

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 3400 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

3414 kcal ● 228g protéine (27%) ● 187g lipides (49%) ● 168g glucides (20%) ● 37g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

530 kcal, 23g de protéines, 36g glucides nets, 31g de lipides



[Muffin anglais beurré](#)

1 muffin(s) anglais- 213 kcal



[Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin](#)

203 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

390 kcal, 19g de protéines, 11g glucides nets, 29g de lipides



[Chips de chou kale](#)

138 kcal



[Fromage en ficelle](#)

2 bâton(s)- 165 kcal



[Noix](#)

1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1055 kcal, 55g de protéines, 64g glucides nets, 60g de lipides



[Lentilles](#)

347 kcal



[Tofu buffalo](#)

709 kcal

### Dîner

1110 kcal, 58g de protéines, 54g glucides nets, 67g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)

151 kcal



[Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme](#)

773 kcal



[Lait](#)

1 1/4 tasse(s)- 186 kcal

Day 2

3414 kcal ● 228g protéine (27%) ● 187g lipides (49%) ● 168g glucides (20%) ● 37g fibres (4%)

Petit-déjeuner

530 kcal, 23g de protéines, 36g glucides nets, 31g de lipides



Muffin anglais beurré  
1 muffin(s) anglais- 213 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin  
203 kcal



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

Collations

390 kcal, 19g de protéines, 11g glucides nets, 29g de lipides



Chips de chou kale  
138 kcal



Fromage en ficelle  
2 bâton(s)- 165 kcal



Noix  
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

1055 kcal, 55g de protéines, 64g glucides nets, 60g de lipides



Lentilles  
347 kcal



Tofu buffalo  
709 kcal

Dîner

1110 kcal, 58g de protéines, 54g glucides nets, 67g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
151 kcal



Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme  
773 kcal



Lait  
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal

Day 3

3416 kcal ● 246g protéine (29%) ● 165g lipides (44%) ● 193g glucides (23%) ● 43g fibres (5%)

Petit-déjeuner

545 kcal, 24g de protéines, 37g glucides nets, 30g de lipides



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



Kale et œufs  
284 kcal



Pomme  
1 pomme(s)- 105 kcal

Collations

425 kcal, 20g de protéines, 28g glucides nets, 24g de lipides



Boules protéinées au beurre de cacahuète  
2 2/3 boule(s)- 425 kcal

Déjeuner

1060 kcal, 56g de protéines, 68g glucides nets, 54g de lipides



Choux de Bruxelles rôtis  
290 kcal



Tofu épicé sriracha-cacahuète  
512 kcal



Lentilles  
260 kcal

Dîner

1060 kcal, 73g de protéines, 57g glucides nets, 57g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
76 kcal



Saucisses véganes et purée de chou-fleur  
2 saucisse(s)- 722 kcal



Lait  
1 3/4 tasse(s)- 261 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

## Day 4

3416 kcal ● 246g protéine (29%) ● 165g lipides (44%) ● 193g glucides (23%) ● 43g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

545 kcal, 24g de protéines, 37g glucides nets, 30g de lipides



**Pomme et beurre de cacahuète**

1/2 pomme(s)- 155 kcal



**Kale et œufs**

284 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal

### Collations

425 kcal, 20g de protéines, 28g glucides nets, 24g de lipides



**Boules protéinées au beurre de cacahuète**

2 2/3 boule(s)- 425 kcal

### Déjeuner

1060 kcal, 56g de protéines, 68g glucides nets, 54g de lipides



**Choux de Bruxelles rôtis**

290 kcal



**Tofu épicé sriracha-cacahuète**

512 kcal



**Lentilles**

260 kcal

### Dîner

1060 kcal, 73g de protéines, 57g glucides nets, 57g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

76 kcal



**Saucisses véganes et purée de chou-fleur**

2 saucisse(s)- 722 kcal



**Lait**

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

## Day 5

3438 kcal ● 231g protéine (27%) ● 186g lipides (49%) ● 164g glucides (19%) ● 46g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

