

# Meal Plan - Plan alimentaire vegan faible en glucides à 1200 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** 1242 kcal ● 91g protéine (29%) ● 61g lipides (44%) ● 52g glucides (17%) ● 32g fibres (10%)

## Petit-déjeuner

185 kcal, 2g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Tomates cerises**  
3 tomates cerises- 11 kcal

## Dîner

420 kcal, 9g de protéines, 18g glucides nets, 30g de lipides



**Fraises**  
1 tasse(s)- 52 kcal



**Steaks de chou rôtis avec vinaigrette**  
214 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/6 tasse(s)- 153 kcal

## Déjeuner

420 kcal, 31g de protéines, 28g glucides nets, 15g de lipides



**Lentilles**  
87 kcal



**Sauté carotte & viande hachée**  
332 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

**Day 2** 1250 kcal ● 93g protéine (30%) ● 62g lipides (45%) ● 40g glucides (13%) ● 40g fibres (13%)

## Petit-déjeuner

185 kcal, 2g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Tomates cerises**  
3 tomates cerises- 11 kcal

## Dîner

375 kcal, 30g de protéines, 19g glucides nets, 14g de lipides



**Carottes rôties**  
3 carotte(s)- 158 kcal



**Émiettes végétaliens**  
1 1/2 tasse(s)- 219 kcal

## Déjeuner

470 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 32g de lipides



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



**Zoodles avec sauce à l'avocat**  
353 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 3

1183 kcal ● 95g protéine (32%) ● 61g lipides (46%) ● 45g glucides (15%) ● 20g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

185 kcal, 2g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides



Avocat

176 kcal



Tomates cerises

3 tomates cerises- 11 kcal

### Dîner

425 kcal, 25g de protéines, 24g glucides nets, 24g de lipides



Légumes mélangés

1/2 tasse(s)- 49 kcal



Tofu citron-poivre

10 1/2 oz- 378 kcal

### Déjeuner

355 kcal, 19g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète

2 once(s) de tempeh- 217 kcal



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 4

1209 kcal ● 104g protéine (34%) ● 52g lipides (38%) ● 65g glucides (22%) ● 17g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

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



Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s)- 203 kcal

### Dîner

425 kcal, 25g de protéines, 24g glucides nets, 24g de lipides



Légumes mélangés

1/2 tasse(s)- 49 kcal



Tofu citron-poivre

10 1/2 oz- 378 kcal

### Déjeuner

360 kcal, 22g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 5

1183 kcal ● 102g protéine (34%) ● 49g lipides (38%) ● 54g glucides (18%) ● 29g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

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



[Toast beurre d'amande & framboises écrasées](#)  
1 tartine(s)- 203 kcal

### Déjeuner

380 kcal, 21g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



[Salade simple aux tomates et carottes](#)  
98 kcal



[Gallettes de riz au beurre de cacahuète](#)  
1/2 galette(s)- 120 kcal



[Wrap de laitue au tempeh barbecue](#)  
2 wrap(s) de laitue- 165 kcal

### Dîner

380 kcal, 25g de protéines, 11g glucides nets, 22g de lipides



[Tomates sautées à l'ail et aux herbes](#)  
85 kcal



[Tempeh nature](#)  
4 oz- 295 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
2 dose- 218 kcal

## Day 6

1163 kcal ● 95g protéine (33%) ● 58g lipides (45%) ● 49g glucides (17%) ● 17g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 6g de protéines, 7g glucides nets, 16g de lipides



[Graines de tournesol](#)  
90 kcal



[Smoothie vert super simple](#)  
115 kcal

### Dîner

380 kcal, 25g de protéines, 11g glucides nets, 22g de lipides



[Tomates sautées à l'ail et aux herbes](#)  
85 kcal



[Tempeh nature](#)  
4 oz- 295 kcal

### Déjeuner

360 kcal, 16g de protéines, 28g glucides nets, 19g de lipides



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



[Tenders de poulet croustillants](#)  
3 tender(s)- 171 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
2 dose- 218 kcal

