

Meal Plan - Plan alimentaire vegan faible en glucides de 2100 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

2055 kcal ● 135g protéine (26%) ● 94g lipides (41%) ● 131g glucides (25%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 13g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



[Pastèque](#)

2 oz- 20 kcal



[Brouillade de pois chiches](#)

280 kcal

Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides



[Graines de citrouille](#)

183 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

675 kcal, 34g de protéines, 35g glucides nets, 38g de lipides



[Cacahuètes rôties](#)

1/3 tasse(s)- 288 kcal



[Sandwich vegan à l'avocat écrasé](#)

1 sandwich(s)- 387 kcal

Dîner

625 kcal, 19g de protéines, 65g glucides nets, 28g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)

302 kcal



[Pâtes crémeuses aux champignons](#)

323 kcal

Day 2

2055 kcal ● 135g protéine (26%) ● 94g lipides (41%) ● 131g glucides (25%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 13g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



Pastèque
2 oz- 20 kcal



Brouillade de pois chiches
280 kcal

Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille
183 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

675 kcal, 34g de protéines, 35g glucides nets, 38g de lipides



Cacahuètes rôties
1/3 tasse(s)- 288 kcal



Sandwich vegan à l'avocat écrasé
1 sandwich(s)- 387 kcal

Dîner

625 kcal, 19g de protéines, 65g glucides nets, 28g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
302 kcal



Pâtes crémeuses aux champignons
323 kcal

Day 3

2062 kcal ● 152g protéine (29%) ● 87g lipides (38%) ● 126g glucides (24%) ● 41g fibres (8%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 19g de lipides



Graines de tournesol
240 kcal



Compote de pommes
57 kcal

Collations

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



Chips de chou kale
138 kcal



Avocat
176 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

590 kcal, 48g de protéines, 36g glucides nets, 24g de lipides



Maïs
139 kcal



Tofu cuit au four
16 oz- 452 kcal

Dîner

585 kcal, 26g de protéines, 63g glucides nets, 18g de lipides



Pain à l'ail végétal simple
2 tranche(s)- 252 kcal



Pâtes de lentilles
252 kcal



Salade de chou kale simple
1 1/2 tasse(s)- 83 kcal

Day 4

2062 kcal ● 152g protéine (29%) ● 87g lipides (38%) ● 126g glucides (24%) ● 41g fibres (8%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 19g de lipides



Graines de tournesol
240 kcal



Compote de pommes
57 kcal

Collations

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



Chips de chou kale
138 kcal



Avocat
176 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

590 kcal, 48g de protéines, 36g glucides nets, 24g de lipides



Maïs
139 kcal



Tofu cuit au four
16 oz- 452 kcal

Dîner

585 kcal, 26g de protéines, 63g glucides nets, 18g de lipides



Pain à l'ail végétal simple
2 tranche(s)- 252 kcal



Pâtes de lentilles
252 kcal



Salade de chou kale simple
1 1/2 tasse(s)- 83 kcal

Day 5

2069 kcal ● 167g protéine (32%) ● 99g lipides (43%) ● 100g glucides (19%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 23g de lipides



Toast beurre d'amande & framboises écrasées
1 tartine(s)- 203 kcal



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal

Collations

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



Chips de chou kale
138 kcal



Avocat
176 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

615 kcal, 65g de protéines, 41g glucides nets, 20g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Ailes de seitan teriyaki
8 once(s) de seitan- 595 kcal

Dîner

510 kcal, 22g de protéines, 30g glucides nets, 31g de lipides



Tofu cajun
196 kcal



Pain à l'ail végétal simple
1 tranche(s)- 126 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal

Day 6

2065 kcal ● 137g protéine (26%) ● 104g lipides (45%) ● 92g glucides (18%) ● 54g fibres (10%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 23g de lipides



[Toast beurre d'amande & framboises écrasées](#)

1 tartine(s)- 203 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/6 tasse(s)- 153 kcal

Collations

255 kcal, 4g de protéines, 19g glucides nets, 15g de lipides



[Framboises](#)

1 tasse(s)- 72 kcal



[Fromage végétal](#)