590 kcal, 29g de protéines, 35g glucides nets, 34g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/4 tasse(s)- 230 kcal



**Sandwich saucisse végétalienne et œuf**

1 sandwich(s)- 360 kcal

### Collations

425 kcal, 20g de protéines, 28g glucides nets, 24g de lipides



**Boules protéinées au beurre de cacahuète**

2 2/3 boule(s)- 425 kcal

### Déjeuner

1070 kcal, 49g de protéines, 65g glucides nets, 62g de lipides



**Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix**

253 kcal



**Sandwich au fromage, champignons et romarin**

2 sandwich(s)- 815 kcal

### Dîner

1025 kcal, 60g de protéines, 33g glucides nets, 65g de lipides



**Graines de citrouille**

183 kcal



**Salade de tofu à la salsa verte**

705 kcal



**Yaourt grec protéiné**

1 pot- 139 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

## Day 6

3389 kcal ● 223g protéine (26%) ● 179g lipides (48%) ● 174g glucides (21%) ● 47g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

590 kcal, 29g de protéines, 35g glucides nets, 34g de lipides



[Cacahuètes rôties](#)

1/4 tasse(s)- 230 kcal



[Sandwich saucisse végétalienne et œuf](#)

1 sandwich(s)- 360 kcal

### Collations

375 kcal, 12g de protéines, 39g glucides nets, 17g de lipides



[Lait](#)

1 tasse(s)- 149 kcal



[Pomme au beurre de cacahuète, raisins et graines de chia](#)

1/2 pomme(s)- 228 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1070 kcal, 49g de protéines, 65g glucides nets, 62g de lipides



[Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix](#)

253 kcal



[Sandwich au fromage, champignons et romarin](#)

2 sandwich(s)- 815 kcal

### Dîner

1025 kcal, 60g de protéines, 33g glucides nets, 65g de lipides



[Graines de citrouille](#)

183 kcal



[Salade de tofu à la salsa verte](#)

705 kcal



[Yaourt grec protéiné](#)

1 pot- 139 kcal

## Day 7

3353 kcal ● 213g protéine (25%) ● 151g lipides (41%) ● 208g glucides (25%) ● 77g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

590 kcal, 29g de protéines, 35g glucides nets, 34g de lipides



[Cacahuètes rôties](#)

1/4 tasse(s)- 230 kcal



[Sandwich saucisse végétalienne et œuf](#)

1 sandwich(s)- 360 kcal

### Collations

375 kcal, 12g de protéines, 39g glucides nets, 17g de lipides



[Lait](#)

1 tasse(s)- 149 kcal



[Pomme au beurre de cacahuète, raisins et graines de chia](#)

1/2 pomme(s)- 228 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

950 kcal, 34g de protéines, 81g glucides nets, 37g de lipides



[Tacos aux haricots noirs écrasés](#)

4 taco(s)- 835 kcal



[Salade simple de chou kale et avocat](#)

115 kcal

### Dîner

1110 kcal, 66g de protéines, 51g glucides nets, 61g de lipides



[Raisins](#)

116 kcal



[Salade méditerranéenne au chik'n avec vinaigrette yaourt-citron](#)

993 kcal

## Boissons

- ☐ eau  
29 tasse (6950mL)
- ☐ poudre de protéine  
22 boules (1/3 tasse chacun) (682g)

## Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette  
9 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive  
8 1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
6 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch  
8 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise végétane  
3 c. à soupe (45g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (675g)
- ☐ choux de Bruxelles  
2 livres (963g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
14 1/2 oz (409g)
- ☐ Ail  
3 gousse (9g)
- ☐ oignon  
2 1/2 petit (175g)
- ☐ champignons  
6 oz (170g)
- ☐ coriandre fraîche  
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
19 1/4 tasse (578g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'  
1 1/4 livres (553g)
- ☐ sauce sriracha  
2 1/4 c. à soupe (34g)
- ☐ saucisse végétalienne  
4 saucisse (400g)
- ☐ chou-fleur surgelé  
3 tasse (340g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner  
3 galettes (114g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes  
5 moyen (7,5 cm diam.) (877g)
- ☐ avocats  
2 avocat(s) (384g)
- ☐ raisins secs  
4 c. à s. (non tassée) (36g)
- ☐ raisins  
2 tasse (184g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
4 oz (109g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
4 oz (118g)
- ☐ graines de chia  
1 c. à café (5g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
8 tasse(s) (1920mL)
- ☐ beurre  
4 petite portion (1" carr. x 1/3" haut) (20g)
- ☐ œufs  
13 grand (650g)
- ☐ fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- ☐ fromage  
2 tasse, râpé (226g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
7 c. à soupe (125g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
1 3/4 tasse (336g)
- ☐ tofu ferme  
4 livres (1725g)
- ☐ cacahuètes rôties  
1 tasse (146g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
3 c. à café (mL)
- ☐ beurre de cacahuète  
1/2 livres (241g)
- ☐ haricots noirs  
1 boîte(s) (413g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1/2 tasse(s) (120g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot  
2/3 tasse (mL)
- ☐ salsa verde  
4 c. à soupe (64g)
- ☐ sauce piquante  
1 1/3 c. à café (mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ muffins anglais  
5 muffin(s) (285g)
- ☐ pain  
8 tranche(s) (256g)
- ☐ tortillas de maïs  
4 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (104g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ quick oats  
3/4 tasse (60g)

- ☐ olives noires en conserve  
9 grosses olives (40g)
- ☐ jus de citron  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de citron vert  
2 2/3 c. à café (mL)
- ☐ citron  
1/4 petit (15g)

## Confiseries

- ☐ sirop d'érable  
2 2/3 fl oz (mL)

## Épices et herbes

- ☐ vinaigre de cidre  
1 1/2 c. à soupe (22g)
  - ☐ sel  
1/2 oz (16g)
  - ☐ romarin séché  
1 1/2 c. à café (2g)
  - ☐ vinaigre balsamique  
2 c. à café (mL)
  - ☐ poivre noir  
3/8 c. à café, moulu (1g)
  - ☐ cannelle  
1/8 c. à café (0g)
  - ☐ cumin moulu  
4 c. à café (8g)
  - ☐ paprika  
3/4 c. à café (2g)
  - ☐ thym séché  
3/4 c. à café, feuilles (1g)
  - ☐ origan séché  
1/3 c. à café, feuilles (0g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Muffin anglais beurré

1 muffin(s) anglais - 213 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 27g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### beurre

2 petite portion (1" carr. x 1/3" haut) (10g)

#### muffins anglais

1 muffin(s) (57g)

Pour les 2 repas :

#### beurre

4 petite portion (1" carr. x 1/3" haut) (20g)

#### muffins anglais

2 muffin(s) (114g)

1. Couper le muffin anglais en deux.
2. Optionnel : toaster quelques minutes.
3. Tartiner du beurre sur chaque moitié.
4. Servir.

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal ● 15g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

#### œufs

2 grand (100g)

#### tomates

1/2 tasse, haché (90g)

#### romarin séché

1/4 c. à café (0g)

#### vinaigre balsamique

1 c. à café (mL)

#### eau

3 c. à soupe (45mL)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

#### œufs

4 grand (200g)

#### tomates

1 tasse, haché (180g)

#### romarin séché

1/2 c. à café (1g)

#### vinaigre balsamique

2 c. à café (mL)

#### eau

6 c. à soupe (91mL)

#### huile

1 c. à café (mL)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

### 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.

Petit-déjeuner 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 cacahuète1 c. à soupe (16g)
- pommes1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

- beurre de cacahuète2 c. à soupe (32g)
- pommes1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

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

Kale et œufs

284 kcal 20g protéine 21g lipides 3g glucides 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

