets, 27g de lipides



**Boules protéinées aux amandes**  
2 boule(s)- 270 kcal



**Lait**  
3/4 tasse(s)- 112 kcal

### Collations

250 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Toast à l'avocat**  
1 tranche(s)- 168 kcal

### Déjeuner

730 kcal, 41g de protéines, 36g glucides nets, 44g de lipides



**Sandwich au fromage, champignons et romarin**  
1 sandwich(s)- 408 kcal



**Salade simple mozzarella et tomate**  
322 kcal

### Dîner

665 kcal, 36g de protéines, 52g glucides nets, 24g de lipides



**Riz blanc**  
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



**Bowl taco au tempeh**  
554 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

**Day 6** 2217 kcal ● 151g protéine (27%) ● 105g lipides (43%) ● 124g glucides (22%) ● 43g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 14g de protéines, 20g glucides nets, 22g de lipides



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



#### Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



#### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

### Collations

250 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



#### Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

730 kcal, 41g de protéines, 36g glucides nets, 44g de lipides



#### Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s)- 408 kcal



#### Salade simple mozzarella et tomate

322 kcal

### Dîner

665 kcal, 36g de protéines, 52g glucides nets, 24g de lipides



#### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



#### Bowl taco au tempeh

554 kcal

**Day 7** 2235 kcal ● 198g protéine (35%) ● 92g lipides (37%) ● 132g glucides (24%) ● 23g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 14g de protéines, 20g glucides nets, 22g de lipides



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



#### Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



#### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

### Collations

250 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



#### Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

745 kcal, 81g de protéines, 47g glucides nets, 25g de lipides



#### Ailes de seitan teriyaki

10 once(s) de seitan- 743 kcal

### Dîner

670 kcal, 44g de protéines, 49g glucides nets, 29g de lipides



#### Salade caprese

284 kcal



#### Gyro de seitan

1 gyro(s)- 385 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- concombre  
1 1/2 concombre (21 cm) (439g)
- oignon  
1 1/2 petit (105g)
- Ail  
1 1/2 gousse(s) (5g)
- tomates  
9 1/3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (1146g)
- épinards frais  
8 tasse(s) (240g)
- carottes  
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)
- oignon rouge  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (59g)
- laitue romaine  
1 1/2 cœurs (750g)
- champignons  
3 oz (85g)

## Collations

- chips de plantain  
2 oz (57g)
- barre de granola riche en protéines  
3 barre (120g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
6 grand (300g)
- lait entier  
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- fromage  
1 tasse, râpé (113g)
- mozzarella fraîche  
1/2 livres (208g)
- fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- beurre  
2 c. à café (9g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
3 oz (85g)
- amandes  
3/4 tasse, entière (101g)
- beurre d'amande  
4 c. à s. (63g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette  
6 oz (mL)
- huile  
2 1/2 oz (mL)
- mayonnaise végane  
4 c. à s. (60g)
- vinaigrette balsamique  
2 oz (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
1/2 boîte (224g)
- haricots rouges  
1 boîte (448g)
- beurre de cacahuète  
1/4 livres (97g)
- sauce soja (tamari)  
2 c. à café (mL)
- tempeh  
1 livres (454g)
- haricots frits (refried beans)  
1 tasse (242g)

## Boissons

- eau  
15 1/3 tasse(s) (3671mL)
- poudre de protéine  
1 lb (446g)

## Céréales et pâtes

- seitan  
1 1/2 livres (699g)
- riz blanc à grain long  
2/3 tasse (123g)

## Autre

- levure nutritionnelle  
1/3 oz (9g)
- galette de burger végétale  
2 galette (142g)
- mélange de jeunes pousses  
2 paquet (156 g) (298g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
3 c. à soupe (mL)
- avocats  
2 3/4 avocat(s) (553g)
- pommes  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

- farine d'amande  
2 c. à soupe (14g)
- tzatziki  
1 1/2 c. à soupe (21g)
- sauce teriyaki  
5 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- aneth séché  
1/2 c. à café (1g)
- moutarde de Dijon  
1 c. à soupe (15g)
- romarin séché  
1/2 c. à café (1g)
- basilic frais  
1/2 oz (15g)
- mélange d'assaisonnement pour tacos  
2 c. à soupe (17g)
- cumin moulu  
1/3 c. à café (1g)
- origan séché  
1/6 c. à café, feuilles (0g)

## Produits de boulangerie

- pain  
14 2/3 oz (416g)
- pain pita  
1 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (50g)

## Soupes, sauces et jus

- salsa  
6 c. à soupe (108g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**barre de granola riche en protéines**  
1 barre (40g)

Pour les 3 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
3 barre (120g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Boules protéinées aux amandes

2 boule(s) - 270 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre de protéine**  
1 c. à soupe (6g)  
**farine d'amande**  
1 c. à soupe (7g)  
**beurre d'amande**  
2 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**poudre de protéine**  
2 c. à soupe (12g)  
**farine d'amande**  
2 c. à soupe (14g)  
**beurre d'amande**  
4 c. à s. (63g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

### Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres

Translation missing:  
fr.for\_single\_meal



#### **amandes**

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

#### **amandes**

6 c. à s., entière (54g)

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

### Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **beurre**

1 c. à café (5g)

#### **pain**

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

#### **beurre**

2 c. à café (9g)

#### **pain**

2 tranche (64g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
3 oz (85g)

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

### Salade de haricots variés

444 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 39g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, coupé en dés**  
1/4 petit (18g)  
**Ail, haché**  
3/4 gousse(s) (2g)  
**concombre, coupé**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
1/4 c. à café (0g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
1/4 boîte (112g)  
**haricots rouges, rincé et égoutté**  
1/2 boîte (224g)

Pour les 2 repas :

**oignon, coupé en dés**  
1/2 petit (35g)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**concombre, coupé**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)  
**jus de citron**  
2 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
1/2 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
1/2 boîte (224g)  
**haricots rouges, rincé et égoutté**  
1 boîte (448g)

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail et un peu de sel & poivre dans un petit bol. Réservez.
2. Dans un grand bol, combinez les pois chiches, les haricots rouges, l'oignon, le concombre et l'aneth.
3. Versez la vinaigrette sur le mélange de haricots et mélangez pour enrober. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Patty melt

1 sandwich(s) - 500 kcal ● 20g protéine ● 26g lipides ● 38g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, finement tranché**

1/2 petit (35g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**mayonnaise végane**

2 c. à s. (30g)

**moutarde de Dijon**

1/2 c. à soupe (8g)

**galette de burger végétale**

1 galette (71g)

**pain**

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

**oignon, finement tranché**

1 petit (70g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**mayonnaise végane**

4 c. à s. (60g)

**moutarde de Dijon**

1 c. à soupe (15g)

**galette de burger végétale**

2 galette (142g)

**pain**

4 tranche(s) (128g)

1. Faites chauffer environ les 2/3 de l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons sur une moitié de la poêle et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Ajoutez la galette végétale de l'autre côté. Faites cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, 10 à 12 minutes. Faites cuire la galette 5 à 6 minutes de chaque côté (ou selon les instructions du paquet). Éteignez le feu et réservez.
2. Mélangez la mayo et la moutarde dans un petit bol. Étalez la sauce uniformément sur toutes les faces du pain.
3. Déposez la galette sur la tranche inférieure et ajoutez les oignons puis l'autre tranche de pain.
4. Essuyez la poêle et chauffez le reste de l'huile à feu moyen. Ajoutez les patty melts et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 à 7 minutes de chaque côté.
5. Coupez en deux et servez.

### Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

<b>carottes, épluché et râpé ou tranché</b>
3/4 petit (14 cm de long) (38g)
<b>concombre, tranché ou coupé en dés</b>
1/6 concombre (21 cm) (56g)
<b>oignon rouge, tranché</b>
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
<b>vinaigrette</b>
1 1/2 c. à s. (mL)
<b>tomates, coupé en dés</b>
3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)
<b>laitue romaine, râpé</b>
3/4 cœurs (375g)

Pour les 2 repas :

<b>carottes, épluché et râpé ou tranché</b>
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)
<b>concombre, tranché ou coupé en dés</b>
3/8 concombre (21 cm) (113g)
<b>oignon rouge, tranché</b>
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
<b>vinaigrette</b>
3 c. à s. (mL)
<b>tomates, coupé en dés</b>
1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)
<b>laitue romaine, râpé</b>
1 1/2 cœurs (750g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s) - 408 kcal ● 23g protéine ● 21g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

<b>mélange de jeunes pousses</b>
1/2 tasse (15g)
<b>romarin séché</b>
1/4 c. à café (0g)
<b>champignons</b>
1 1/2 oz (43g)
<b>fromage</b>
1/2 tasse, râpé (57g)
<b>pain</b>
2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

<b>mélange de jeunes pousses</b>
1 tasse (30g)
<b>romarin séché</b>
1/2 c. à café (1g)
<b>champignons</b>
3 oz (85g)
<b>fromage</b>
1 tasse, râpé (113g)
<b>pain</b>
4 tranche(s) (128g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

### Salade simple mozzarella et tomate

322 kcal ● 19g protéine ● 23g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, tranché**

1 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.)  
(182g)

**mozzarella fraîche, tranché**

2 2/3 oz (76g)

**basilic frais**

1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

**vinaigrette balsamique**

4 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, tranché**

2 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.)  
(364g)

**mozzarella fraîche, tranché**

1/3 livres (151g)

**basilic frais**

2 2/3 c. à soupe, haché (7g)

**vinaigrette balsamique**

2 2/3 c. à s. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

---

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

---

### Ailes de seitan teriyaki

10 once(s) de seitan - 743 kcal ● 81g protéine ● 25g lipides ● 47g glucides ● 2g fibres