2 cube de 1"- 182 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, 46g de protéines, 32g glucides nets, 27g de lipides



[Choux de Bruxelles rôtis](#)

290 kcal



[Seitan simple](#)

5 oz- 305 kcal

Dîner

590 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 39g de lipides



[Zoodles avec sauce à l'avocat](#)

588 kcal

Day 7

2065 kcal ● 137g protéine (26%) ● 104g lipides (45%) ● 92g glucides (18%) ● 54g fibres (10%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 23g de lipides



[Toast beurre d'amande & framboises écrasées](#)

1 tartine(s)- 203 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/6 tasse(s)- 153 kcal

Collations

255 kcal, 4g de protéines, 19g glucides nets, 15g de lipides



[Framboises](#)

1 tasse(s)- 72 kcal



[Fromage végétal](#)

2 cube de 1"- 182 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, 46g de protéines, 32g glucides nets, 27g de lipides



[Choux de Bruxelles rôtis](#)

290 kcal



[Seitan simple](#)

5 oz- 305 kcal

Dîner

590 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 39g de lipides



[Zoodles avec sauce à l'avocat](#)

588 kcal

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
18 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
1/4 livres (mL)
- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
7 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (918g)
- ☐ champignons
3 oz (85g)
- ☐ Ail
5 3/4 gousse(s) (17g)
- ☐ pois surgelés
4 c. à s. (34g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
2 tasse (272g)
- ☐ gingembre frais
2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
16 1/4 oz (460g)
- ☐ choux de Bruxelles
1 1/4 lb (567g)
- ☐ courgette
2 1/2 grand (808g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
17 1/2 tasse (522g)
- ☐ tofu soyeux
1/4 paquet (454 g) (113g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
10 tranches (104g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
- ☐ Pâtes de lentilles
4 oz (113g)
- ☐ sauce teriyaki
4 c. à soupe (mL)
- ☐ Fromage végane en bloc
4 cube 2,5 cm (113g)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
1/4 lb (114g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)
2/3 livres (mL)
- ☐ cacahuètes rôties
1 tasse (164g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte (448g)
- ☐ tofu extra-ferme
2 livres (907g)
- ☐ tofu ferme
6 1/4 oz (177g)

Boissons

- ☐ eau
18 1/3 tasse(s) (4390mL)
- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante
2 c. à café (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
13 1/2 oz (384g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ graines de sésame
2 c. à soupe (18g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 2/3 oz (76g)
- ☐ graines de lin
3 pincée (3g)
- ☐ beurre d'amande
3 c. à soupe (48g)

Épices et herbes

- ☐ curcuma moulu
1/2 c. à café (2g)
- ☐ cumin moulu
1/2 c. à café (1g)

☐ seitan
18 oz (510g)

Fruits et jus de fruits

☐ jus de citron
4 fl oz (mL)

☐ avocats
4 2/3 avocat(s) (938g)

☐ pastèque
4 oz (113g)

☐ compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)

☐ framboises
2/3 livres (303g)

☐ sel
2 1/2 c. à café (16g)

☐ assaisonnement cajun
5/8 c. à café (1g)

☐ poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)

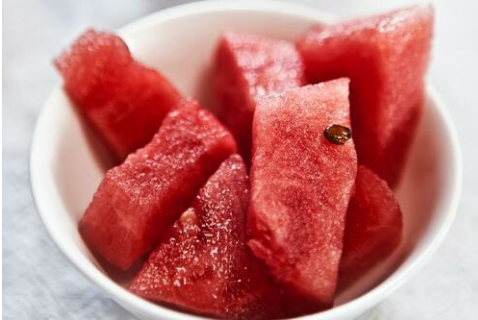
☐ basilic frais
2 1/2 tasse de feuilles, entières (60g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pastèque

2 oz - 20 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pastèque
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

pastèque
4 oz (113g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

Brouillade de pois chiches

280 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 21g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

curcuma moulu
1/4 c. à café (1g)
cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
levure nutritionnelle
1 c. à café (1g)
mélange de jeunes pousses
1/3 tasse (10g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté
1/2 boîte (224g)

Pour les 2 repas :

curcuma moulu
1/2 c. à café (2g)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
mélange de jeunes pousses
2/3 tasse (20g)
huile
1 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté
1 boîte (448g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et écrasez-les avec le dos d'une fourchette. Ajoutez le curcuma, le cumin et une pincée de sel/poivre, et faites cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps.
2. Ajoutez un trait d'eau, la levure nutritionnelle et les légumes verts, puis faites cuire jusqu'à ce que les légumes verts tombent, 1 à 2 minutes. Servez !

