

Meal Plan - Plan alimentaire vegan faible en glucides à 1900 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

1909 kcal ● 141g protéine (30%) ● 78g lipides (37%) ● 113g glucides (24%) ● 47g fibres (10%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 13g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



Graines de tournesol
180 kcal



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

225 kcal, 29g de protéines, 6g glucides nets, 8g de lipides



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)
210 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

405 kcal, 13g de protéines, 25g glucides nets, 24g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Salade de haricots verts, betterave et pepitas
360 kcal

Dîner

670 kcal, 38g de protéines, 55g glucides nets, 22g de lipides



Lait de soja
3 1/4 tasse(s)- 275 kcal



Zoodles marinara
394 kcal

Day 2

1909 kcal ● 141g protéine (30%) ● 78g lipides (37%) ● 113g glucides (24%) ● 47g fibres (10%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 13g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



Graines de tournesol

180 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

225 kcal, 29g de protéines, 6g glucides nets, 8g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

405 kcal, 13g de protéines, 25g glucides nets, 24g de lipides



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Salade de haricots verts, betterave et pepitas

360 kcal

Dîner

670 kcal, 38g de protéines, 55g glucides nets, 22g de lipides



Lait de soja

3 1/4 tasse(s)- 275 kcal



Zoodles marinara

394 kcal

Day 3

1934 kcal ● 131g protéine (27%) ● 92g lipides (43%) ● 113g glucides (23%) ● 33g fibres (7%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 25g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal



Gallettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal

Collations

275 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 21g de lipides



Fromage végétal

3 cube de 1"- 273 kcal

Déjeuner

535 kcal, 34g de protéines, 38g glucides nets, 24g de lipides



Lait de soja

2 tasse(s)- 169 kcal



Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal

Dîner

560 kcal, 33g de protéines, 40g glucides nets, 21g de lipides



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

161 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 4

1934 kcal ● 131g protéine (27%) ● 92g lipides (43%) ● 113g glucides (23%) ● 33g fibres (7%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 25g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1 galette(s)- 240 kcal

Collations

275 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 21g de lipides



Fromage végétal
3 cube de 1"- 273 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

535 kcal, 34g de protéines, 38g glucides nets, 24g de lipides



Lait de soja
2 tasse(s)- 169 kcal



Nuggets Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Dîner

560 kcal, 33g de protéines, 40g glucides nets, 21g de lipides



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive
161 kcal



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



Galette de burger végétarien
2 galette- 254 kcal

Day 5

1931 kcal ● 145g protéine (30%) ● 101g lipides (47%) ● 89g glucides (18%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 25g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1 galette(s)- 240 kcal

Collations

275 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 21g de lipides



Fromage végétal
3 cube de 1"- 273 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

540 kcal, 36g de protéines, 19g glucides nets, 32g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Salade de seitan
359 kcal

Dîner

550 kcal, 46g de protéines, 35g glucides nets, 22g de lipides



Maïs et haricots de Lima sautés
179 kcal



Lait de soja
1 1/2 tasse(s)- 127 kcal



Seitan simple
4 oz- 244 kcal

Day 6

1884 kcal ● 149g protéine (32%) ● 83g lipides (40%) ● 98g glucides (21%) ● 38g fibres (8%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 11g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides



Toast à l'avocat

2 tranche(s)- 336 kcal



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal

Collations

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



Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s)- 203 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

540 kcal, 36g de protéines, 19g glucides nets, 32g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Salade de seitan

359 kcal

Dîner

550 kcal, 46g de protéines, 35g glucides nets, 22g de lipides



Maïs et haricots de Lima sautés

179 kcal



Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal



Seitan simple

4 oz- 244 kcal

Day 7

1853 kcal ● 135g protéine (29%) ● 91g lipides (44%) ● 86g glucides (18%) ● 38g fibres (8%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 11g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides



Toast à l'avocat

2 tranche(s)- 336 kcal



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal

Collations

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



Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s)- 203 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

520 kcal, 25g de protéines, 18g glucides nets, 33g de lipides



Avocat

176 kcal



Seitan à l'ail et au poivre

228 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal

Dîner

540 kcal, 44g de protéines, 23g glucides nets, 29g de lipides



Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s)- 541 kcal

Autre

- ☐ lait de soja non sucré
13 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
13 1/3 nuggets (287g)
- ☐ Fromage végane en bloc
9 cube 2,5 cm (255g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé
4 tasse, surgelé (424g)
- ☐ galette de burger végétale
4 galette (284g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
- ☐ saucisse végétalienne
1 1/2 saucisse (150g)
- ☐ chou-fleur surgelé
1 tasse (128g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ courgette
7 moyen (1372g)
- ☐ tomates
36 tomates cerises (612g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
3 betterave(s) (150g)
- ☐ haricots verts frais
2 1/4 tasse, morceaux de 1,25 cm (225g)
- ☐ céleri cru
7 tige, moyenne (19–20 cm de long) (280g)
- ☐ ketchup
3 1/3 c. à soupe (57g)
- ☐ haricots lima, surgelés
1 1/6 paquet (284 g) (333g)
- ☐ épinards frais
6 tasse(s) (180g)
- ☐ Ail
5 gousse(s) (15g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
3/4 tasse (102g)
- ☐ oignon
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (66g)
- ☐ poivron vert
2 c. à c., haché (6g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1/4 botte (43g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette balsamique
6 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
1 oz (mL)
- ☐ huile
1 2/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
2 c. à soupe (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/4 livres (103g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)
- ☐ amandes
4 c. à s., entière (36g)
- ☐ graines de lin
2 pincée (2g)
- ☐ beurre d'amande
2 c. à soupe (32g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ avocats
2 1/4 avocat(s) (452g)
- ☐ framboises
5 2/3 oz (161g)
- ☐ jus de citron
1/2 c. à café (mL)
- ☐ citron
1/4 petit (15g)

