

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 2600 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

2514 kcal ● 194g protéine (31%) ● 149g lipides (54%) ● 66g glucides (11%) ● 31g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

400 kcal, 22g de protéines, 5g glucides nets, 29g de lipides



[Salade œuf & avocat](#)  
399 kcal

### Déjeuner

775 kcal, 51g de protéines, 18g glucides nets, 48g de lipides



[Épinards sautés simples](#)  
398 kcal



[Tofu cuit au four](#)  
13 1/3 oz- 377 kcal

### Collations

280 kcal, 15g de protéines, 16g glucides nets, 16g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)  
1 pot- 131 kcal



[Céleri et sauce ranch](#)  
148 kcal

### Dîner

790 kcal, 46g de protéines, 24g glucides nets, 55g de lipides



[Tofu épicé sriracha-cacahuète](#)  
682 kcal



[Salade caprese](#)  
107 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 2

2637 kcal ● 172g protéine (26%) ● 158g lipides (54%) ● 93g glucides (14%) ● 41g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

400 kcal, 22g de protéines, 5g glucides nets, 29g de lipides



Salade œuf & avocat  
399 kcal

### Collations

280 kcal, 15g de protéines, 16g glucides nets, 16g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Céleri et sauce ranch  
148 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

800 kcal, 40g de protéines, 46g glucides nets, 46g de lipides



Pistaches  
188 kcal



Sandwich au fromage, champignons et romarin  
1 1/2 sandwich(s)- 612 kcal

### Dîner

890 kcal, 34g de protéines, 23g glucides nets, 65g de lipides



Salade de tofu à la salsa verte  
705 kcal



Noix de pécan  
1/4 tasse- 183 kcal

## Day 3

2618 kcal ● 174g protéine (27%) ● 143g lipides (49%) ● 116g glucides (18%) ● 43g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 21g de protéines, 24g glucides nets, 19g de lipides



Toast au beurre  
2 tranche(s)- 227 kcal



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

290 kcal, 19g de protéines, 21g glucides nets, 11g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Mûres  
3/4 tasse(s)- 52 kcal



Céleri au beurre de cacahuète  
109 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

800 kcal, 40g de protéines, 46g glucides nets, 46g de lipides



Pistaches  
188 kcal



Sandwich au fromage, champignons et romarin  
1 1/2 sandwich(s)- 612 kcal

### Dîner

890 kcal, 34g de protéines, 23g glucides nets, 65g de lipides



Salade de tofu à la salsa verte  
705 kcal



Noix de pécan  
1/4 tasse- 183 kcal

## Day 4

2608 kcal ● 191g protéine (29%) ● 136g lipides (47%) ● 117g glucides (18%) ● 38g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 21g de protéines, 24g glucides nets, 19g de lipides



#### Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

290 kcal, 19g de protéines, 21g glucides nets, 11g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Mûres

3/4 tasse(s)- 52 kcal



#### Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

875 kcal, 37g de protéines, 11g glucides nets, 71g de lipides



#### Tacos fromage et guacamole

4 taco(s)- 700 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal

### Dîner

805 kcal, 53g de protéines, 59g glucides nets, 33g de lipides



#### Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal



#### Sauté tempeh & champignons

443 kcal

## Day 5

2582 kcal ● 183g protéine (28%) ● 118g lipides (41%) ● 151g glucides (23%) ● 47g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 21g de protéines, 24g glucides nets, 19g de lipides



#### Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

290 kcal, 19g de protéines, 21g glucides nets, 11g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Mûres

3/4 tasse(s)- 52 kcal



#### Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

845 kcal, 29g de protéines, 44g glucides nets, 53g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



#### Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

731 kcal

### Dîner

805 kcal, 53g de protéines, 59g glucides nets, 33g de lipides



#### Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal



#### Sauté tempeh & champignons

443 kcal

## Day 6

2580 kcal ● 180g protéine (28%) ● 119g lipides (42%) ● 151g glucides (23%) ● 45g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 16g de protéines, 34g glucides nets, 18g de lipides



Galettes de riz au beurre de cacahuète  
1/2 galette(s)- 120 kcal



Nectarine  
2 nectarine(s)- 140 kcal



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate  
124 kcal

### Collations

285 kcal, 22g de protéines, 22g glucides nets, 10g de lipides



Parfait mûres et granola  
287 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