## Day 7

1204 kcal ● 93g protéine (31%) ● 55g lipides (41%) ● 66g glucides (22%) ● 19g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 6g de protéines, 7g glucides nets, 16g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Smoothie vert super simple

115 kcal

### Dîner

420 kcal, 23g de protéines, 28g glucides nets, 19g de lipides



Courgettes poêlées

166 kcal



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal

### Déjeuner

360 kcal, 16g de protéines, 28g glucides nets, 19g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal



Tenders de poulet croustillants

3 tender(s)- 171 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises  
1 tasse, entière (144g)
- ☐ jus de citron vert  
1 c. à café (mL)
- ☐ jus de citron  
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
2 1/4 avocat(s) (452g)
- ☐ citron  
1 1/2 petit (87g)
- ☐ framboises  
20 framboises (38g)
- ☐ ananas, surgelé  
1/2 tasse, morceaux (83g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ chou  
1/4 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (179g)
- ☐ coriandre fraîche  
1 c. à soupe, haché (3g)
- ☐ oignon  
1/3 grand (50g)
- ☐ Ail  
1 1/3 gousse(s) (4g)
- ☐ carottes  
5 1/2 moyen (327g)
- ☐ tomates  
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (727g)
- ☐ courgette  
1 1/2 grand (438g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
1 tasse (135g)
- ☐ laitue romaine  
3/8 tête (262g)
- ☐ poivron  
1/4 petit (19g)
- ☐ ketchup  
1 1/2 c. à soupe (26g)
- ☐ épinards frais  
1/2 tasse(s) (15g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch  
1 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
4 1/4 g (4g)
- ☐ sel  
1 c. à café (7g)
- ☐ flocons de piment rouge  
1/6 c. à café (0g)
- ☐ basilic frais  
3/4 tasse de feuilles, entières (18g)
- ☐ poivre citronné  
3/4 c. à café (2g)
- ☐ poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ origan séché  
1/2 c. à café, moulu (1g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties  
6 3/4 c. à s. (61g)
- ☐ lentilles crues  
2 c. à s. (24g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
3/4 oz (mL)
- ☐ miettes de burger végétarien  
3/4 paquet (340 g) (263g)
- ☐ beurre de cacahuète  
1 oz (32g)
- ☐ tempeh  
3/4 livres (340g)
- ☐ tofu ferme  
1 1/3 livres (595g)

## Boissons

- ☐ eau  
14 3/4 tasse (3533mL)
- ☐ poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs  
3 c. à soupe (24g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1 boîte (~539 g) (526g)

☐ vinaigrette  
11 1/4 c. à soupe (mL)

☐ huile d'olive  
2 c. à soupe (mL)

### Autre

- ☐ mélange d'épices italien  
1/4 pot (21 g) (5g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1/4 c. à soupe (1g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
10 1/2 tasse (315g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
1/2 tasse (45g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
6 morceaux (153g)
- ☐ galette de burger végétale  
2 galette (142g)

☐ sauce barbecue  
1 c. à soupe (17g)

### Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de lin  
2 pincée (2g)
- ☐ beurre d'amande  
2 c. à soupe (32g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 oz (28g)
- ☐ lait de coco en conserve  
6 c. à s. (mL)

### Produits de boulangerie

- ☐ pain  
2 tranche(s) (64g)

### Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs  
1/2 gâteaux (5g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

#### jus de citron

1 1/2 c. à café (mL)

#### avocats

1 1/2 avocat(s) (302g)

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

### Tomates cerises

3 tomates cerises - 11 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates

3 tomates cerises (51g)

Pour les 3 repas :

#### tomates

9 tomates cerises (153g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s) - 203 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### framboises

10 framboises (19g)

#### graines de lin

1 pincée (1g)

#### beurre d'amande

1 c. à soupe (16g)

#### pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

#### framboises

20 framboises (38g)

#### graines de lin

2 pincée (2g)

#### beurre d'amande

2 c. à soupe (32g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
2. Étaler le beurre d'amande sur le pain. Disposer les framboises sur le beurre d'amande et les écraser délicatement avec le dos d'une fourchette. Saupoudrer de graines de lin et servir.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Graines de tournesol

