

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides à 2000 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

2045 kcal ● 156g protéine (31%) ● 97g lipides (43%) ● 98g glucides (19%) ● 40g fibres (8%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 19g de protéines, 14g glucides nets, 22g de lipides



[Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers](#)
230 kcal



[Chocolat noir](#)
2 carré(s)- 120 kcal

Collations

330 kcal, 15g de protéines, 21g glucides nets, 15g de lipides



[Graines de citrouille](#)
183 kcal



[Tranches de concombre](#)
1 concombre- 60 kcal



[Mûres](#)
1 1/4 tasse(s)- 87 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

375 kcal, 8g de protéines, 29g glucides nets, 23g de lipides



[Sandwich beurre de cacahuète et confiture](#)
1/2 sandwich(s)- 191 kcal



[Noix de pécan](#)
1/4 tasse- 183 kcal

Dîner

720 kcal, 54g de protéines, 33g glucides nets, 35g de lipides



[Salade de seitan](#)
718 kcal

Day 2

2017 kcal ● 134g protéine (27%) ● 88g lipides (39%) ● 125g glucides (25%) ● 49g fibres (10%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 19g de protéines, 14g glucides nets, 22g de lipides



[Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers](#)
230 kcal



[Chocolat noir](#)
2 carré(s)- 120 kcal

Collations

330 kcal, 15g de protéines, 21g glucides nets, 15g de lipides



[Graines de citrouille](#)
183 kcal



[Tranches de concombre](#)
1 concombre- 60 kcal



[Mûres](#)
1 1/4 tasse(s)- 87 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

375 kcal, 8g de protéines, 29g glucides nets, 23g de lipides



[Sandwich beurre de cacahuète et confiture](#)
1/2 sandwich(s)- 191 kcal



[Noix de pécan](#)
1/4 tasse- 183 kcal

Dîner

690 kcal, 31g de protéines, 59g glucides nets, 26g de lipides



[Soupe pois chiches & chou kale](#)
546 kcal



[Mélange de noix](#)
1/6 tasse(s)- 145 kcal

Day 3

2004 kcal ● 143g protéine (29%) ● 94g lipides (42%) ● 111g glucides (22%) ● 36g fibres (7%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 19g de protéines, 14g glucides nets, 22g de lipides



[Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers](#)
230 kcal



[Chocolat noir](#)
2 carré(s)- 120 kcal

Collations

315 kcal, 5g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



[Avocat](#)
176 kcal



[Chips de chou kale](#)
138 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

505 kcal, 29g de protéines, 43g glucides nets, 20g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses](#)
136 kcal



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

Dîner

565 kcal, 29g de protéines, 42g glucides nets, 27g de lipides



[Tofu du Général Tso](#)
307 kcal



[Salade edamame et betterave](#)
257 kcal

Day 4

1958 kcal ● 141g protéine (29%) ● 94g lipides (43%) ● 103g glucides (21%) ● 33g fibres (7%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 17g de protéines, 6g glucides nets, 22g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Tranches de concombre
1/4 concombre- 15 kcal

Collations

315 kcal, 5g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



Avocat
176 kcal



Chips de chou kale
138 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

505 kcal, 29g de protéines, 43g glucides nets, 20g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
136 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

Dîner

565 kcal, 29g de protéines, 42g glucides nets, 27g de lipides



Tofu du Général Tso
307 kcal



Salade edamame et betterave
257 kcal

Day 5

2029 kcal ● 171g protéine (34%) ● 104g lipides (46%) ● 71g glucides (14%) ● 32g fibres (6%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 17g de protéines, 6g glucides nets, 22g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Tranches de concombre
1/4 concombre- 15 kcal

Collations

200 kcal, 15g de protéines, 21g glucides nets, 1g de lipides



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Shake protéiné vert
130 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

595 kcal, 50g de protéines, 30g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
230 kcal



Seitan simple
6 oz- 365 kcal

Dîner

655 kcal, 29g de protéines, 12g glucides nets, 53g de lipides



Épinards sautés simples
149 kcal



Tofu buffalo avec ranch végétalien
506 kcal

Day 6

1967 kcal ● 164g protéine (33%) ● 95g lipides (43%) ● 81g glucides (16%) ● 34g fibres (7%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt d'amande boosté
1 récipient(s)- 242 kcal

Collations

200 kcal, 15g de protéines, 21g glucides nets, 1g de lipides



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Shake protéiné vert
130 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

595 kcal, 50g de protéines, 30g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
230 kcal



Seitan simple
6 oz- 365 kcal

Dîner

655 kcal, 29g de protéines, 12g glucides nets, 53g de lipides



Épinards sautés simples
149 kcal



Tofu buffalo avec ranch végétalien
506 kcal

Day 7

1983 kcal ● 149g protéine (30%) ● 86g lipides (39%) ● 113g glucides (23%) ● 40g fibres (8%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt d'amande boosté
1 récipient(s)- 242 kcal

