

# Meal Plan - Plan alimentaire vegan faible en glucides de 1100 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**      1064 kcal ● 101g protéine (38%) ● 39g lipides (33%) ● 48g glucides (18%) ● 29g fibres (11%)

## Petit-déjeuner

195 kcal, 3g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



### Avocat

176 kcal

## Dîner

335 kcal, 34g de protéines, 19g glucides nets, 9g de lipides



### Émiettés végétaliens

1 1/2 tasse(s)- 219 kcal



### Lentilles

87 kcal



### Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s)- 28 kcal

## Déjeuner

315 kcal, 15g de protéines, 22g glucides nets, 15g de lipides



### Tempeh nature

2 oz- 148 kcal



### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 2

1064 kcal ● 101g protéine (38%) ● 39g lipides (33%) ● 48g glucides (18%) ● 29g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 3g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



#### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



#### Avocat

176 kcal

### Dîner

335 kcal, 34g de protéines, 19g glucides nets, 9g de lipides



#### Émiets végétaliens

1 1/2 tasse(s)- 219 kcal



#### Lentilles

87 kcal



#### Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s)- 28 kcal

### Déjeuner

315 kcal, 15g de protéines, 22g glucides nets, 15g de lipides



#### Tempeh nature

2 oz- 148 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 3

1095 kcal ● 113g protéine (41%) ● 41g lipides (34%) ● 50g glucides (18%) ● 16g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

140 kcal, 7g de protéines, 17g glucides nets, 3g de lipides



#### Flocons d'avoine vanille et myrtilles

104 kcal



#### Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

1 saucisse(s)- 38 kcal

### Dîner

360 kcal, 25g de protéines, 17g glucides nets, 20g de lipides



#### Tomates rôties

3 tomate(s)- 179 kcal



#### Seitan simple

3 oz- 183 kcal

### Déjeuner

375 kcal, 33g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



#### Chou cavalier (collard) à l'ail

106 kcal



#### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 4

1114 kcal ● 100g protéine (36%) ● 40g lipides (33%) ● 66g glucides (24%) ● 21g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

140 kcal, 7g de protéines, 17g glucides nets, 3g de lipides



**Flocons d'avoine vanille et myrtilles**  
104 kcal



**Saucisses vegan pour le petit-déjeuner**  
1 saucisse- 38 kcal

### Dîner

360 kcal, 25g de protéines, 17g glucides nets, 20g de lipides



**Tomates rôties**  
3 tomate(s)- 179 kcal



**Seitan simple**  
3 oz- 183 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 19g de protéines, 30g glucides nets, 17g de lipides



**Graines de tournesol**  
120 kcal



**Soupe pois chiches & chou kale**  
273 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 5

1106 kcal ● 95g protéine (34%) ● 52g lipides (42%) ● 49g glucides (18%) ● 14g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

140 kcal, 7g de protéines, 17g glucides nets, 3g de lipides



**Flocons d'avoine vanille et myrtilles**  
104 kcal



**Saucisses vegan pour le petit-déjeuner**  
1 saucisse- 38 kcal

### Dîner

330 kcal, 20g de protéines, 22g glucides nets, 16g de lipides



**Haricots de Lima**  
77 kcal



**Tofu citron-poivre**  
7 oz- 252 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
80 kcal



**Tofu buffalo avec ranch végétalien**  
338 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 6

1168 kcal ● 97g protéine (33%) ● 61g lipides (47%) ● 44g glucides (15%) ● 13g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



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

### Déjeuner

415 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
80 kcal



**Tofu buffalo avec ranch végétalien**  
338 kcal

### Dîner

330 kcal, 20g de protéines, 22g glucides nets, 16g de lipides



**Haricots de Lima**  
77 kcal



**Tofu citron-poivre**  
7 oz- 252 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 7

1081 kcal ● 90g protéine (33%) ● 42g lipides (35%) ● 67g glucides (25%) ● 17g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



