

# Meal Plan - Plan alimentaire végan faible en glucides à 1300 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** 1330 kcal ● 102g protéine (31%) ● 63g lipides (43%) ● 63g glucides (19%) ● 26g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

130 kcal, 4g de protéines, 5g glucides nets, 9g de lipides



### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

## Collations

175 kcal, 4g de protéines, 2g glucides nets, 16g de lipides



### Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal

## Déjeuner

340 kcal, 18g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



### Salade edamame et betterave

342 kcal

## Dîner

465 kcal, 27g de protéines, 29g glucides nets, 23g de lipides



### Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal



### Lo-mein au tofu

339 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 2

1300 kcal ● 94g protéine (29%) ● 65g lipides (45%) ● 64g glucides (20%) ● 21g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

130 kcal, 4g de protéines, 5g glucides nets, 9g de lipides



#### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



#### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Collations

175 kcal, 4g de protéines, 2g glucides nets, 16g de lipides



#### Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal

### Déjeuner

310 kcal, 11g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



#### Pain pita

1/2 pita(s)- 39 kcal



#### Soupe épicee lentilles à la noix de coco

272 kcal

### Dîner

465 kcal, 27g de protéines, 29g glucides nets, 23g de lipides



#### Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal



#### Lo-mein au tofu

339 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 3

1297 kcal ● 102g protéine (32%) ● 64g lipides (44%) ● 59g glucides (18%) ● 19g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 12g de lipides



#### Lait de soja

3/4 tasse(s)- 64 kcal



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Déjeuner

310 kcal, 11g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



#### Pain pita

1/2 pita(s)- 39 kcal



#### Soupe épicee lentilles à la noix de coco

272 kcal

### Dîner

360 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides



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

1 saucisse(s)- 361 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 4

1271 kcal ● 111g protéine (35%) ● 51g lipides (36%) ● 75g glucides (24%) ● 18g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 12g de lipides



#### Lait de soja

3/4 tasse(s)- 64 kcal



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

135 kcal, 3g de protéines, 12g glucides nets, 7g de lipides



#### Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



#### Fromage végan

1 cube de 1"- 91 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

325 kcal, 21g de protéines, 32g glucides nets, 11g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



#### Seitan teriyaki avec légumes et riz

226 kcal

### Dîner

360 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides



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

1 saucisse(s)- 361 kcal

## Day 5

1279 kcal ● 109g protéine (34%) ● 49g lipides (34%) ● 71g glucides (22%) ● 30g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

180 kcal, 9g de protéines, 16g glucides nets, 7g de lipides



#### Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



#### Bubble & squeak anglais végan

1 galettes- 97 kcal

### Collations

135 kcal, 3g de protéines, 12g glucides nets, 7g de lipides



#### Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



#### Fromage végan

1 cube de 1"- 91 kcal

### Déjeuner

360 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



#### Salade de seitan

359 kcal

### Dîner

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



#### Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal



#### Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 6

1238 kcal ● 121g protéine (39%) ● 43g lipides (31%) ● 66g glucides (21%) ● 26g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

180 kcal, 9g de protéines, 16g glucides nets, 7g de lipides



**Lait de soja**  
1 tasse(s)- 85 kcal



**Bubble & squeak anglais végan**  
1 galettes- 97 kcal

### Collations

120 kcal, 2g de protéines, 21g glucides nets, 3g de lipides



**Chips cuites au four**  
12 chips- 122 kcal

### Déjeuner

360 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



**Salade de seitan**  
359 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal

### Dîner

355 kcal, 35g de protéines, 11g glucides nets, 15g de lipides



**Émiettés végétaliens**  
1 3/4 tasse(s)- 256 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 7

1334 kcal ● 116g protéine (35%) ● 47g lipides (32%) ● 80g glucides (24%) ● 32g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

180 kcal, 9g de protéines, 16g glucides nets, 7g de lipides



**Lait de soja**  
1 tasse(s)- 85 kcal



**Bubble & squeak anglais végan**  
1 galettes- 97 kcal

### Déjeuner

455 kcal, 22g de protéines, 31g glucides nets, 22g de lipides



**Graines de citrouille**  
183 kcal



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

### Dîner

355 kcal, 35g de protéines, 11g glucides nets, 15g de lipides



**Émiettés végétaliens**  
1 3/4 tasse(s)- 256 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
7 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (908g)
- légumes mélangés surgelés  
9 2/3 oz (275g)
- edamame surgelé, décortiqué  
1 tasse (118g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)
- gingembre frais  
1/2 tranches (2,5 cm diam.) (1g)
- oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (108g)
- Ail  
2 1/4 gousse(s) (7g)
- Épinards hachés surgelés  
1/4 paquet 284 g (71g)
- pommes de terre  
3 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (322g)
- brocoli  
1/2 tasse, haché (46g)
- carottes  
7/8 moyen (53g)
- laitue romaine  
3/4 cœurs (375g)
- choux de Bruxelles  
1 1/2 tasse, râpé (75g)
- épinards frais  
4 tasse(s) (120g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1 tasse, haché (40g)