- sel1 1/2 trait (1g)
- feuilles de chou frisé (kale)3/4 tasse, haché (30g)
- œufs3 grand (150g)
- huile1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

- sel3 trait (1g)
- feuilles de chou frisé (kale)1 1/2 tasse, haché (60g)
- œufs6 grand (300g)
- huile3 c. à café (mL)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal 1g protéine 0g lipides 21g glucides 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

- pommes1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

- pommes2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

Pour les 3 repas :

**cacahuètes rôties**  
3/4 tasse (110g)

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

### Sandwich saucisse végétalienne et œuf

1 sandwich(s) - 360 kcal ● 20g protéine ● 16g lipides ● 30g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**muffins anglais, toasté**

1 muffin (57g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**mayonnaise végane**

1 c. à soupe (15g)

**œufs**

1 grand (50g)

**galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner**

1 galettes (38g)

Pour les 3 repas :

**muffins anglais, toasté**

3 muffin (171g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**mayonnaise végane**

3 c. à soupe (45g)

**œufs**

3 grand (150g)

**galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner**

3 galettes (114g)

1. Faites cuire la galette de saucisse végétalienne selon les instructions du paquet.
2. Chauffez l'huile dans une petite poêle à feu moyen. Ajoutez l'œuf, assaisonnez de sel et de poivre et faites-le cuire selon votre goût.
3. Étalez de la mayonnaise végétalienne à l'intérieur du muffin anglais. Garnissez de la saucisse cuite, de l'œuf et refermez avec le dessus du muffin. Servez.
4. Conseil pour meal prep : une fois refroidis, emballez les sandwichs dans du papier aluminium ou du film plastique et congelez. Pour réchauffer, retirez l'emballage et passez au micro-ondes ou au grille-pain jusqu'à ce que ce soit chaud.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

**lentilles crues, rincé**

1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**eau**

4 tasse(s) (958mL)

**lentilles crues, rincé**

1 tasse (192g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

## Tofu buffalo

709 kcal ● 32g protéine ● 59g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
14 oz (397g)

**huile**  
1 c. à soupe (mL)

**vinaigrette ranch**  
4 c. à soupe (mL)

**sauce Frank's RedHot**  
1/3 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
1 3/4 livres (794g)

**huile**  
2 c. à soupe (mL)

**vinaigrette ranch**  
8 c. à soupe (mL)

**sauce Frank's RedHot**  
2/3 tasse (mL)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

## Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Choux de Bruxelles rôtis

290 kcal 9g protéine 17g lipides 15g glucides 11g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**  
1 1/4 c. à soupe (mL)

**choux de Bruxelles**  
5/8 lb (284g)

**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (0g)

**sel**  
1/3 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2 1/2 c. à soupe (mL)

**choux de Bruxelles**  
1 1/4 lb (567g)

**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**  
5/8 c. à café (4g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

### Tofu épicé sriracha-cacahuète

512 kcal 30g protéine 36g lipides 16g glucides 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)

**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)

**sauce soja (tamari)**  
1 1/2 c. à café (mL)

**beurre de cacahuète**  
1 1/2 c. à soupe (24g)

**sauce sriracha**  
1 c. à soupe (17g)

**Ail, haché**  
1 1/2 gousse (5g)

**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
2/3 livres (298g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)

**sauce soja (tamari)**  
3 c. à café (mL)

**beurre de cacahuète**  
3 c. à soupe (48g)

**sauce sriracha**  
2 1/4 c. à soupe (34g)

**Ail, haché**  
3 gousse (9g)

**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
1 1/3 livres (595g)

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.

