

# Meal Plan - Plan alimentaire végan faible en glucides de 1800 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** 1737 kcal ● 123g protéine (28%) ● 85g lipides (44%) ● 91g glucides (21%) ● 29g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

295 kcal, 7g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



**Chocolat noir**  
3 carré(s)- 180 kcal



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

## Collations

240 kcal, 4g de protéines, 21g glucides nets, 13g de lipides



**Chocolat noir & framboises**  
69 kcal



**Noix**  
1/8 tasse(s)- 87 kcal



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Déjeuner

600 kcal, 46g de protéines, 26g glucides nets, 33g de lipides



**Champignons sautés**  
6 oz de champignons- 143 kcal



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

## Dîner

385 kcal, 17g de protéines, 30g glucides nets, 16g de lipides



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



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Day 2      1798 kcal ● 140g protéine (31%) ● 78g lipides (39%) ● 108g glucides (24%) ● 27g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 7g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



**Chocolat noir**  
3 carré(s)- 180 kcal



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

### Collations

240 kcal, 4g de protéines, 21g glucides nets, 13g de lipides



**Chocolat noir & framboises**  
69 kcal



**Noix**  
1/8 tasse(s)- 87 kcal



**Orange**  
1 orange(s)- 85 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, 18g de protéines, 38g glucides nets, 27g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/8 tasse(s)- 104 kcal



**Salade lentilles & kale**  
389 kcal

### Dîner

550 kcal, 63g de protéines, 35g glucides nets, 16g de lipides



**Haricots verts**  
63 kcal



**Seitan simple**  
8 oz- 487 kcal

Day 3      1773 kcal ● 118g protéine (27%) ● 85g lipides (43%) ● 96g glucides (22%) ● 38g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 7g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



**Chocolat noir**  
3 carré(s)- 180 kcal



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

### Collations

255 kcal, 10g de protéines, 9g glucides nets, 15g de lipides



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 18g de protéines, 38g glucides nets, 27g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/8 tasse(s)- 104 kcal



**Salade lentilles & kale**  
389 kcal

### Dîner

510 kcal, 35g de protéines, 35g glucides nets, 20g de lipides



**Tofu rôti et légumes**  
396 kcal



**Lentilles**  
116 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 4

1752 kcal ● 126g protéine (29%) ● 77g lipides (40%) ● 99g glucides (23%) ● 40g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 10g de protéines, 18g glucides nets, 14g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Graines de tournesol**  
180 kcal

### Collations

255 kcal, 10g de protéines, 9g glucides nets, 15g de lipides



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

500 kcal, 23g de protéines, 35g glucides nets, 26g de lipides



**Crème de champignons végane**  
502 kcal

### Dîner

510 kcal, 35g de protéines, 35g glucides nets, 20g de lipides



**Tofu rôti et légumes**  
396 kcal



**Lentilles**  
116 kcal

## Day 5

1802 kcal ● 138g protéine (31%) ● 81g lipides (41%) ● 93g glucides (21%) ● 36g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 10g de protéines, 18g glucides nets, 14g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Graines de tournesol**  
180 kcal

### Collations

270 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



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



**Noix de cajou rôties**  
1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Déjeuner

500 kcal, 23g de protéines, 35g glucides nets, 26g de lipides



**Crème de champignons végane**  
502 kcal

### Dîner

545 kcal, 28g de protéines, 30g glucides nets, 27g de lipides



**Tomates rôties**  
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



**Hachis de chou-fleur aux épinards**  
2 tasse(s)- 142 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 6

1797 kcal ● 132g protéine (29%) ● 82g lipides (41%) ● 97g glucides (21%) ● 35g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides



#### Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Collations

270 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



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

167 kcal



#### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Déjeuner

530 kcal, 20g de protéines, 40g glucides nets, 28g de lipides



#### Avocat

176 kcal



#### Wrap méditerranéen végan au chik'n

1 wrap(s)- 357 kcal

### Dîner

545 kcal, 28g de protéines, 30g glucides nets, 27g de lipides



#### Tomates rôties

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



#### Hachis de chou-fleur aux épinards

2 tasse(s)- 142 kcal



#### Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 7

1755 kcal ● 128g protéine (29%) ● 69g lipides (36%) ● 108g glucides (25%) ● 47g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides



#### Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Collations

270 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



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

167 kcal



#### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Déjeuner

530 kcal, 20g de protéines, 40g glucides nets, 28g de lipides



#### Avocat

176 kcal



#### Wrap méditerranéen végan au chik'n

1 wrap(s)- 357 kcal

### Dîner

505 kcal, 24g de protéines, 42g glucides nets, 14g de lipides



#### Salade tomate et avocat

117 kcal



#### Soupe aux haricots noirs et salsa

386 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



## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
1/2 boîte (224g)
- cacahuètes rôties  
6 c. à s. (55g)
- lentilles crues  
13 1/4 c. à s. (160g)
- tofu extra-ferme  
1 1/2 bloc (486g)
- houmous  
4 c. à soupe (60g)
- haricots noirs  
3/4 boîte(s) (329g)

## Graisses et huiles

- huile  
1/4 livres (mL)
- huile d'olive  
1 1/2 oz (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- Ail  
11 gousse(s) (33g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
4 tasse, haché (160g)
- champignons  
15 1/4 oz (433g)
- poivron vert  
4 c. à c., haché (12g)
- oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (163g)
- Haricots verts surgelés  
1 1/3 tasse (161g)
- carottes  
2 1/4 moyen (137g)
- brocoli  
3/4 tasse, haché (68g)
- poivron  
3/4 moyen (89g)
- choux de Bruxelles  
3/8 lb (170g)
- chou-fleur  
5 tasse, haché (535g)
- tomates  
4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (516g)
- épinards frais  
2 tasse(s) (60g)
- concombre  
1/2 tasse, tranches (52g)

## Boissons

- eau  
1 1/4 gallon (4877mL)
- poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- lait d'amande non sucré  
6 1/2 tasse (mL)

## Céréales et pâtes

- seitan  
13 1/3 oz (378g)

## Épices et herbes

- sel  
2 1/4 c. à café (14g)
- poivre noir  
3 1/2 c. à café, moulu (8g)
- cumin moulu  
1 1/2 c. à café (3g)
- flocons de piment rouge  
1 c. à café (2g)
- poudre d'oignon  
5 c. à café (12g)
- poudre d'ail  
1/8 c. à café (0g)

## Confiseries

- chocolat noir 70–85 %  
11 carré(s) (110g)
- poudre de cacao  
3 c. à café (5g)

## Fruits et jus de fruits

- framboises  
2 1/4 tasse (277g)
- orange  
4 orange (616g)
- jus de citron  
1 1/6 fl oz (mL)
- avocats  
1 1/4 avocat(s) (251g)
- jus de citron vert  
1/2 c. à soupe (mL)

## Autre

## **Soupes, sauces et jus**

- bouillon de légumes  
2 1/2 tasse(s) (mL)
- salsa  
6 c. à s. (98g)

## **Produits à base de noix et de graines**

- amandes  
2 1/2 oz (67g)
- noix (anglaises)  
4 c. à s., décortiqué (25g)
- noix de cajou rôties  
10 c. à s. (86g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- graines de tournesol décortiquées  
2 oz (57g)

- riz de chou-fleur surgelé  
4 tasse, surgelé (424g)
- galette de burger végétale  
4 galette (284g)
- poudre protéinée, chocolat  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- mélange de jeunes pousses  
1/2 tasse (15g)
- tenders chik'n sans viande  
5 oz (142g)

## **Produits de boulangerie**

- tortillas de farine  
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(98g)

## **Collations**

- petite barre de granola  
2 barre (50g)

## **Produits laitiers et œufs**

- crème aigre (sour cream)  
1 1/2 c. à soupe (18g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Chocolat noir

3 carré(s) - 180 kcal ● 2g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chocolat noir 70–85 %**  
3 carré(s) (30g)

Pour les 3 repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
9 carré(s) (90g)

### 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 3 repas :

**cacahuètes rôties**  
6 c. à s. (55g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

#### orange

2 orange (308g)

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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### petite barre de granola

1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

#### petite barre de granola

2 barre (50g)

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

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :  
**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

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

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Champignons sautés

6 oz de champignons - 143 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 6 oz de champignons portions

**champignons, coupé en tranches**

6 oz (170g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

---

### Seitan à l'ail et au poivre

456 kcal ● 41g protéine ● 22g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



**Ail, haché finement**  
1 2/3 gousse(s) (5g)  
**seitan, façon poulet**  
1/3 livres (151g)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
2/3 c. à soupe (10mL)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**poivron vert**  
4 c. à c., haché (12g)  
**oignon**  
2 2/3 c. à s., haché (27g)  
**huile d'olive**  
4 c. à c. (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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**  
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
4 c. à s. (34g)