845 kcal, 29g de protéines, 44g glucides nets, 53g de lipides



Cacahuètes rôties  
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Panini fraise, avocat et fromage de chèvre  
731 kcal

### Dîner

790 kcal, 53g de protéines, 49g glucides nets, 37g de lipides



Saucisse vegan et légumes sur plaque  
720 kcal



Salade caprese  
71 kcal

## Day 7

2549 kcal ● 189g protéine (30%) ● 107g lipides (38%) ● 154g glucides (24%) ● 54g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 16g de protéines, 34g glucides nets, 18g de lipides



Galettes de riz au beurre de cacahuète  
1/2 galette(s)- 120 kcal



Nectarine  
2 nectarine(s)- 140 kcal



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate  
124 kcal

### Collations

285 kcal, 22g de protéines, 22g glucides nets, 10g de lipides



Parfait mûres et granola  
287 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

815 kcal, 38g de protéines, 48g glucides nets, 41g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail  
438 kcal



Tofu à l'orange et sésame  
7 oz de tofu- 377 kcal

### Dîner

790 kcal, 53g de protéines, 49g glucides nets, 37g de lipides



Saucisse vegan et légumes sur plaque  
720 kcal



Salade caprese  
71 kcal

## Boissons

- ☐ eau  
18 tasse(s) (4270mL)
- ☐ poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

## Graisses et huiles

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

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)  
6 1/2 oz (mL)
- ☐ beurre de cacahuète  
7 c. à soupe (112g)
- ☐ tofu ferme  
2 livres (931g)
- ☐ tofu extra-ferme  
13 1/3 oz (378g)
- ☐ haricots noirs  
1/2 tasse (120g)
- ☐ tempeh  
1/2 livres (227g)
- ☐ cacahuètes rôties  
1/2 tasse (64g)

## Autre

- ☐ sauce sriracha  
2 c. à soupe (30g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 1/2 paquet (156 g) (375g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
5 conteneur (850g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
8 c. à soupe (124g)
- ☐ saucisse végétalienne  
3 saucisse (300g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1 1/2 c. à café (5g)
- ☐ huile de sésame  
1/2 c. à soupe (mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ mozzarella fraîche  
1/2 livres (220g)
- ☐ œufs  
14 grand (700g)
- ☐ fromage  
1 1/2 tasse, râpé (170g)
- ☐ beurre  
9 c. à café (41g)
- ☐ fromage cheddar  
1 tasse, râpé (113g)
- ☐ fromage de chèvre  
3 oz (85g)
- ☐ yaourt grec faible en gras  
1 1/4 tasse (350g)
- ☐ parmesan  
2 c. à soupe (10g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame  
10 1/2 g (11g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
8 c. à soupe (59g)
- ☐ noix de pécan  
1/2 tasse, moitiés (50g)
- ☐ pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
3 1/2 avocat(s) (703g)
- ☐ mûres  
3 tasse (414g)
- ☐ fraises  
12 moyen (diam. 3,2 cm) (144g)
- ☐ nectarine  
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)
- ☐ orange  
1/4 fruit (7,3 cm diam.) (35g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa verde  
4 c. à soupe (64g)

## Produits de boulangerie

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail  
9 1/2 gousse(s) (29g)
- ☐ tomates  
5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (694g)
- ☐ épinards frais  
18 tasse(s) (540g)
- ☐ gingembre frais  
5/6 tranches (2,5 cm diam.) (2g)
- ☐ céleri cru  
9 tige, moyenne (19–20 cm de long) (360g)
- ☐ champignons  
9 1/2 oz (268g)
- ☐ poivron  
1 grand (164g)
- ☐ pommes de terre  
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)
- ☐ brocoli  
3 tasse, haché (273g)
- ☐ carottes  
3 moyen (183g)
- ☐ blettes  
1 1/2 lb (624g)

## Épices et herbes

- ☐ basilic frais  
1/2 oz (15g)
- ☐ sel  
5/6 c. à café (5g)
- ☐ poivre noir  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ poudre d'ail  
2 c. à café (6g)
- ☐ cumin moulu  
4 c. à café (8g)
- ☐ romarin séché  
3/4 c. à café (1g)
- ☐ gingembre moulu  
1/2 c. à café (1g)

