

# Meal Plan - Plan alimentaire végane faible en glucides de 1700 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** 1663 kcal ● 123g protéine (30%) ● 70g lipides (38%) ● 103g glucides (25%) ● 32g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

300 kcal, 29g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



**Double shake protéiné chocolat au lait d'amande**

167 kcal



**Noix**

1/6 tasse(s)- 131 kcal

## Collations

165 kcal, 5g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides



**Mélange de noix**

1/6 tasse(s)- 163 kcal

## Déjeuner

485 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 20g de lipides



**Choux de Bruxelles rôtis**

232 kcal



**Galette de burger végétarien**

2 galette- 254 kcal

## Dîner

500 kcal, 13g de protéines, 60g glucides nets, 20g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**

136 kcal



**Riz et haricots béliziens**

362 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Day 2

1668 kcal ● 132g protéine (32%) ● 76g lipides (41%) ● 76g glucides (18%) ● 37g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 29g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



**Double shake protéiné chocolat au lait d'amande**  
167 kcal



**Noix**  
1/6 tasse(s)- 131 kcal

### Collations

165 kcal, 5g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides



**Mélange de noix**  
1/6 tasse(s)- 163 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 20g de lipides



**Choux de Bruxelles rôtis**  
232 kcal



**Galette de burger végétarien**  
2 galette- 254 kcal

### Dîner

505 kcal, 22g de protéines, 33g glucides nets, 26g de lipides



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



**Cacahuètes rôties**  
1/4 tasse(s)- 230 kcal

## Day 3

1658 kcal ● 140g protéine (34%) ● 60g lipides (33%) ● 95g glucides (23%) ● 45g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 29g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



**Double shake protéiné chocolat au lait d'amande**  
167 kcal



**Noix**  
1/6 tasse(s)- 131 kcal

### Collations

165 kcal, 5g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides



**Mélange de noix**  
1/6 tasse(s)- 163 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 31g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



**Carottes et houmous**  
164 kcal



**Wrap de laitue au tempeh barbecue**  
4 wrap(s) de laitue- 329 kcal

### Dîner

485 kcal, 25g de protéines, 45g glucides nets, 14g de lipides



**Lait de soja**  
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



**Zoodles marinara**  
338 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 4

1653 kcal ● 125g protéine (30%) ● 60g lipides (32%) ● 108g glucides (26%) ● 46g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



**Brouillade de tofu à l'indienne**  
189 kcal



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

### Collations

230 kcal, 6g de protéines, 8g glucides nets, 18g de lipides



**Smoothie vert super simple**  
115 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 31g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



**Carottes et houmous**  
164 kcal



**Wrap de laitue au tempeh barbecue**  
4 wrap(s) de laitue- 329 kcal

### Dîner

485 kcal, 25g de protéines, 45g glucides nets, 14g de lipides



**Lait de soja**  
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



**Zoodles marinara**  
338 kcal

## Day 5

1676 kcal ● 117g protéine (28%) ● 77g lipides (41%) ● 99g glucides (24%) ● 30g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



**Brouillade de tofu à l'indienne**  
189 kcal



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

### Collations

230 kcal, 6g de protéines, 8g glucides nets, 18g de lipides



**Smoothie vert super simple**  
115 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 24g de protéines, 37g glucides nets, 22g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
203 kcal



**Chili végan con « carne »**  
291 kcal

### Dîner

510 kcal, 25g de protéines, 39g glucides nets, 24g de lipides



**Lo-mein au tofu**  
508 kcal

## Day 6

1667 kcal ● 128g protéine (31%) ● 66g lipides (36%) ● 103g glucides (25%) ● 37g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 9g de lipides



**Bagel moyen toasté avec fromage à la crème végan**  
1/2 bagel(s)- 192 kcal



**Shake protéiné (lait d'amande)**  
105 kcal

### Collations

225 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 16g de lipides



**Lait de soja**  
1/2 tasse(s)- 42 kcal



**Graines de tournesol**  
180 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 24g de protéines, 37g glucides nets, 22g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
203 kcal



**Chili végan con « carne »**  
291 kcal

### Dîner

435 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides



**Salade simple aux tomates et carottes**  
196 kcal



**Saucisse vegan et légumes sur plaque**  
240 kcal

## Day 7

1679 kcal ● 137g protéine (33%) ● 72g lipides (39%) ● 91g glucides (22%) ● 29g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 9g de lipides