Collations

200 kcal, 15g de protéines, 21g glucides nets, 1g de lipides



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Shake protéiné vert
130 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

635 kcal, 35g de protéines, 50g glucides nets, 29g de lipides



Chou kale sauté
91 kcal



Lentilles
289 kcal



Tofu nature
6 oz- 257 kcal

Dîner

630 kcal, 29g de protéines, 24g glucides nets, 42g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
237 kcal



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien
393 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (503g)
- ☐ mûres
2 1/2 tasse (360g)
- ☐ fraises surgelées
1 tasse, décongelée (148g)
- ☐ jus de citron
1 c. à café (mL)
- ☐ citron
1 petit (58g)
- ☐ framboises
14 oz (399g)
- ☐ orange
1 1/2 orange (231g)
- ☐ banane
3/4 moyen (18 à 20 cm) (89g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
12 tomates cerises (204g)
- ☐ épinards frais
17 1/2 tasse(s) (525g)
- ☐ concombre
2 1/2 concombre (21 cm) (753g)
- ☐ Ail
6 gousse(s) (18g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
19 oz (537g)
- ☐ gingembre frais
2 1/2 c. à soupe (15g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
1 1/2 tasse (177g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
6 betterave(s) (300g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
18 oz (510g)
- ☐ féculé de maïs
2 1/2 c. à soupe (20g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
13 1/4 c. à soupe (mL)

Boissons

- ☐ eau
20 1/2 tasse(s) (4917mL)
- ☐ poudre de protéine
1 1/4 lb (585g)
- ☐ lait d'amande non sucré
2 1/2 tasse (mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Confiseries

- ☐ confiture
2 c. à soupe (42g)
- ☐ chocolat noir 70–85 %
6 carré(s) (60g)
- ☐ sucre
1 1/4 c. à soupe (16g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
2 tranche (64g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte (448g)
- ☐ tofu ferme
2 1/2 livres (1120g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2 1/2 c. à café (mL)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ lentilles crues
6 3/4 c. à s. (80g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ beurre d'amande
3 c. à soupe (48g)
- ☐ mélange de noix
2 3/4 c. à s. (22g)

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

Autre

- ☐ levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
14 1/4 tasse (428g)
- ☐ ranch végétalien
1/4 livres (mL)
- ☐ yaourt d'amande aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ gruë de cacao
2 c. à thé (7g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
4 tasse(s) (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
3 boîte (~539 g) (1578g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
10 c. à s. (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
2 c. à café (11g)
 - ☐ vinaigre de cidre
1 1/4 c. à soupe (19g)
 - ☐ poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers

230 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fraises surgelées

1/3 tasse, décongelée (49g)

lait d'amande non sucré

1/2 tasse(s) (mL)

poudre de protéine, vanille

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

beurre d'amande

1 c. à soupe (16g)

eau

1/3 tasse(s) (79mL)

Pour les 3 repas :

fraises surgelées

1 tasse, décongelée (148g)

lait d'amande non sucré

1 1/2 tasse(s) (mL)

poudre de protéine, vanille

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

beurre d'amande

3 c. à soupe (48g)

eau

1 tasse(s) (237mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez. Ajoutez de l'eau si nécessaire pour obtenir une consistance moins épaisse.

Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chocolat noir 70–85 %

2 carré(s) (20g)

Pour les 3 repas :

chocolat noir 70–85 %

6 carré(s) (60g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

concombre

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt d'amande boosté

1 récipient(s) - 242 kcal ● 10g protéine ● 13g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt d'amande aromatisé

1 contenant (150g)
poudre de protéine
1 c. à soupe (6g)
framboises
8 framboises (15g)
grué de cacao
1 c. à thé (3g)

Pour les 2 repas :

yaourt d'amande aromatisé

2 contenant (300g)
poudre de protéine
2 c. à soupe (12g)
framboises
16 framboises (30g)
grué de cacao
2 c. à thé (7g)

1. Mélangez le yaourt d'amande et la poudre de protéine jusqu'à obtenir une consistance lisse. Garnissez de framboises écrasées et de pépites de cacao (optionnel). Servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1/2 sandwich(s) - 191 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

confiture
1 c. à soupe (21g)
pain
1 tranche (32g)
beurre de cacahuète
1/2 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

confiture
2 c. à soupe (42g)
pain
2 tranche (64g)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal
noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :
noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:
fr.for_single_meal
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :
vinaigrette
6 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal
soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Pour les 2 repas :
soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé

1/2 petit (29g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/2 botte (85g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé

1 petit (58g)

avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1 botte (170g)

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.