- ☐ pain  
1 1/4 livres (576g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz brun  
1/2 tasse (95g)
- ☐ fécule de maïs  
1 1/2 c. à soupe (12g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ granola  
10 c. à s. (56g)

## Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs  
1 gâteaux (9g)

## Confiseries

- ☐ sucre  
1 c. à soupe (13g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade œuf & avocat

399 kcal ● 22g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

#### mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

#### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

#### poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

#### œufs, cuits durs et refroidis

6 grand (300g)

#### mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

#### avocats

1 avocat(s) (201g)

#### poudre d'ail

1 c. à café (3g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Toast au beurre

2 tranche(s) - 227 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### beurre

2 c. à café (9g)

#### pain

2 tranche (64g)

Pour les 3 repas :

#### beurre

6 c. à café (27g)

#### pain

6 tranche (192g)

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

### 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 pré-cuits 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.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**galettes de riz, toutes saveurs**  
1/2 gâteaux (5g)  
**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

**galettes de riz, toutes saveurs**  
1 gâteaux (9g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

### Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**nectarine, dénoyauté**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Pour les 2 repas :

**nectarine, dénoyauté**  
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

### Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

124 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Ail, haché**

1/4 c. à café (1g)

#### **tomates, coupé en deux**

2 c. à s. de tomates cerises (19g)

#### **parmesan**

1 c. à soupe (5g)

#### **épinards frais**

1 tasse(s) (30g)

#### **huile d'olive**

1/2 c. à café (mL)

#### **œufs**

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

#### **Ail, haché**

1/2 c. à café (1g)

#### **tomates, coupé en deux**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

#### **parmesan**

2 c. à soupe (10g)

#### **épinards frais**

2 tasse(s) (60g)

#### **huile d'olive**

1 c. à café (mL)

#### **œufs**

2 grand (100g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Épinards sautés simples

398 kcal ● 14g protéine ● 29g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



#### **Ail, coupé en dés**

2 gousse (6g)

#### **épinards frais**

16 tasse(s) (480g)

#### **huile d'olive**

2 c. à soupe (mL)

#### **sel**

1/2 c. à café (3g)

#### **poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

### Tofu cuit au four

13 1/3 oz - 377 kcal ● 37g protéine ● 20g lipides ● 9g glucides ● 5g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

**gingembre frais, épluché et râpé**

5/6 tranches (2,5 cm diam.) (2g)

**tofu extra-ferme**

13 1/3 oz (378g)

**graines de sésame**

5/6 c. à soupe (8g)

**sauce soja (tamari)**

6 2/3 c. à s. (mL)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pistaches décortiquées**

4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**

1/2 tasse (62g)

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

### Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s) - 612 kcal ● 34g protéine ● 32g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **mélange de jeunes pousses**

3/4 tasse (23g)

#### **romarin séché**

3/8 c. à café (0g)

#### **champignons**

2 1/4 oz (64g)

#### **fromage**

3/4 tasse, râpé (85g)

#### **pain**

3 tranche(s) (96g)

Pour les 2 repas :

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

#### **romarin séché**

3/4 c. à café (1g)

#### **champignons**

1/4 livres (128g)

#### **fromage**

1 1/2 tasse, râpé (170g)

#### **pain**

6 tranche(s) (192g)

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.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Tacos fromage et guacamole

4 taco(s) - 700 kcal ● 30g protéine ● 58g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 taco(s) portions

#### **guacamole, acheté en magasin**

8 c. à soupe (124g)

#### **fromage cheddar**

1 tasse, râpé (113g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

**cacahuètes rôties**

3 c. à s. (27g)

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

---

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

---

**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

4 c. à s. (37g)

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

---

**Panini fraise, avocat et fromage de chèvre**

731 kcal ● 25g protéine ● 44g lipides ● 42g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, tranché**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**fraises, équeuté et coupé en fines tranches**  
6 moyen (diam. 3,2 cm) (72g)  
**beurre**  
1 1/2 c. à café (7g)  
**fromage de chèvre**  
1 1/2 oz (43g)  
**pain**  
3 tranche (96g)