**Bagel moyen toasté avec fromage à la crème végan**  
1/2 bagel(s)- 192 kcal



**Shake protéiné (lait d'amande)**  
105 kcal

### Collations

225 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 16g de lipides



**Lait de soja**  
1/2 tasse(s)- 42 kcal



**Graines de tournesol**  
180 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

505 kcal, 33g de protéines, 25g glucides nets, 28g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
237 kcal



**Saucisse végétalienne**  
1 saucisse(s)- 268 kcal

### Dîner

435 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides



**Salade simple aux tomates et carottes**  
196 kcal



**Saucisse vegan et légumes sur plaque**  
240 kcal

# Liste de courses



## Graisses et huiles

- vinaigrette  
20 1/4 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
2 3/4 c. à soupe (mL)
- huile  
1 1/4 oz (mL)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
17 1/4 tasse (518g)
- galette de burger végétale  
4 galette (284g)
- poudre protéinée, chocolat  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- mélange pour coleslaw  
2 tasse (180g)
- lait de soja non sucré  
4 1/2 tasse(s) (mL)
- saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner  
2 saucisses (45g)
- fromage à la crème sans produits laitiers  
2 c. à soupe (30g)
- saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)
- mélange d'épices italien  
1/2 c. à café (2g)

## Légumes et produits à base de légumes

- poivron rouge  
1/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (15g)
- oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (50g)
- Ail  
2 3/4 gousse(s) (8g)
- choux de Bruxelles  
1 lb (454g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1 tasse, haché (40g)
- mini carottes  
32 moyen (320g)
- poivron  
1 grand (153g)
- laitue romaine  
1 2/3 tête (1048g)

## Produits à base de noix et de graines

- lait de coco en conserve  
1/2 tasse (mL)
- mélange de noix  
1/2 tasse (75g)
- noix (anglaises)  
1/2 tasse, décortiqué (56g)
- graines de tournesol décortiquées  
2 oz (57g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots rouges  
5/8 boîte (261g)
- pois chiches en conserve  
1/2 boîte (224g)
- cacahuètes rôties  
1/2 tasse (73g)
- houmous  
8 c. à soupe (120g)
- tempeh  
1/2 livres (227g)
- tofu ferme  
1/2 livres (198g)
- miettes de burger végétarien  
1/3 paquet (340 g) (113g)
- lentilles crues  
2 3/4 c. à s. (32g)
- sauce soja (tamari)  
3/8 c. à soupe (mL)
- tofu extra-ferme  
6 oz (170g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
1/3 c. à café, moulu (1g)
- sel  
1/2 c. à café (3g)
- cumin moulu  
5/6 c. à café (2g)
- curry en poudre  
1 c. à café (2g)
- curcuma moulu  
1 c. à café (3g)
- poudre de chili  
1/3 c. à café (1g)

## Confiseries

- courgette  
6 moyen (1176g)
- épinards frais  
1/6 paquet 285 g (43g)
- pommes de terre  
3/8 lb (177g)
- échalotes  
1/4 échalote (28g)
- tomates  
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (303g)
- tomates mijotées en conserve  
1/3 boîte (~410 g) (135g)
- légumes mélangés surgelés  
6 oz (170g)
- carottes  
2 moyen (122g)
- brocoli  
1 tasse, haché (91g)

## Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long  
4 c. à s. (46g)

## Boissons

- eau  
17 3/4 tasse(s) (4251mL)
- poudre de protéine  
15 boules (1/3 tasse chacun) (465g)
- lait d'amande non sucré  
2 1/2 tasse (mL)

- poudre de cacao  
3 c. à café (5g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
2 1/3 tasse(s) (mL)
- sauce barbecue  
4 c. à soupe (68g)
- sauce pour pâtes  
3 tasse (780g)
- ramen aromatisés (saveur orientale)  
3/8 paquet avec sachet d'assaisonnement (32g)

## Fruits et jus de fruits

- ananas, surgelé  
1/2 tasse, morceaux (83g)

## Produits de boulangerie

- bagel  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

167 kcal ● 27g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre protéinée, chocolat**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

**poudre de cacao**

1 c. à café (2g)

**lait d'amande non sucré**

1/2 tasse (mL)

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

Pour les 3 repas :

**poudre protéinée, chocolat**

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

**poudre de cacao**

3 c. à café (5g)

**lait d'amande non sucré**

1 1/2 tasse (mL)

**eau**

3 tasse(s) (718mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

## Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix (anglaises)**

3 c. à s., décortiqué (19g)

Pour les 3 repas :