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

### Salade lentilles & kale

389 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 32g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

<b>Ail, coupé en dés</b>	
1 gousse(s) (3g)	
<b>cumin moulu</b>	
1/2 c. à café (1g)	
<b>eau</b>	
1 tasse(s) (239mL)	
<b>flocons de piment rouge</b>	
1/2 c. à café (1g)	
<b>feuilles de chou frisé (kale)</b>	
1 1/2 tasse, haché (60g)	
<b>huile</b>	
1 c. à soupe (mL)	
<b>amandes</b>	
1 c. à s., émincé (7g)	
<b>jus de citron</b>	
1 c. à soupe (mL)	
<b>lentilles crues</b>	
4 c. à s. (48g)	

Pour les 2 repas :

<b>Ail, coupé en dés</b>	
2 gousse(s) (6g)	
<b>cumin moulu</b>	
1 c. à café (2g)	
<b>eau</b>	
2 tasse(s) (479mL)	
<b>flocons de piment rouge</b>	
1 c. à café (2g)	
<b>feuilles de chou frisé (kale)</b>	
3 tasse, haché (120g)	
<b>huile</b>	
2 c. à soupe (mL)	
<b>amandes</b>	
2 c. à s., émincé (14g)	
<b>jus de citron</b>	
2 c. à soupe (mL)	
<b>lentilles crues</b>	
1/2 tasse (96g)	

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

---

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Crème de champignons végane

502 kcal ● 23g protéine ● 26g lipides ● 35g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, coupé en dés**

1 1/4 gousse (4g)

**oignon, coupé en dés**

5/8 petit (44g)

**champignons, coupé en dés**

2 tasse, morceaux ou tranches (131g)

**chou-fleur**

2 1/2 tasse, haché (268g)

**lait d'amande non sucré**

2 1/2 tasse(s) (mL)

**poudre d'oignon**

2 1/2 c. à café (6g)

**sel**

5/8 c. à café (4g)

**huile**

1 1/4 c. à café (mL)

**poivre noir**

1 1/4 c. à café, moulu (3g)

Pour les 2 repas :

**Ail, coupé en dés**

2 1/2 gousse (8g)

**oignon, coupé en dés**

1 1/4 petit (88g)

**champignons, coupé en dés**

3 3/4 tasse, morceaux ou tranches (263g)

**chou-fleur**

5 tasse, haché (535g)

**lait d'amande non sucré**

5 tasse(s) (mL)

**poudre d'oignon**

5 c. à café (12g)

**sel**

1 1/4 c. à café (8g)

**huile**

2 1/2 c. à café (mL)

**poivre noir**

2 1/2 c. à café, moulu (6g)

1. Dans une petite casserole, chauffez le chou-fleur, le lait d'amande, la poudre d'oignon, le sel et le poivre. Portez à ébullition.
2. Une fois à ébullition, réduisez le feu et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes.
3. Mixez le mélange de chou-fleur avec un robot, un blender ou un mixeur plongeant.
4. Dans une grande poêle, ajoutez l'huile, les champignons, l'oignon et l'ail et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, environ 10 minutes.
5. Ajoutez le mélange de chou-fleur aux champignons, couvrez et portez à ébullition. Laissez mijoter 10 minutes. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

## Wrap méditerranéen végan au chik'n

1 wrap(s) - 357 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, haché**

1 tranche(s), fine/petite (15g)

**concombre, haché**

4 c. à s., tranches (26g)

**houmous**

2 c. à soupe (30g)

**mélange de jeunes pousses**

4 c. à s. (8g)

**tortillas de farine**

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

**tenders chik'n sans viande**

2 1/2 oz (71g)

Pour les 2 repas :

**tomates, haché**

2 tranche(s), fine/petite (30g)

**concombre, haché**

1/2 tasse, tranches (52g)

**houmous**

4 c. à soupe (60g)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

**tortillas de farine**

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)

(98g)

**tenders chik'n sans viande**

5 oz (142g)

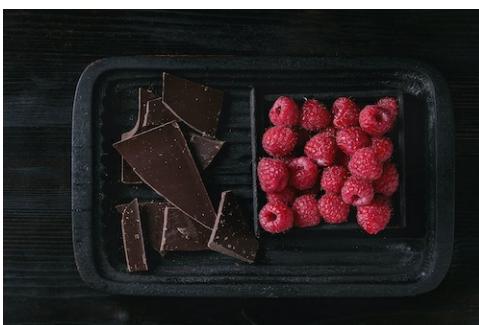
1. Cuisez le chik'n selon les indications du paquet.\r\nnÉtalez du houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le chik'n. Roulez la tortilla et servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chocolat noir & framboises