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**lentilles crues, rincé**  
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**lentilles crues, rincé**  
3/4 tasse (144g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

### Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

#### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

253 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**  
3/4 tasse (66g)  
**pommes, haché**  
1/6 petit (7 cm diam.) (25g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre**  
1/4 c. à soupe (4g)  
**noix (anglaises)**  
2 c. à soupe, haché (14g)  
**sirop d'érable**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**  
1 1/2 tasse (132g)  
**pommes, haché**  
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**noix (anglaises)**  
4 c. à soupe, haché (28g)  
**sirop d'érable**  
2 c. à café (mL)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

#### Sandwich au fromage, champignons et romarin

2 sandwich(s) - 815 kcal ● 45g protéine ● 43g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**romarin séché**  
1 c. à café (1g)  
**champignons**  
6 oz (170g)  
**fromage**  
2 tasse, râpé (226g)  
**pain**  
8 tranche(s) (256g)

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 4

Consommer les jour 7

### Tacos aux haricots noirs écrasés

4 taco(s) - 835 kcal ● 31g protéine ● 29g lipides ● 77g glucides ● 35g fibres



Donne 4 taco(s) portions

**haricots noirs, égoutté et rincé**

2/3 boîte(s) (293g)

**huile**

1 1/3 c. à café (mL)

**coriandre fraîche, haché**

1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

**jus de citron vert**

2 2/3 c. à café (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

2 2/3 c. à soupe (47g)

**avocats, tranché**

2/3 avocat(s) (134g)

**origan séché**

1/3 c. à café, feuilles (0g)

**eau**

2 2/3 c. à soupe (40mL)

**sauce piquante**

1 1/3 c. à café (mL)

**tortillas de maïs**

4 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (104g)

1. Préparer la crema en mélangeant le yaourt grec, le jus de lime, la moitié de l'huile, la moitié de la coriandre et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Réserver.
2. Mélanger les haricots noirs, l'origan, l'eau, la sauce piquante, le reste de l'huile et un peu de sel dans une casserole à feu moyen. Cuire jusqu'à ce que les haricots soient bien chauds, 3 à 5 minutes.
3. Éteindre le feu. Écraser environ 75 % des haricots à l'aide du dos d'une fourchette.
4. Étaler les haricots sur les tortillas. Garnir d'avocat, de crema et du reste de coriandre. Servir.

### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



**citron, pressé**

1/4 petit (15g)

**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/4 botte (43g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chips de chou kale

138 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

2/3 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

2/3 botte (113g)

**sel**

2/3 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

1 1/3 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 1/3 botte (227g)

**sel**

1 1/3 c. à café (8g)

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.

### 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.

## Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres

Translation missing: fr.for\_single\_meal

**noix (anglaises)**  
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)



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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Boules protéinées au beurre de cacahuète

2 2/3 boule(s) - 425 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 28g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**cannelle**  
1/8 c. à café (0g)  
**quick oats**  
4 c. à s. (20g)  
**sirop d'érable**  
2 c. à c. (mL)  
**poudre de protéine**  
1/3 boules (1/3 tasse chacun) (10g)  
**beurre de cacahuète**  
2 2/3 c. à s. (43g)

Pour les 3 repas :

**cannelle**  
1/8 c. à café (0g)  
**quick oats**  
3/4 tasse (60g)  
**sirop d'érable**  
2 c. à s. (mL)  
**poudre de protéine**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**beurre de cacahuète**  
1/2 tasse (129g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
2. Formez des boules à la main. (Conseil meal prep : formez le nombre de boules indiqué dans les détails de la recette pour un portionnage facile)
3. Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur ou au congélateur jusqu'au moment de servir.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
2 tasse(s) (480mL)

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

Pomme au beurre de cacahuète, raisins et graines de chia

1/2 pomme(s) - 228 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 27g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**graines de chia**  
1/2 c. à café (2g)  
**raisins secs**  
2 c. à s. (non tassée) (18g)  
**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)  
**pommes**  
1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

**graines de chia**  
1 c. à café (5g)  
**raisins secs**  
4 c. à s. (non tassée) (36g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)  
**pommes**  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

- 1. Tranchez la pomme et répartissez uniformément sur chaque tranche le beurre de cacahuète, les raisins et les graines de chia.
- 2. Servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
6 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**mélange de jeunes pousses**  
6 tasse (180g)