**noix (anglaises)**

1/2 tasse, décortiqué (56g)

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

## Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

### Brouillade de tofu à l'indienne

189 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

1 1/2 oz (43g)

#### **huile**

3/8 c. à soupe (mL)

#### **cumin moulu**

1/4 c. à café (1g)

#### **curry en poudre**

1/2 c. à café (1g)

#### **curcuma moulu**

1/2 c. à café (2g)

#### **échalotes, haché**

1/8 échalote (14g)

#### **épinards frais**

1/2 oz (14g)

#### **tomates**

1 oz, tomates cerises (28g)

#### **tofu ferme, égoutté et séché**

1/4 livres (99g)

Pour les 2 repas :

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

3 oz (85g)

#### **huile**

3/4 c. à soupe (mL)

#### **cumin moulu**

1/2 c. à café (1g)

#### **curry en poudre**

1 c. à café (2g)

#### **curcuma moulu**

1 c. à café (3g)

#### **échalotes, haché**

1/4 échalote (28g)

#### **épinards frais**

1 oz (28g)

#### **tomates**

2 oz, tomates cerises (57g)

#### **tofu ferme, égoutté et séché**

1/2 livres (198g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Ajoutez les pommes de terre sur une plaque de cuisson et mélangez avec la moitié de l'huile et un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à tendreté, environ 20-25 minutes.
2. Pendant ce temps, chauffez l'autre moitié d'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les épices, les tomates, l'échalote et un peu de sel et de poivre. Remuez et cuisez 1-2 minutes jusqu'à ce que ce soit parfumé.
3. Émiettez le tofu dans la poêle et remuez. Cuisez jusqu'à ce que les tomates soient quasi éclatées et que le tofu soit bien chaud, environ 5 minutes. Incorporez les épinards et cuisez jusqu'à ce qu'ils flétrissent, 1-2 minutes.
4. Ajoutez les pommes de terre rôties au tofu brouillé et servez.

### 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 2 repas :

#### **saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner**

2 saucisses (45g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bagel moyen toasté avec fromage à la crème végan

1/2 bagel(s) - 192 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **fromage à la crème sans produits laitiers**

1 c. à soupe (15g)

#### **bagel**

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)

Pour les 2 repas :

#### **fromage à la crème sans produits laitiers**

2 c. à soupe (30g)

#### **bagel**

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(105g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le fromage à la crème.
3. Déguster.

### Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal ● 14g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre de protéine**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

#### **lait d'amande non sucré**

1/2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

#### **poudre de protéine**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

#### **lait d'amande non sucré**

1 tasse (mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Choux de Bruxelles rôtis

232 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### choux de Bruxelles

1/2 lb (227g)

#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

#### huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

#### choux de Bruxelles

1 lb (454g)

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### sel

1/2 c. à café (3g)

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.

### Galette de burger végétarien

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### galette de burger végétale

2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

#### galette de burger végétale

4 galette (284g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Carottes et houmous

164 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mini carottes**

16 moyen (160g)

**houmous**

4 c. à soupe (60g)

Pour les 2 repas :

**mini carottes**

32 moyen (320g)

**houmous**

8 c. à soupe (120g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

### Wrap de laitue au tempeh barbecue

4 wrap(s) de laitue - 329 kcal ● 26g protéine ● 9g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron, épépiné et tranché**

1/2 petit (37g)

**laitue romaine**

4 feuille intérieure (24g)

**tempeh, coupé en cubes**

4 oz (113g)

**sauce barbecue**

2 c. à soupe (34g)

**mélange pour coleslaw**

1 tasse (90g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivron, épépiné et tranché**

1 petit (74g)

**laitue romaine**

8 feuille intérieure (48g)

**tempeh, coupé en cubes**

1/2 livres (227g)

**sauce barbecue**

4 c. à soupe (68g)

**mélange pour coleslaw**

2 tasse (180g)

**huile**

1 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.\r\nMettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.\r\nAssemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

#### vinaigrette

9 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

9 tasse (270g)

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

### Chili végan con « carne »

291 kcal ● 20g protéine ● 8g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poivron, haché

1/3 moyen (40g)

#### haricots rouges, égoutté et rincé

1/6 boîte (75g)

#### Ail, haché finement

1/2 gousse(s) (2g)

#### tomates mijotées en conserve

1/6 boîte (~410 g) (68g)

#### oignon, haché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)

#### bouillon de légumes

1/6 tasse(s) (mL)

#### poudre de chili

1/6 c. à café (0g)