## Produits à base de noix et de graines

- mélange de noix  
4 c. à s. (34g)
- noix (anglaises)  
3/4 tasse, décortiqué (75g)
- lait de coco en conserve  
1/4 boîte (mL)
- graines de citrouille grillées, non salées  
4 c. à s. (30g)

## Autre

- lait de soja non sucré  
7 1/2 tasse(s) (mL)
- mélange de jeunes pousses  
8 3/4 tasse (263g)

## Soupes, sauces et jus

- ramen aromatisés (saveur orientale)  
1/2 paquet avec sachet d'assaisonnement (43g)
- sauce piquante  
3 c. à café (mL)
- bouillon de légumes  
2 tasse(s) (mL)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
1 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique  
2 c. à soupe (mL)
- huile  
1 1/2 oz (mL)
- vinaigrette  
10 c. à soupe (mL)

## Boissons

- eau  
16 tasse(s) (3832mL)
- poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- sauce soja (tamari)  
1/2 c. à soupe (mL)
- tofu extra-ferme  
1/2 livres (227g)
- lentilles crues  
4 c. à s. (48g)
- miettes de burger végétarien  
3 1/2 tasse (350g)
- pois chiches en conserve  
1/2 boîte (224g)

## Produits de boulangerie

- pain pita  
1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)
- pain  
2 tranche (64g)

## Épices et herbes

- curry en poudre  
1/2 c. à soupe (3g)

- tomates en dés  
1/4 boîte(s) (105g)
- saucisse végétalienne  
2 1/2 saucisse (250g)
- chou-fleur surgelé  
1 1/2 tasse (170g)
- sauce teriyaki  
1 c. à s. (mL)
- Fromage végane en bloc  
2 cube 2,5 cm (57g)
- mélange d'épices italien  
1/4 c. à café (1g)
- levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
- Chips cuits au four, toutes saveurs  
24 crisps (56g)

- paprika  
1/8 c. à café (0g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
1 avocat(s) (201g)

## Céréales et pâtes

- seitan  
1/2 livres (227g)
  - riz blanc à grain long  
4 c. à c. (15g)
-

## 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)

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

### Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **mélange de noix**

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

#### **mélange de noix**

4 c. à s. (34g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lait de soja

3/4 tasse(s) - 64 kcal ● 5g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **lait de soja non sucré**

3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

#### **lait de soja non sucré**

1 1/2 tasse(s) (mL)

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

## Toast à l'avocat

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **avocats, mûr, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **pain**

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

#### **avocats, mûr, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

#### **pain**

2 tranche (64g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **lait de soja non sucré**

1 tasse(s) (mL)

Pour les 3 repas :

#### **lait de soja non sucré**

3 tasse(s) (mL)

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

## Bubble & squeak anglais végan

1 galettes - 97 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### choux de Bruxelles, râpé

1/2 tasse, râpé (25g)

### pommes de terre, épluché et coupé en morceaux

1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

### sauce piquante

1 c. à café (mL)

### huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

### choux de Bruxelles, râpé

1 1/2 tasse, râpé (75g)

### pommes de terre, épluché et coupé en morceaux

3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)

### sauce piquante

3 c. à café (mL)

### huile

1 1/2 c. à café (mL)

1. Ajouter les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau et faire bouillir 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette. Égoutter et écraser les pommes de terre à la fourchette. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans un grand bol, mélanger la purée de pommes de terre et les choux de Bruxelles. Assaisonner généreusement de sel et de poivre.
3. Former des galettes (utiliser le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Presser les galettes dans l'huile et laisser sans bouger jusqu'à ce qu'elles soient dorées d'un côté, environ 2 à 3 minutes. Retourner et cuire l'autre côté.
5. Servir avec de la sauce piquante.

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade edamame et betterave

342 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



### edamame surgelé, décortiqué

1 tasse (118g)

### vinaigrette balsamique

2 c. à soupe (mL)

### Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

4 betterave(s) (200g)

### mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pain pita

1/2 pita(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### pain pita

1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (14g)

Pour les 2 repas :

#### pain pita

1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

### Soupe épicee lentilles à la noix de coco

272 kcal ● 9g protéine ● 16g lipides ● 19g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lentilles crues, rincé

2 c. à s. (24g)

#### gingembre frais, coupé en dés

1/4 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

#### oignon, coupé en dés

1/8 grand (19g)

#### Ail, coupé en dés

5/8 gousse(s) (2g)

#### Épinards hachés surgelés

1/8 paquet 284 g (36g)

#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

#### curry en poudre

1/4 c. à soupe (2g)

#### lait de coco en conserve

1/8 boîte (mL)

#### eau

5/8 tasse(s) (150mL)

#### tomates en dés

1/8 boîte(s) (53g)