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Graines de tournesol

240 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
2 2/3 oz (76g)

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

Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

compote de pommes
1 barquette à emporter (~115 g)
(122g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g)
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, 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 3 repas :

framboises

30 framboises (57g)

graines de lin

3 pincée (3g)

beurre d'amande

3 c. à soupe (48g)

pain

3 tranche(s) (96g)

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.

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties

2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 288 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
5 c. à s. (46g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
10 c. à s. (91g)

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

Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1 sandwich(s) - 387 kcal ● 23g protéine ● 16g lipides ● 29g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

sauce piquante

1 c. à café (mL)

avocats, épluché & épépiné

1/3 avocat(s) (67g)

pain

2 tranche(s) (64g)

Tranches de charcuterie d'origine végétale

5 tranches (52g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

16 c. à s. (30g)

sauce piquante

2 c. à café (mL)

avocats, épluché & épépiné

2/3 avocat(s) (134g)

pain

4 tranche(s) (128g)

Tranches de charcuterie d'origine végétale

10 tranches (104g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Maïs

139 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Grains de maïs surgelés
1 tasse (136g)

Pour les 2 repas :

Grains de maïs surgelés
2 tasse (272g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Tofu cuit au four

16 oz - 452 kcal ● 44g protéine ● 23g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

gingembre frais, épluché et râpé
1 tranches (2,5 cm diam.) (2g)
tofu extra-ferme
1 livres (454g)
graines de sésame
1 c. à soupe (9g)
sauce soja (tamari)
1/2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

gingembre frais, épluché et râpé
2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)
tofu extra-ferme
2 livres (907g)
graines de sésame
2 c. à soupe (18g)
sauce soja (tamari)
1 tasse (mL)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 6 tomates cerises portions

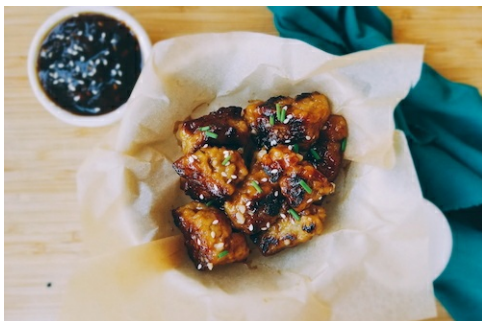
tomates

6 tomates cerises (102g)

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

Ailes de seitan teriyaki

8 once(s) de seitan - 595 kcal ● 64g protéine ● 20g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Donne 8 once(s) de seitan portions

sauce teriyaki

4 c. à soupe (mL)

huile

1 c. à soupe (mL)

seitan

1/2 livres (227g)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Choux de Bruxelles rôtis

290 kcal ● 9g protéine ● 17g lipides ● 15g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

choux de Bruxelles

5/8 lb (284g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (0g)

sel

1/3 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 1/2 c. à soupe (mL)

choux de Bruxelles

1 1/4 lb (567g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

5/8 c. à café (4g)

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.

Seitan simple

5 oz - 305 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 1/4 c. à café (mL)

seitan

5 oz (142g)

Pour les 2 repas :

huile

2 1/2 c. à café (mL)

seitan

10 oz (284g)

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.

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2 botte (340g)
sel
2 c. à café (12g)

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.