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

Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme

773 kcal ● 45g protéine ● 47g lipides ● 29g glucides ● 12g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**  
1 1/2 tasse (132g)  
**pommes, haché**  
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sirop d'érable**  
2 c. à café (mL)  
**vinaigre de cidre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**noix (anglaises)**  
4 c. à soupe, haché (28g)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**  
3 tasse (264g)  
**pommes, haché**  
2/3 petit (7 cm diam.) (99g)  
**huile d'olive**  
3 c. à soupe (mL)  
**sirop d'érable**  
4 c. à café (mL)  
**vinaigre de cidre**  
1 c. à soupe (15g)  
**noix (anglaises)**  
8 c. à soupe, haché (56g)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
3/4 livres (340g)

1. Faites cuire les aiguillettes de chik'n selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le chik'n et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

**Lait**  
1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1 1/4 tasse(s) (300mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
2 1/2 tasse(s) (600mL)

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

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)

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

**Saucisses véganes et purée de chou-fleur**  
2 saucisse(s) - 722 kcal ● 58g protéine ● 38g lipides ● 31g glucides ● 6g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**oignon, tranché finement**

1 petit (70g)

**saucisse végétalienne**

2 saucisse (200g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**chou-fleur surgelé**

1 1/2 tasse (170g)

Pour les 2 repas :

**oignon, tranché finement**

2 petit (140g)

**saucisse végétalienne**

4 saucisse (400g)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**chou-fleur surgelé**

3 tasse (340g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

**Lait**

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**lait entier**

1 3/4 tasse(s) (420mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

3 1/2 tasse(s) (840mL)

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

**Dîner 3** [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

**Graines de citrouille**

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

1/2 tasse (59g)

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

**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)

- Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
- 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.
- Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
- Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
- 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.

Yaourt grec protéiné

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

- Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

- Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
2 contenant (300g)

- Dégustez.

Dîner 4

Consommer les jour 7

Raisins

116 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



- raisins**  
2 tasse (184g)

- La recette n'a pas d'instructions.

Salade méditerranéenne au chik'n avec vinaigrette yaourt-citron

993 kcal ● 64g protéine ● 60g lipides ● 32g glucides ● 16g fibres



**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/2 tasse(s) (120g)

**olives noires en conserve, dénoyauté**

9 grosses olives (40g)

**tomates, haché**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

**oignon, coupé en fines tranches**

1/2 petit (35g)

**jus de citron**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**Lanières végétaliennes 'chik'n'**

1/2 livres (213g)

**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

**yaourt grec écrémé nature**

4 1/2 c. à soupe (79g)

**huile**

3 c. à soupe (mL)

**paprika**

3/4 c. à café (2g)

**thym séché**

3/4 c. à café, feuilles (1g)

1. Mélangez le yaourt grec et le jus de citron avec une pincée de sel/poivre. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance de sauce. Si nécessaire, ajoutez un trait d'eau pour l'affiner. Réservez au réfrigérateur.
2. Ajoutez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez les pois chiches. Faites cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps. Saupoudrez de paprika et un peu de sel et faites cuire 30 secondes de plus. Transférez les pois chiches dans un plat et réservez.
3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle et cuisez le chik'n selon le temps indiqué sur son emballage. Saupoudrez de thym et d'un peu de sel/poivre puis retirez du feu.
4. Montez la salade en déposant les pois chiches, le chik'n, les tomates, l'oignon et les olives sur un lit de verdure. Versez la vinaigrette par-dessus et servez.
5. Conseil meal prep : pour de meilleurs résultats, conservez les ingrédients préparés (chik'n, pois chiches, olives, oignon, tomates) ensemble dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Gardez-les séparés des feuilles et de la vinaigrette jusqu'au moment de servir.

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**eau**

3 tasse(s) (718mL)

**poudre de protéine**

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Pour les 7 repas :

**eau**

21 tasse(s) (5029mL)

**poudre de protéine**

21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

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