#### cumin moulu

1/6 c. à café (0g)

#### miettes de burger végétarien

1/6 paquet (340 g) (57g)

#### lentilles crues

4 c. à c. (16g)

#### huile

1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### poivron, haché

2/3 moyen (79g)

#### haricots rouges, égoutté et rincé

1/3 boîte (149g)

#### Ail, haché finement

1 gousse(s) (3g)

#### tomates mijotées en conserve

1/3 boîte (~410 g) (135g)

#### oignon, haché

1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)

#### bouillon de légumes

1/3 tasse(s) (mL)

#### poudre de chili

1/3 c. à café (1g)

#### cumin moulu

1/3 c. à café (1g)

#### miettes de burger végétarien

1/3 paquet (340 g) (113g)

#### lentilles crues

2 2/3 c. à s. (32g)

#### huile

2/3 c. à soupe (mL)

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail, l'oignon haché et les poivrons. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter le cumin, la poudre de chili, du sel et du poivre selon le goût. Remuer.
4. Ajouter les haricots rouges, les lentilles, les tomates, les miettes végétales et le bouillon de légumes.
5. Porter à frémissement et cuire pendant 25 minutes.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



#### vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

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

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 163 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mélange de noix

3 c. à s. (25g)

Pour les 3 repas :

#### mélange de noix

1/2 tasse (75g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### 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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lait de soja

1/2 tasse(s) - 42 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **lait de soja non sucré**

1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

#### **lait de soja non sucré**

1 tasse(s) (mL)

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

### Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **graines de tournesol décorquées**

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

#### **graines de tournesol décorquées**

2 oz (57g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### 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.

### Riz et haricots béliziens

362 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 51g glucides ● 6g fibres



- poivron rouge, haché**  
1/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (15g)
- oignon, haché**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
- Ail, haché finement**  
3/4 gousse(s) (2g)
- riz blanc à grain long**  
4 c. à s. (46g)
- eau**  
1/6 tasse(s) (45mL)
- lait de coco en conserve**  
3 c. à s. (mL)
- haricots rouges, égoutté**  
1/4 boîte (112g)

1. Ajoutez tous les ingrédients dans une casserole et assaisonnez avec un peu de sel.
2. Remuez et portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre, 20 à 30 minutes.
3. Servez.

## Dîner 2

Consommer les jour 2

### 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.

### Cacahuètes rôties

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

Donne 1/4 tasse(s) portions

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



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

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lait de soja

1 3/4 tasse(s) - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait de soja non sucré**  
1 3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
3 1/2 tasse(s) (mL)

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

### Zoodles marinara

338 kcal ● 13g protéine ● 6g lipides ● 42g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**courgette**  
3 moyen (588g)  
**sauce pour pâtes**  
1 1/2 tasse (390g)

Pour les 2 repas :

**courgette**  
6 moyen (1176g)  
**sauce pour pâtes**  
3 tasse (780g)

1. Spiralisez les courgettes.
2. Vaporisez une poêle avec un spray antiadhésif, ajoutez les zoodles et faites cuire à feu doux environ 5 minutes ou jusqu'à réchauffement.
3. (Facultatif) Transférez les zoodles sur un torchon et tamponnez l'excès d'eau.
4. Remettez les zoodles dans la poêle, ajoutez la sauce tomate et faites cuire jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
5. Servez.

## Dîner 4

Consommer les jour 5

### Lo-mein au tofu

508 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 39g glucides ● 9g fibres



#### **ramen aromatisés (saveur orientale)**

3/8 paquet avec sachet d'assaisonnement (32g)

#### **légumes mélangés surgelés**

6 oz (170g)

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

3/4 c. à soupe (mL)

#### **eau**

1/2 tasse(s) (135mL)

#### **sauce soja (tamari)**

3/8 c. à soupe (mL)

#### **tofu extra-ferme**

6 oz (170g)

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 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(123g)

**laitue romaine, grossièrement  
haché**

1 cœurs (500g)

**carottes, tranché**

1/2 moyen (31g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(246g)

**laitue romaine, grossièrement  
haché**

2 cœurs (1000g)

**carottes, tranché**

1 moyen (61g)

**vinaigrette**

3 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.

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**pommes de terre, coupé en  
quartiers**

1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

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

1 saucisse (100g)

**mélange d'épices italien**

1/2 c. à café (2g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**brocoli, haché**

1 tasse, haché (91g)

**carottes, tranché**

1 moyen (61g)

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.

## 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.