Pour les 2 repas :

**avocats, tranché**  
1 1/2 avocat(s) (302g)  
**fraises, équeuté et coupé en fines tranches**  
12 moyen (diam. 3,2 cm) (144g)  
**beurre**  
3 c. à café (14g)  
**fromage de chèvre**  
3 oz (85g)  
**pain**  
6 tranche (192g)

1. Chauffer une petite poêle ou une plaque à feu moyen et graisser avec un spray de cuisson.
2. Beurrer un côté de chaque tranche de pain.
3. Étaler le fromage de chèvre sur le côté non beurré de chaque tranche de pain.
4. Répartir les fraises sur le fromage de chèvre sur les deux tranches.
5. Déposer l'avocat sur les fraises d'une des tranches, puis placer l'autre tranche par-dessus.
6. Déposer délicatement le sandwich dans la poêle ou sur la plaque et presser le dessus avec une spatule.
7. Retourner délicatement le sandwich au bout d'environ 2 minutes (le dessous doit être doré), puis presser de nouveau avec la spatule. Cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
8. Servir.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Chou cavalier (collard) à l'ail

438 kcal ● 20g protéine ● 23g lipides ● 13g glucides ● 25g fibres



**Ail, haché**  
4 gousse(s) (12g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**blettes**  
1 1/2 lb (624g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

## Tofu à l'orange et sésame



7 oz de tofu - 377 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Donne 7 oz de tofu portions

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**

1/2 livres (198g)

**huile de sésame**

1/2 c. à soupe (mL)

**graines de sésame**

1 c. à café (3g)

**fécule de maïs**

1 1/2 c. à soupe (12g)

**sauce sriracha**

1/2 c. à soupe (8g)

**sucré**

1 c. à soupe (13g)

**sauce soja (tamari)**

1 c. à soupe (mL)

**orange, pressé**

1/4 fruit (7,3 cm diam.) (35g)

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

1. Préparer la sauce à l'orange. Dans un petit bol, fouetter l'ail, le jus d'orange, le sucre, la sauce soja et la sriracha. Réserver.
2. Dans un grand bol, enrober les cubes de tofu de fécule de maïs et de graines de sésame.
3. Chauffer l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5–8 minutes.
4. Verser la sauce à l'orange et cuire jusqu'à épaississement et réchauffage, 1–2 minutes.
5. Servir.

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

### Céleri et sauce ranch

148 kcal ● 1g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **céleri cru, coupé en lanières**

3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(120g)

### **vinaigrette ranch**

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

### **céleri cru, coupé en lanières**

6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)

### **vinaigrette ranch**

4 c. à soupe (mL)

1. Couper le céleri en bâtonnets. Servir avec la sauce ranch pour tremper.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **Coupelle de cottage cheese et fruits**

1 conteneur (170g)

Pour les 3 repas :

### **Coupelle de cottage cheese et fruits**

3 conteneur (510g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

## Mûres

3/4 tasse(s) - 52 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **mûres**

3/4 tasse (108g)

Pour les 3 repas :

### **mûres**

2 1/4 tasse (324g)

1. Rincez les mûres et servez.

## Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

**céleri cru**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

Pour les 3 repas :

**beurre de cacahuète**

3 c. à soupe (48g)

**céleri cru**

3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(120g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Parfait mûres et granola

287 kcal ● 22g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mûres, grossièrement haché**

5 c. à s. (45g)

**granola**

5 c. à s. (28g)

**yaourt grec faible en gras**

10 c. à s. (175g)

Pour les 2 repas :

**mûres, grossièrement haché**

10 c. à s. (90g)

**granola**

10 c. à s. (56g)

**yaourt grec faible en gras**

1 1/4 tasse (350g)

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.
-

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Tofu épicé sriracha-cacahuète

682 kcal ● 39g protéine ● 48g lipides ● 21g glucides ● 2g fibres



#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### eau

1/3 tasse(s) (80mL)

#### sauce soja (tamari)

2 c. à café (mL)

#### beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

#### sauce sriracha

1 1/2 c. à soupe (23g)