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

### Déjeuner

315 kcal, 13g de protéines, 38g glucides nets, 9g de lipides



**Myrtilles**  
1 tasse(s)- 95 kcal



**Nuggets Chik'n**  
4 nuggets- 221 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Dîner

345 kcal, 19g de protéines, 15g glucides nets, 20g de lipides



**Seitan à l'ail et au poivre**  
171 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
173 kcal

# Liste de courses



## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- miettes de burger végétarien  
3 tasse (300g)
- lentilles crues  
4 c. à s. (48g)
- tempeh  
4 oz (113g)
- pois chiches en conserve  
1/2 boîte (224g)
- tofu ferme  
1 3/4 livres (794g)

## Épices et herbes

- sel  
1/2 c. à café (3g)
- extrait de vanille  
1 1/2 c. à café (mL)
- poivre noir  
1/6 c. à café, moulu (0g)
- poivre citronné  
1/2 c. à café (1g)

## Boissons

- eau  
16 tasse (3878mL)
- poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Graisses et huiles

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

## Légumes et produits à base de légumes

- feuilles de chou frisé (kale)  
5 oz (144g)
- tomates  
6 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (750g)
- Ail  
4 gousse(s) (12g)
- blettes  
5/6 lb (378g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
1 c. à café (mL)
- avocats  
1 1/2 avocat(s) (276g)
- pêche  
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)
- myrtilles  
1 1/2 tasse (204g)
- citron  
1 1/2 petit (80g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
4 1/2 tasse (135g)
- saucisse végétalienne  
1 saucisse (100g)
- saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner  
3 saucisses (68g)
- ranch végétalien  
4 c. à soupe (mL)
- Nuggets végétaliens « chik'n »  
4 nuggets (86g)

## Confiseries

- sirop d'érable  
1 1/2 c. à café (mL)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
3/4 tasse(s) (61g)

## Céréales et pâtes

- seitan  
1/2 livres (227g)
- féculle de maïs  
2 c. à soupe (16g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
2/3 oz (19g)

## Soupes, sauces et jus

- haricots lima, surgelés  
1/2 paquet (284 g) (142g)
- ketchup  
1 c. à soupe (17g)
- poivron vert  
1/2 c. à s., haché (5g)
- oignon  
1 c. à s., haché (10g)

- bouillon de légumes  
2 tasse(s) (mL)
- sauce Frank's RedHot  
1/3 tasse (mL)

### Collations

- barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**

6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

**tomates**

12 tomates cerises (204g)

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de citron**

1/2 c. à café (mL)

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**

1 c. à café (mL)

**avocats**

1 avocat(s) (201g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Flocons d'avoine vanille et myrtilles

104 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

3/8 tasse(s) (90mL)

**sirop d'érable**

1/2 c. à café (mL)

**extrait de vanille**

1/2 c. à café (mL)

**myrtilles**

2 c. à s. (19g)

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

1/4 tasse(s) (20g)

Pour les 3 repas :

**eau**

1 tasse(s) (269mL)

**sirop d'érable**

1 1/2 c. à café (mL)

**extrait de vanille**

1 1/2 c. à café (mL)

**myrtilles**

6 c. à s. (56g)

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

3/4 tasse(s) (61g)

1. Ajouter tous les ingrédients et cuire au micro-ondes environ 2-3 minutes.
2. Remarque : vous pouvez mélanger les flocons d'avoine, les myrtilles, la vanille et le sirop d'érable et conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours (selon la fraîcheur des fruits). Quand vous êtes prêt à manger, ajouter de l'eau et réchauffer au micro-ondes.

### Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

1 saucisses - 38 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner**

1 saucisses (23g)

Pour les 3 repas :

**saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner**

3 saucisses (68g)

1. Faites cuire les saucisses selon les instructions sur l'emballage. Servez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

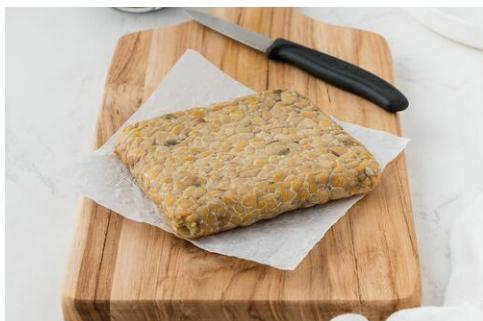
1. La recette n'a pas d'instructions.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tempeh nature

2 oz - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**tempeh**  
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**tempeh**  
4 oz (113g)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)

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

## Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pêche**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

**pêche**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Chou cavalier (collard) à l'ail

106 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



#### Ail, haché

1 gousse(s) (3g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**huile**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**blettes**  
1/3 lb (151g)

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.

### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Donne 1 saucisse(s) portions

#### saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



**graines de tournesol décortiquées**  
2/3 oz (19g)

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

### Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



**pois chiches en conserve, égoutté**  
1/2 boîte (224g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)  
**bouillon de légumes**  
2 tasse(s) (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**  
1 tasse, haché (40g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétrui.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché

3/4 gousse(s) (2g)

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

#### blettes

1/4 lb (113g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché

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

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### blettes

1/2 lb (227g)

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 buffalo avec ranch végétalien

338 kcal ● 16g protéine ● 28g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

1/2 livres (198g)

#### ranch végétalien

2 c. à soupe (mL)

#### sauce Frank's RedHot

2 1/2 c. à s. (mL)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

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

14 oz (397g)

#### ranch végétalien

4 c. à soupe (mL)

#### sauce Frank's RedHot

1/3 tasse (mL)

#### huile

1 c. à soupe (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 du ranch végétalien.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

#### myrtilles

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

### Nuggets Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g protéine ● 9g lipides ● 21g glucides ● 2g fibres



Donne 4 nuggets portions

#### Nuggets végétaliens « chik'n »

4 nuggets (86g)

#### ketchup

1 c. à soupe (17g)

1. Cuire les tenders Chik'n selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Émiettés végétaliens

1 1/2 tasse(s) - 219 kcal ● 28g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### miettes de burger végétarien

1 1/2 tasse (150g)

Pour les 2 repas :

#### miettes de burger végétarien

3 tasse (300g)

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

### Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**lentilles crues, rincé**

2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

**lentilles crues, rincé**

4 c. à s. (48g)

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.

## Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

1/2 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1/2 tasse, haché (20g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 tasse, haché (40g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tomates rôties

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**

3 entier petit (≈6,1 cm diam.) (273g)

**huile**

3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates**

6 entier petit (≈6,1 cm diam.) (546g)

**huile**

6 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Seitan simple

3 oz - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

3/4 c. à café (mL)

**seitan**

3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**seitan**

6 oz (170g)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

---

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### Haricots de Lima

77 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**haricots lima, surgelés**

1/4 paquet (284 g) (71g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

**haricots lima, surgelés**

1/2 paquet (284 g) (142g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre.
3. Servir.

---

### Tofu citron-poivre

7 oz - 252 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

1/2 livres (198g)  
**poivre citronné**  
1/4 c. à café (1g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**féculle de maïs**  
1 c. à soupe (8g)  
**citron, zesté**  
1/2 petit (29g)

Pour les 2 repas :

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

14 oz (397g)  
**poivre citronné**  
1/2 c. à café (1g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**féculle de maïs**  
2 c. à soupe (16g)  
**citron, zesté**  
1 petit (58g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la féculle de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

---

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

---

### Seitan à l'ail et au poivre

171 kcal ● 15g protéine ● 8g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



**Ail, haché finement**

5/8 gousse(s) (2g)  
**seitan, façon poulet**  
2 oz (57g)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1/4 c. à soupe (4mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**poivron vert**  
1/2 c. à s., haché (5g)  
**oignon**  
1 c. à s., haché (10g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à s. (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

---

### Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



**citron, pressé**  
3/8 petit (22g)  
**avocats, haché**  
3/8 avocat(s) (75g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
3/8 botte (64g)

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.

## 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.