Donne 10 once(s) de seitan portions

**sauce teriyaki**

5 c. à soupe (mL)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**seitan**

10 oz (284g)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enveloppé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **concombre**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

#### **concombre**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

## Chips de plantain

151 kcal ● 1g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **chips de plantain**

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

#### **chips de plantain**

2 oz (57g)

1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s) - 155 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

#### **pommes**

1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

#### **beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

#### **pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

## Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**  
2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :  
**amandes**  
1/3 tasse, entière (48g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

Pour les 3 repas :  
**fromage en ficelle**  
3 bâtonnet (84g)

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

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, mûr, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :  
**avocats, mûr, tranché**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**pain**  
3 tranche (96g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de seitan

718 kcal ● 54g protéine ● 35g lipides ● 33g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **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)

Pour les 2 repas :

#### **avocats, haché**

1 avocat(s) (201g)

#### **tomates, coupé en deux**

24 tomates cerises (408g)

#### **seitan, émietté ou tranché**

3/4 livres (340g)

#### **épinards frais**

8 tasse(s) (240g)

#### **vinaigrette**

4 c. à soupe (mL)

#### **levure nutritionnelle**

4 c. à café (5g)

#### **huile**

4 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 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Riz blanc

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **riz blanc à grain long**

2 2/3 c. à s. (31g)

#### **eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

Pour les 2 repas :

#### **riz blanc à grain long**

1/3 tasse (62g)

#### **eau**

2/3 tasse(s) (160mL)

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.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

**tomates**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

**mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

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

## Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protéine ● 23g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**levure nutritionnelle**

1/2 c. à soupe (2g)

**sauce soja (tamari)**

1 c. à café (mL)

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

**beurre de cacahuète**

2 c. à s. (32g)

**tempeh**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**levure nutritionnelle**

1 c. à soupe (4g)

**sauce soja (tamari)**

2 c. à café (mL)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**beurre de cacahuète**

4 c. à s. (65g)

**tempeh**

1/2 livres (227g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

## Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

### Riz blanc

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz blanc à grain long**  
2 2/3 c. à s. (31g)  
**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)

Pour les 2 repas :

**riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)

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.

### Bowl taco au tempeh

554 kcal ● 34g protéine ● 24g lipides ● 27g glucides ● 23g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, coupé en cubes**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**haricots frits (refried beans)**  
1/2 tasse (121g)  
**salsa**  
3 c. à soupe (54g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**mélange d'assaisonnement pour tacos**  
1 c. à soupe (9g)  
**tempeh**  
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**avocats, coupé en cubes**  
1 avocat(s) (201g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**haricots frits (refried beans)**  
1 tasse (242g)  
**salsa**  
6 c. à soupe (108g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**mélange d'assaisonnement pour tacos**  
2 c. à soupe (17g)  
**tempeh**  
1/2 livres (227g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frits au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frits, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frits dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

## Dîner 4

Consommer les jour 7

### Salade caprese

284 kcal ● 16g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres

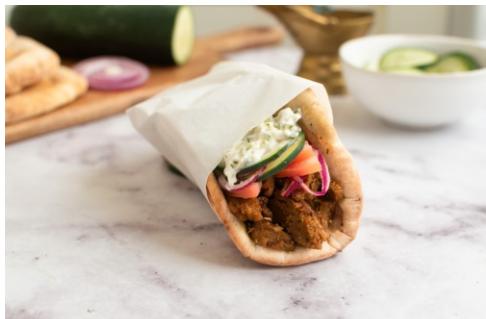


**tomates, coupé en deux**  
2/3 tasse de tomates cerises (99g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
1/3 tasse de feuilles, entières (8g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2/3 paquet (156 g) (103g)  
**mozzarella fraîche**  
2 oz (57g)

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.

### Gyro de seitan

1 gyro(s) - 385 kcal ● 27g protéine ● 11g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Donne 1 gyro(s) portions

**tomates, finement tranché**  
1/3 tomate Roma (27g)  
**seitan, finement tranché**  
2 2/3 oz (76g)  
**concombre, finement tranché**  
1/8 concombre (21 cm) (25g)  
**cumin moulu**  
1/3 c. à café (1g)  
**origan séché**  
1/6 c. à café, feuilles (0g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**tzatziki**  
1 1/2 c. à soupe (21g)  
**oignon rouge**  
2 tranche, fine (18g)  
**pain pita**  
1 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (50g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le seitan et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant par endroits, environ 4 à 6 minutes. Assaisonnez d'origan, de cumin, de sel et de poivre et faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les arômes se dégagent, environ 1 minute.
2. Garnissez les pitas de seitan, concombre, oignon et tomate. Arrosez de tzatziki. Repliez et servez.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

**poudre de protéine**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

**eau**

14 tasse(s) (3353mL)

**poudre de protéine**

14 boules (1/3 tasse chacun)  
(434g)

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