Épices et herbes

- ☐ sel
2/3 c. à café (4g)
- ☐ poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
9 c. à soupe (144g)

Collations

Soupes, sauces et jus

☐ sauce pour pâtes
3 1/2 tasse (910g)

Boissons

☐ eau
14 tasse (3341mL)

☐ poudre de protéine
16 boules (1/3 tasse chacun) (496g)

☐ lait d'amande non sucré
2 tasse (mL)

☐ galettes de riz, toutes saveurs
3 gâteaux (27g)

Céréales et pâtes

☐ seitan
16 2/3 oz (473g)

Produits de boulangerie

☐ pain
6 3/4 oz (192g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Graines de tournesol

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
2 oz (57g)

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

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

Pour les 3 repas :

beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

céleri cru

3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(120g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

galettes de riz, toutes saveurs

1 gâteaux (9g)

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

Pour les 3 repas :

galettes de riz, toutes saveurs

3 gâteaux (27g)

beurre de cacahuète

6 c. à soupe (96g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast à l'avocat

2 tranche(s) - 336 kcal ● 10g protéine ● 17g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, mûr, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

pain

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

avocats, mûr, tranché

1 avocat(s) (201g)

pain

4 tranche (128g)

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

Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises

1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

framboises

1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Salade de haricots verts, betterave et pepitas

360 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 20g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

1 1/2 betterave(s) (75g)

haricots verts frais, extrémités coupées et jetées

1 tasse, morceaux de 1,25 cm (113g)

vinaigrette balsamique

3 c. à soupe (mL)

graines de citrouille grillées, non salées

3 c. à soupe (22g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

3 betterave(s) (150g)

haricots verts frais, extrémités coupées et jetées

2 1/4 tasse, morceaux de 1,25 cm (225g)

vinaigrette balsamique

6 c. à soupe (mL)

graines de citrouille grillées, non salées

6 c. à soupe (44g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

1. Ajoutez les haricots verts dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 4 à 7 minutes. Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez.
2. Montez la salade avec les feuilles, les haricots verts et les betteraves. Ajoutez les graines de citrouille, arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Lait de soja

2 tasse(s) - 169 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré

2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré

4 tasse(s) (mL)

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

Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Nuggets végétaliens « chik'n »

6 2/3 nuggets (143g)

ketchup

1 2/3 c. à soupe (28g)

Pour les 2 repas :

Nuggets végétaliens « chik'n »

13 1/3 nuggets (287g)

ketchup

3 1/3 c. à soupe (57g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

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.

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Avocat

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



jus de citron
1/2 c. à café (mL)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)

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

Seitan à l'ail et au poivre

228 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Ail, haché finement
5/6 gousse(s) (3g)
seitan, façon poulet
2 2/3 oz (76g)
sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1/3 c. à soupe (5mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
poivron vert
2 c. à c., haché (6g)
oignon
4 c. à c., haché (13g)
huile d'olive
2 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.

Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



citron, pressé
1/4 petit (15g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
1/4 botte (43g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal ● 28g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

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

lait d'amande non sucré

1 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

lait d'amande non sucré

2 tasse (mL)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Fromage végétan

3 cube de 1" - 273 kcal ● 3g protéine ● 21g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Fromage végétan en bloc

3 cube 2,5 cm (85g)

Pour les 3 repas :

Fromage végétan en bloc

9 cube 2,5 cm (255g)

1. Tranchez et dégustez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Lait de soja

3 1/4 tasse(s) - 275 kcal ● 23g protéine ● 15g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré

3 1/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré

6 1/2 tasse(s) (mL)

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

Zoodles marinara

394 kcal ● 15g protéine ● 7g lipides ● 49g glucides ● 18g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

courgette
3 1/2 moyen (686g)
sauce pour pâtes
1 3/4 tasse (455g)

Pour les 2 repas :

courgette
7 moyen (1372g)
sauce pour pâtes
3 1/2 tasse (910g)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

161 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
haricots lima, surgelés
3/8 paquet (284 g) (107g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
haricots lima, surgelés
3/4 paquet (284 g) (213g)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Maïs et haricots de Lima sautés

179 kcal ● 5g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

Grains de maïs surgelés

6 c. à s. (51g)

haricots lima, surgelés

6 c. à s. (60g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

Grains de maïs surgelés

3/4 tasse (102g)

haricots lima, surgelés

3/4 tasse (120g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.

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.

Seitan simple

4 oz - 244 kcal ● 30g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
1 c. à café (mL)
seitan
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s) - 541 kcal ● 44g protéine ● 29g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 saucisse(s) portions

oignon, tranché finement
3/4 petit (53g)
saucisse végétalienne
1 1/2 saucisse (150g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
chou-fleur surgelé
1 tasse (128g)

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.

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.
-