#### Ail, haché

2 gousse (6g)

#### tofu ferme, séché et coupé en cubes

14 oz (397g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit croustillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

### Salade caprese

107 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



#### tomates, coupé en deux

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

#### vinaigrette balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

#### basilic frais

2 c. à s. de feuilles, entières (3g)

#### mélange de jeunes pousses

1/4 paquet (156 g) (39g)

#### mozzarella fraîche

3/4 oz (21g)

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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade de tofu à la salsa verde

705 kcal ● 31g protéine ● 47g lipides ● 22g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates, haché

1 tomate Roma (80g)

#### haricots noirs, égoutté et rincé

4 c. à s. (60g)

#### avocats, tranché

4 tranches (100g)

#### salsa verde

2 c. à soupe (32g)

#### cumin moulu

2 c. à café (4g)

#### graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à soupe (30g)

#### mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

#### huile

2 c. à café (mL)

#### tofu ferme

2 tranche(s) (168g)

Pour les 2 repas :

#### tomates, haché

2 tomate Roma (160g)

#### haricots noirs, égoutté et rincé

1/2 tasse (120g)

#### avocats, tranché

8 tranches (200g)

#### salsa verde

4 c. à soupe (64g)

#### cumin moulu

4 c. à café (8g)

#### graines de citrouille grillées, non salées

8 c. à soupe (59g)

#### mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

#### huile

4 c. à café (mL)

#### tofu ferme

4 tranche(s) (336g)

1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verde. Servez.

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

#### noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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



## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates, tranché

1 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(205g)

#### mozzarella fraîche, tranché

3 oz (85g)

#### basilic frais

1 1/2 c. à soupe, haché (4g)

#### vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

#### tomates, tranché

2 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(410g)

#### mozzarella fraîche, tranché

6 oz (170g)

#### basilic frais

3 c. à soupe, haché (8g)

#### vinaigrette balsamique

3 c. à s. (mL)

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

### Sauté tempeh & champignons

443 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poivron, tranché

1/2 grand (82g)

#### tempeh, tranché

4 oz (113g)

#### gingembre moulu

1/4 c. à café (0g)

#### champignons, coupé

1 tasse, haché (70g)

#### poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

#### sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

#### riz brun

4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

#### poivron, tranché

1 grand (164g)

#### tempeh, tranché

1/2 livres (227g)

#### gingembre moulu

1/2 c. à café (1g)

#### champignons, coupé

2 tasse, haché (140g)

#### poudre d'ail

1 c. à café (3g)

#### sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

#### riz brun

1/2 tasse (95g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter le tempeh, les champignons et le poivron, en remuant fréquemment sur feu moyen-vif.
3. Quand le tempeh est doré et que les légumes ont ramolli, ajoutez les épices, la sauce soja et un peu de sel/poivre. Remuez.
4. Mélangez le riz avec le mélange de tempeh et de légumes. Servez.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal ● 49g protéine ● 32g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **pommes de terre, coupé en quartiers**

1 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (138g)

#### **saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

1 1/2 saucisse (150g)

#### **mélange d'épices italien**

3/4 c. à café (3g)

#### **huile**

3 c. à café (mL)

#### **brocoli, haché**

1 1/2 tasse, haché (137g)

#### **carottes, tranché**

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

#### **pommes de terre, coupé en quartiers**

3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)

#### **saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

3 saucisse (300g)

#### **mélange d'épices italien**

1 1/2 c. à café (5g)

#### **huile**

6 c. à café (mL)

#### **brocoli, haché**

3 tasse, haché (273g)

#### **carottes, tranché**

3 moyen (183g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

### Salade caprese

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tomates, coupé en deux**

2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

#### **vinaigrette balsamique**

1/3 c. à soupe (mL)

#### **basilic frais**

4 c. à c. de feuilles, entières (2g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1/6 paquet (156 g) (26g)

#### **mozzarella fraîche**

1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

#### **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)

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.



## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **eau**

2 1/2 tasse(s) (599mL)

#### **poudre de protéine**

2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(78g)

Pour les 7 repas :

#### **eau**

17 1/2 tasse(s) (4191mL)

#### **poudre de protéine**

17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(543g)

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