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 3 repas :

jus de citron

1 1/2 c. à café (mL)

avocats

1 1/2 avocat(s) (302g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les 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 2 repas :

framboises

2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Fromage végétan

2 cube de 1" - 182 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Fromage végétane en bloc

2 cube 2,5 cm (57g)

Pour les 2 repas :

Fromage végétane en bloc

4 cube 2,5 cm (113g)

1. Tranchez et dégustez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

12 c. à soupe (mL)

tomates

2 tasse de tomates cerises (298g)

mélange de jeunes pousses

12 tasse (360g)

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

Pâtes crémeuses aux champignons

323 kcal ● 13g protéine ● 9g lipides ● 45g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

champignons, tranché

1 1/2 oz (43g)

Ail, haché

3/8 gousse(s) (1g)

pâtes sèches non cuites

1/8 lb (57g)

jus de citron

1/8 c. à soupe (mL)

pois surgelés

2 c. à s. (17g)

sauce soja (tamari)

1/4 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

tofu soyeux

1/8 paquet (454 g) (57g)

Pour les 2 repas :

champignons, tranché

3 oz (85g)

Ail, haché

3/4 gousse(s) (2g)

pâtes sèches non cuites

1/4 lb (114g)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

pois surgelés

4 c. à s. (34g)

sauce soja (tamari)

1/2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

tofu soyeux

1/4 paquet (454 g) (113g)

1. Dans un mixeur, ajoutez le tofu, la sauce soja et la moitié de l'huile d'olive (réservez le reste). Mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse. Réservez.
Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Égouttez et réservez.
Pendant ce temps, chauffez le reste de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les champignons et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 10 minutes.
Ajoutez l'ail aux champignons et faites cuire encore 5 minutes. Puis ajoutez le mélange de tofu et les petits pois et portez à frémissement. Retirez du feu.
Ajoutez le jus de citron à la sauce et assaisonnez d'une grosse pincée de sel et de beaucoup de poivre fraîchement moulu.
Versez la sauce sur les pâtes et servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pain à l'ail végétal simple

2 tranche(s) - 252 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

2 gousse(s) (6g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

pain

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

4 gousse(s) (12g)

huile d'olive

4 c. à café (mL)

pain

4 tranche (128g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.

Pâtes de lentilles

252 kcal ● 16g protéine ● 2g lipides ● 30g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pâtes de lentilles

2 oz (57g)

sauce pour pâtes

1/8 pot (680 g) (84g)

Pour les 2 repas :

Pâtes de lentilles

4 oz (113g)

sauce pour pâtes

1/4 pot (680 g) (168g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s) - 83 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

3 tasse, haché (120g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Tofu cajun

196 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



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

6 1/4 oz (177g)

huile

1 1/4 c. à café (mL)

assaisonnement cajun

5/8 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

Pain à l'ail végétal simple

1 tranche(s) - 126 kcal ● 4g protéine ● 6g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Donne 1 tranche(s) portions

Ail, haché finement

1 gousse(s) (3g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

pain

1 tranche (32g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

tomates

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Zoodles avec sauce à l'avocat

588 kcal ● 13g protéine ● 39g lipides ● 22g glucides ● 25g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, pelé et épépiné

1 1/4 avocat(s) (251g)

courgette

1 1/4 grand (404g)

basilic frais

1 1/4 tasse de feuilles, entières (30g)

tomates, coupé en deux

12 1/2 tomates cerises (213g)

jus de citron

3 3/4 c. à soupe (mL)

eau

3/8 tasse(s) (100mL)

Pour les 2 repas :

avocats, pelé et épépiné

2 1/2 avocat(s) (503g)

courgette

2 1/2 grand (808g)

basilic frais

2 1/2 tasse de feuilles, entières
(60g)

tomates, coupé en deux

25 tomates cerises (425g)

jus de citron

7 1/2 c. à soupe (mL)

eau

5/6 tasse(s) (199mL)

1. À l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes, réalisez les nouilles de courgette.
2. Mettez l'eau, le jus de citron, l'avocat et le basilic dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Dans un bol, mélangez les nouilles de courgette, les tomates et la sauce et remuez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Salez et poivrez selon votre goût. Servez.
4. Remarque : bien que cette recette soit meilleure fraîche, elle se conserve au réfrigérateur pendant un jour ou deux.

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.