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### graines de tournesol décortiquées

1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

#### graines de tournesol décortiquées

1 oz (28g)

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

## Smoothie vert super simple

115 kcal ● 1g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**ananas, surgelé**  
4 c. à s., morceaux (41g)  
**lait de coco en conserve**  
3 c. à s. (mL)  
**épinards frais**  
1/4 tasse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

**ananas, surgelé**  
1/2 tasse, morceaux (83g)  
**lait de coco en conserve**  
6 c. à s. (mL)  
**épinards frais**  
1/2 tasse(s) (15g)

1. Mixer le lait de coco et les épinards dans un blender jusqu'à obtenir une texture complètement lisse.
2. Ajouter les morceaux d'ananas congelés et mixer à nouveau jusqu'à consistance lisse.
3. Servir.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Lentilles

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



**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**lentilles crues, rincé**  
2 c. à s. (24g)

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.

### Sauté carotte & viande hachée

332 kcal ● 25g protéine ● 15g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres

**coriandre fraîche, haché**

1 c. à soupe, haché (3g)

**oignon, haché**

1/3 grand (50g)

**Ail, haché finement**

2/3 gousse(s) (2g)

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**jus de citron vert**

1 c. à café (mL)

**flocons de piment rouge**

1/6 c. à café (0g)

**eau**

2/3 c. à soupe (10mL)

**sauce soja (tamari)**

1 c. à soupe (mL)

**miettes de burger végétarien**

4 oz (113g)

**carottes**

1 1/3 grand (96g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Cacahuètes rôties

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

Donne 1/8 tasse(s) portions

**cacahuètes rôties**

2 c. à s. (18g)



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

### Zoodles avec sauce à l'avocat

353 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres

**avocats, pelé et épépiné**

3/4 avocat(s) (151g)

**courgette**

3/4 grand (242g)

**basilic frais**

3/4 tasse de feuilles, entières (18g)

**tomates, coupé en deux**

7 1/2 tomates cerises (128g)

**jus de citron**

2 1/4 c. à soupe (mL)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

1. À l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes, réalisez les nouilles de courgette.
2. Mettez l'eau, le jus de citron, l'avocat et le basilic dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Dans un bol, mélangez les nouilles de courgette, les tomates et la sauce et remuez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Salez et poivrez selon votre goût. Servez.
4. Remarque : bien que cette recette soit meilleure fraîche, elle se conserve au réfrigérateur pendant un jour ou deux.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Tempeh au beurre de cacahuète

2 once(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Donne 2 once(s) de tempeh portions

**levure nutritionnelle**

1/4 c. à soupe (1g)

**sauce soja (tamari)**

1/2 c. à café (mL)

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

**beurre de cacahuète**

1 c. à s. (16g)

**tempeh**

2 oz (57g)

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.

---

## Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Cacahuètes rôties

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

Donne 1/8 tasse(s) portions

#### **cacahuètes rôties**

2 c. à s. (18g)



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

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres

Donne 1 boîte(s) portions

#### **soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**

1 boîte (~539 g) (526g)



1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



#### **tomates, coupé en dés**

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

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

1/2 cœurs (250g)

#### **carottes, tranché**

1/4 moyen (15g)

#### **vinaigrette**

3/4 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

### Galettes de riz au beurre de cacahuète

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





Donne 1/2 galette(s) portions

#### **galettes de riz, toutes saveurs**

1/2 gâteaux (5g)

#### **beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

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

## Wrap de laitue au tempeh barbecue

2 wrap(s) de laitue - 165 kcal ● 13g protéine ● 4g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Donne 2 wrap(s) de laitue portions

#### **poivron, épépiné et tranché**

1/4 petit (19g)

#### **laitue romaine**

2 feuille intérieure (12g)

#### **tempeh, coupé en cubes**

2 oz (57g)

#### **sauce barbecue**

1 c. à soupe (17g)

#### **mélange pour coleslaw**

1/2 tasse (45g)

#### **huile**

1/4 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud. Mettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober. Assemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