Seitan simple

6 oz - 365 kcal ● 45g protéine ● 11g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 1/2 c. à café (mL)

seitan

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

huile

3 c. à café (mL)

seitan

3/4 livres (340g)

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.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Chou kale sauté

91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



huile

1 1/2 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

lentilles crues, rincé

6 2/3 c. à s. (80g)

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.

Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

tofu ferme

6 oz (170g)

huile

3 c. à café (mL)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Tranches de concombre

1 concombre - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre
1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 2 repas :

concombre
2 concombre (21 cm) (602g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Mûres

1 1/4 tasse(s) - 87 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mûres
1 1/4 tasse (180g)

Pour les 2 repas :

mûres
2 1/2 tasse (360g)

1. Rincez les mûres et servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Chips de chou kale

138 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

2/3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

2/3 botte (113g)

sel

2/3 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

1 1/3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/3 botte (227g)

sel

1 1/3 c. à café (8g)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
 2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
 3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
 4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
 5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
 6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
 7. Servez.
-

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

framboises
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

Shake protéiné vert

130 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange, épluché, tranché et épépiné
1/2 orange (77g)
banane, congelé
1/4 moyen (18 à 20 cm) (30g)
poudre de protéine, vanille
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
épinards frais
1/2 tasse(s) (15g)
eau
1/8 tasse(s) (30mL)

Pour les 3 repas :

orange, épluché, tranché et épépiné
1 1/2 orange (231g)
banane, congelé
3/4 moyen (18 à 20 cm) (89g)
poudre de protéine, vanille
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
épinards frais
1 1/2 tasse(s) (45g)
eau
3/8 tasse(s) (90mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade de seitan

718 kcal ● 54g protéine ● 35g lipides ● 33g glucides ● 13g fibres



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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Soupe pois chiches & chou kale

546 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 56g glucides ● 21g fibres



pois chiches en conserve, égoutté
1 boîte (448g)
huile
1 c. à café (mL)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)
bouillon de légumes
4 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale), coupé
2 tasse, haché (80g)

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.

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 145 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

mélange de noix
2 2/3 c. à s. (22g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tofu du Général Tso

307 kcal ● 15g protéine ● 17g lipides ● 24g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**tofu ferme, séché à l'essuie-tout
et coupé en cubes**

6 1/4 oz (177g)

Ail, haché

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

huile

5/8 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

1 1/4 c. à soupe (10g)

vinaigre de cidre

5/8 c. à soupe (9g)

sucre

5/8 c. à soupe (8g)

sauce soja (tamari)

1 1/4 c. à café (mL)

gingembre frais, haché

1 1/4 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme, séché à l'essuie-tout
et coupé en cubes**

3/4 livres (354g)

Ail, haché

2 1/2 gousse(s) (8g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

2 1/2 c. à soupe (20g)

vinaigre de cidre

1 1/4 c. à soupe (19g)

sucre

1 1/4 c. à soupe (16g)

sauce soja (tamari)

2 1/2 c. à café (mL)

gingembre frais, haché

2 1/2 c. à soupe (15g)

1. Dans un petit bol, fouettez le gingembre, l'ail, la sauce soja, le sucre et le vinaigre de cidre. Réservez.
2. Dans un grand bol, mélangez le tofu en cubes, la fécule de maïs et du sel et du poivre. Mélangez pour enrober.
3. Chauffez de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5 à 8 minutes.
4. Baissez le feu et versez la sauce. Remuez et faites cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 1 minute. Servez.

Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

edamame surgelé, décortiqué

3/4 tasse (89g)

vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

3 betterave(s) (150g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

edamame surgelé, décortiqué

1 1/2 tasse (177g)

vinaigrette balsamique

3 c. à soupe (mL)

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

6 betterave(s) (300g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Épinards sautés simples

149 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

3/4 gousse (2g)

épinards frais

6 tasse(s) (180g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

1 1/2 gousse (5g)

épinards frais

12 tasse(s) (360g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

sel

3/8 c. à café (2g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Tofu buffalo avec ranch végétalien

506 kcal ● 23g protéine ● 42g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, séché et coupé en cubes

2/3 livres (298g)

ranch végétalien

3 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

4 c. à s. (mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, séché et coupé en cubes

1 1/3 livres (595g)

ranch végétalien

6 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1/2 tasse (mL)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec du ranch végétalien.

Dîner 5 [↗](#)

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.

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

393 kcal ● 24g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



ranch végétalien

2 c. à s. (mL)

tempeh, grossièrement haché

4 oz (113g)

sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du ranch végétalien.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

2 1/2 tasse(s) (599mL)

poudre de protéine

2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(78g)

Pour les 7 repas :

eau

17 1/2 tasse(s) (4191mL)

poudre de protéine

17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(543g)

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