#### paprika

1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

#### lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

#### gingembre frais, coupé en dés

1/2 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

#### oignon, coupé en dés

1/4 grand (38g)

#### Ail, coupé en dés

1 1/4 gousse(s) (4g)

#### Épinards hachés surgelés

1/4 paquet 284 g (71g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### curry en poudre

1/2 c. à soupe (3g)

#### lait de coco en conserve

1/4 boîte (mL)

#### eau

1 1/4 tasse(s) (299mL)

#### tomates en dés

1/4 boîte(s) (105g)

#### paprika

1/8 c. à café (0g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez les oignons. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 7 minutes.
2. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites cuire en remuant fréquemment environ 4 minutes.
3. Ajoutez la poudre de curry et le paprika et faites cuire 1 minute en remuant constamment.
4. Incorporez le lait de coco, les lentilles et l'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes.
5. Hachez les épinards surgelés en morceaux et ajoutez-les à la soupe avec les tomates. Remuez fréquemment.
6. Une fois que les épinards ont décongelé et que la soupe est bien chaude, servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Salade simple de jeunes pousses

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



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

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

### Seitan teriyaki avec légumes et riz

226 kcal ● 19g protéine ● 4g lipides ● 26g glucides ● 2g fibres



**seitan, coupé en lanières**  
2 oz (57g)  
**riz blanc à grain long**  
4 c. à c. (15g)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/6 paquet (285 g chacun) (48g)  
**sauce teriyaki**  
2 2/3 c. à c. (mL)  
**huile**  
1/6 c. à soupe (mL)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**tomates, coupé en deux**  
6 tomates cerises (102g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
3 oz (85g)  
**épinards frais**  
2 tasse(s) (60g)  
**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à café (1g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**tomates, coupé en deux**  
12 tomates cerises (204g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
6 oz (170g)  
**épinards frais**  
4 tasse(s) (120g)  
**vinaigrette**  
2 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Graines de citrouille

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



**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

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 flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

---

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

---

### Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 3 repas :

**noix (anglaises)**  
3/4 tasse, décortiqué (75g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

#### tomates

24 tomates cerises (408g)

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

## Fromage végan

1 cube de 1" - 91 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Fromage végane en bloc

1 cube 2,5 cm (28g)

Pour les 2 repas :

#### Fromage végane en bloc

2 cube 2,5 cm (57g)

1. Tranchez et dégustez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Chips cuites au four

12 chips - 122 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Chips cuits au four, toutes saveurs

12 crisps (28g)

Pour les 2 repas :

#### Chips cuits au four, toutes saveurs

24 crisps (56g)

1. Dégustez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait de soja

1 1/2 tasse(s) - 127 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait de soja non sucré**  
1 1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
3 tasse(s) (mL)

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

### Lo-mein au tofu

339 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 26g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**ramen aromatisés (saveur orientale)**  
1/4 paquet avec sachet d'assaisonnement (21g)  
**légumes mélangés surgelés**  
4 oz (113g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**eau**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**tofu extra-ferme**  
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**ramen aromatisés (saveur orientale)**  
1/2 paquet avec sachet d'assaisonnement (43g)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/2 livres (227g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**tofu extra-ferme**  
1/2 livres (227g)

1. Épongez le tofu entre des feuilles de papier absorbant pour retirer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes de la taille d'une bouchée. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il ne brûle.
2. Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez les nouilles du paquet de ramen en conservant les sachets d'assaisonnement. Faites bouillir environ 2 minutes jusqu'à ce que les nouilles ramollissent. Égouttez.
3. Ajoutez les légumes pour sauté dans la poêle avec le tofu, et assaisonnez avec le sachet d'assaisonnement des nouilles ramen. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas pâteux. Ajoutez les nouilles et mélangez pour homogénéiser. Assaisonnez de sauce soja et servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 saucisse(s) - 361 kcal ● 29g protéine ● 19g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **oignon, tranché finement**

1/2 petit (35g)

#### **saucisse végétalienne**

1 saucisse (100g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **chou-fleur surgelé**

3/4 tasse (85g)

Pour les 2 repas :

#### **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)

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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



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

1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)

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

1/2 saucisse (50g)

#### **mélange d'épices italien**

1/4 c. à café (1g)

#### **huile**

1 c. à café (mL)

#### **brocoli, haché**

1/2 tasse, haché (46g)

#### **carottes, tranché**

1/2 moyen (31g)

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 simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



**tomates, coupé en dés**  
3/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (92g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
3/4 cœurs (375g)  
**carottes, tranché**  
3/8 moyen (23g)  
**vinaigrette**  
1 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.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Émiettés végétaliens

1 3/4 tasse(s) - 256 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**miettes de burger végétarien**  
1 3/4 tasse (175g)

Pour les 2 repas :  
**miettes de burger végétarien**  
3 1/2 tasse (350g)

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

### 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.

## 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.