## Déjeuner 6 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

## Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **vinaigrette**

3 3/4 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 3/4 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

#### **vinaigrette**

7 1/2 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)

#### **mélange de jeunes pousses**

7 1/2 tasse (225g)

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

## Tenders de poulet croustillants

3 tender(s) - 171 kcal ● 12g protéine ● 7g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**ketchup**

3/4 c. à soupe (13g)

**tenders chik'n sans viande**

3 morceaux (77g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**

1 1/2 c. à soupe (26g)

**tenders chik'n sans viande**

6 morceaux (153g)

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

---

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

---

### Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**fraises**

1 tasse, entière (144g)

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

---

### Steaks de chou rôtis avec vinaigrette

214 kcal ● 3g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres

**chou**

1/4 tête, petite (env. 11,5 cm diam.)  
(179g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**vinaigrette ranch**

1 c. à soupe (mL)

**mélange d'épices italien**

1/4 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Retirez les feuilles externes du chou et coupez la tige à la base.
3. Placez le chou debout, côté tige vers la planche, et coupez des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
4. Assaisonnez les deux faces des tranches de chou avec de l'huile, du sel, du poivre et de l'assaisonnement italien selon votre goût.
5. Placez les steaks sur une plaque graissée (ou chemisez de papier aluminium/papier cuisson).
6. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient croustillants et le centre tendre.
7. Servez avec la vinaigrette.

## Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

**cacahuètes rôties**

2 2/3 c. à s. (24g)



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



## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Carottes rôties

3 carotte(s) - 158 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Donne 3 carotte(s) portions

#### **carottes, tranché**

3 grand (216g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Émiettes végétaliens

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



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

#### **miettes de burger végétarien**

1 1/2 tasse (150g)

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

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Légumes mélangés

1/2 tasse(s) - 49 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **légumes mélangés surgelés**

1/2 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

#### **légumes mélangés surgelés**

1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Tofu citron-poivre

10 1/2 oz - 378 kcal ● 23g protéine ● 24g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
2/3 livres (298g)  
**poivre citronné**  
3/8 c. à café (1g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**fécule de maïs**  
1 1/2 c. à soupe (12g)  
**citron, zesté**  
3/4 petit (44g)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
1 1/3 livres (595g)  
**poivre citronné**  
3/4 c. à café (2g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**fécule de maïs**  
3 c. à soupe (24g)  
**citron, zesté**  
1 1/2 petit (87g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule 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 5 et jour 6

### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

85 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**  
1/3 gousse(s) (1g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**mélange d'épices italien**  
1/6 c. à soupe (2g)  
**tomates**  
1/3 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (99g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

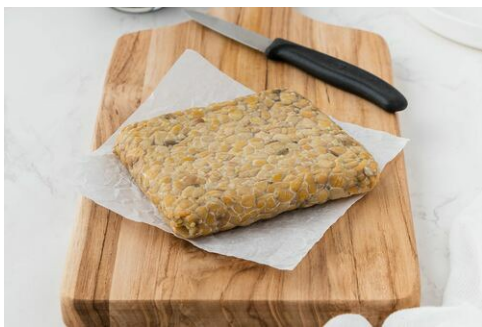
Pour les 2 repas :

**Ail, haché**  
2/3 gousse(s) (2g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**mélange d'épices italien**  
1/3 c. à soupe (4g)  
**tomates**  
2/3 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (199g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

## Tempeh nature

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**huile**  
4 c. à café (mL)  
**tempeh**  
1/2 livres (227g)

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

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Courgettes poêlées

166 kcal ● 3g protéine ● 13g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**origan séché**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à soupe, moulu (3g)  
**courgette**  
1 moyen (196g)

1. Coupez la courgette dans le sens de la longueur en quatre ou cinq filets.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et les assaisonnements.
3. Badigeonnez les tranches de courgette sur toutes les faces avec le mélange d'huile.
4. Placez les courgettes dans une poêle chaude pendant 2-3 minutes d'un côté. Puis retournez et faites cuire une minute supplémentaire de l'autre côté.
5. Servez.

### Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Donne 2 galette portions

**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. 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.