69 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chocolat noir 70–85 %**

1 carré(s) (10g)

**framboises**

2 c. à s. (15g)

Pour les 2 repas :

**chocolat noir 70–85 %**

2 carré(s) (20g)

**framboises**

4 c. à s. (31g)

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

### Noix

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix (anglaises)**

2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**

4 c. à s., décortiqué (25g)

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

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange**

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**

2 orange (308g)

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

---

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Graines de citrouille

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

1/2 tasse (59g)

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

---

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**

1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**framboises**

2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**

2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

**noix de cajou rôties**

6 c. à s. (51g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### 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.

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions



#### amandes

2 c. à s., entière (18g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Haricots verts

63 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres

#### Haricots verts surgelés

1 1/3 tasse (161g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.



### Seitan simple

8 oz - 487 kcal ● 60g protéine ● 15g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

**huile**

2 c. à café (mL)

**seitan**

1/2 livres (227g)

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.  
Assaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

---

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Tofu rôti et légumes

396 kcal ● 27g protéine ● 20g lipides ● 18g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, coupé selon vos préférences**

1 moyen (69g)

**brocoli, coupé selon vos préférences**

6 c. à s., haché (34g)

**poivron, tranché**

3/8 moyen (45g)

**oignon, coupé en tranches épaisses**

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

**choux de Bruxelles, coupé en deux**

1/6 lb (85g)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**tofu extra-ferme**

3/4 bloc (243g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**carottes, coupé selon vos préférences**

2 1/4 moyen (137g)

**brocoli, coupé selon vos préférences**

3/4 tasse, haché (68g)

**poivron, tranché**

3/4 moyen (89g)

**oignon, coupé en tranches épaisses**

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

**choux de Bruxelles, coupé en deux**

3/8 lb (170g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**tofu extra-ferme**

1 1/2 bloc (486g)

**poivre noir**

3/4 c. à café, moulu (2g)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Égouttez le tofu et utilisez un torchon absorbant pour enlever le maximum d'humidité possible.
3. Coupez le tofu en cubes d'environ 2,5 cm.
4. Sur une plaque, versez un tiers de l'huile et mettez le tofu dessus. Secouez pour enrober. Réservez.
5. Sur une seconde plaque, versez le reste d'huile d'olive et mélangez les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Il est préférable de regrouper chaque type de légume pour pouvoir retirer plus tôt ceux qui cuiront plus vite.
6. Placez les plaques au four : le tofu sur la grille supérieure et les légumes sur la grille inférieure. Réglez le minuteur sur 20 minutes.
7. Après 20 minutes, retournez le tofu et vérifiez les légumes. Retirez les légumes déjà cuits.
8. Remettez les deux plaques au four et augmentez la température à 450 F (230 C) pour 20-25 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit doré sur toutes les faces. Vérifiez régulièrement pour éviter de trop cuire.
9. Retirez le tout du four et mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre. Servez.

---

## Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

2/3 tasse(s) (160mL)

**lentilles crues, rincé**

2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

1 1/3 tasse(s) (319mL)

**lentilles crues, rincé**

1/3 tasse (64g)

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.

---

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**

2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(228g)

**huile**

2 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates**

5 entier petit (≈6,1 cm diam.) (455g)

**huile**

5 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.

---

### Hachis de chou-fleur aux épinards

2 tasse(s) - 142 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**épinards frais, haché**  
1 tasse(s) (30g)  
**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
2 tasse, surgelé (212g)  
**Ail, coupé en dés**  
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :  
**épinards frais, haché**  
2 tasse(s) (60g)  
**huile**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
4 tasse, surgelé (424g)  
**Ail, coupé en dés**  
4 gousse(s) (12g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. 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.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



#### tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (31g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

#### huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

#### avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

#### jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

#### oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Soupe aux haricots noirs et salsa

386 kcal ● 22g protéine ● 5g lipides ● 39g glucides ● 25g fibres



#### salsa, avec morceaux

6 c. à s. (98g)

#### crème aigre (sour cream)

1 1/2 c. à soupe (18g)

#### cumin moulu

3/8 c. à café (1g)

#### haricots noirs

3/4 boîte(s) (329g)

#### bouillon de légumes

1/2 tasse(s) (mL)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de 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.