

Meal Plan - Plan alimentaire végétane faible en glucides de 2200 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

2088 kcal ● 155g protéine (30%) ● 83g lipides (36%) ● 128g glucides (25%) ● 53g fibres (10%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 16g de protéines, 19g glucides nets, 19g de lipides



[Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné](#)
112 kcal



[Céleri au beurre de cacahuète](#)
218 kcal

Collations

290 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 20g de lipides



[Noix de cajou rôties](#)
1/8 tasse(s)- 104 kcal



[Fourmis sur une bûche](#)
184 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

520 kcal, 40g de protéines, 14g glucides nets, 27g de lipides



[Chou cavalier \(collard\) à l'ail](#)
80 kcal



[Tempeh nature](#)
6 oz- 443 kcal

Dîner

675 kcal, 30g de protéines, 77g glucides nets, 15g de lipides



[Salade simple aux tomates et carottes](#)
98 kcal



[Cassoulet aux haricots blancs](#)
577 kcal

Day 2

2178 kcal ● 138g protéine (25%) ● 99g lipides (41%) ● 131g glucides (24%) ● 52g fibres (10%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 16g de protéines, 19g glucides nets, 19g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné
112 kcal



Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal

Collations

290 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 20g de lipides



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



Fourmis sur une bûche
184 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

695 kcal, 24g de protéines, 50g glucides nets, 33g de lipides



Pistaches
188 kcal



Raisins
116 kcal



Bol salade coleslaw aux edamames
393 kcal

Dîner

590 kcal, 29g de protéines, 45g glucides nets, 25g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Soupe pois chiches & chou kale
409 kcal

Day 3

2210 kcal ● 166g protéine (30%) ● 100g lipides (41%) ● 114g glucides (21%) ● 46g fibres (8%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 14g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides



Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 173 kcal

Collations

290 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 20g de lipides



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



Fourmis sur une bûche
184 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

695 kcal, 24g de protéines, 50g glucides nets, 33g de lipides



Pistaches
188 kcal



Raisins
116 kcal



Bol salade coleslaw aux edamames
393 kcal

Dîner

635 kcal, 60g de protéines, 28g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal

Day 4

2211 kcal ● 161g protéine (29%) ● 103g lipides (42%) ● 129g glucides (23%) ● 31g fibres (6%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 14g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides



[Toast au houmous](#)

1 tranche(s)- 146 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/6 tasse(s)- 173 kcal

Collations

320 kcal, 9g de protéines, 20g glucides nets, 21g de lipides



[Tomates cerises](#)

12 tomates cerises- 42 kcal



[Noix de cajou rôties](#)

1/4 tasse(s)- 209 kcal



[Chips de chou kale](#)

69 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

665 kcal, 18g de protéines, 61g glucides nets, 35g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses](#)

170 kcal



[Grilled cheese végétan](#)

1 1/2 sandwich(s)- 496 kcal

Dîner

635 kcal, 60g de protéines, 28g glucides nets, 27g de lipides



[Salade simple aux tomates et carottes](#)

98 kcal



[Saucisse végétalienne](#)

2 saucisse(s)- 536 kcal

Day 5

2240 kcal ● 153g protéine (27%) ● 129g lipides (52%) ● 77g glucides (14%) ● 40g fibres (7%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 14g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides



[Toast au houmous](#)

1 tranche(s)- 146 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/6 tasse(s)- 173 kcal

Collations

320 kcal, 9g de protéines, 20g glucides nets, 21g de lipides



[Tomates cerises](#)

12 tomates cerises- 42 kcal



[Noix de cajou rôties](#)

1/4 tasse(s)- 209 kcal



[Chips de chou kale](#)

69 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

665 kcal, 30g de protéines, 18g glucides nets, 48g de lipides



[Salade simple aux tomates et carottes](#)

98 kcal



[Tofu en croûte de noix \(végétalien\)](#)

568 kcal

Dîner

660 kcal, 40g de protéines, 19g glucides nets, 40g de lipides



[Graines de tournesol](#)

240 kcal



[Crack slaw au tempeh](#)

422 kcal

Day 6

2184 kcal ● 150g protéine (27%) ● 120g lipides (49%) ● 96g glucides (18%) ● 31g fibres (6%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 5g de protéines, 18g glucides nets, 29g de lipides



[Chips de patate douce](#)

25 chips- 193 kcal



[Noix](#)

1/4 tasse(s)- 175 kcal

Collations

255 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides



[Shake protéiné \(lait d'amande\)](#)

210 kcal



[Kiwi](#)

1 kiwi- 47 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

665 kcal, 30g de protéines, 18g glucides nets, 48g de lipides



[Salade simple aux tomates et carottes](#)

98 kcal



[Tofu en croûte de noix \(végétalien\)](#)

568 kcal

Dîner

620 kcal, 26g de protéines, 45g glucides nets, 33g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses](#)

170 kcal



[Lo-mein au tofu](#)

451 kcal

Day 7

2168 kcal ● 162g protéine (30%) ● 96g lipides (40%) ● 126g glucides (23%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 5g de protéines, 18g glucides nets, 29g de lipides



[Chips de patate douce](#)

25 chips- 193 kcal



[Noix](#)

1/4 tasse(s)- 175 kcal

Collations

255 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides



[Shake protéiné \(lait d'amande\)](#)

210 kcal



[Kiwi](#)

1 kiwi- 47 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

650 kcal, 42g de protéines, 47g glucides nets, 25g de lipides



[Wrap de laitue au tempeh barbecue](#)

6 wrap(s) de laitue- 494 kcal



[Noix de cajou rôties](#)

1/6 tasse(s)- 156 kcal

Dîner

620 kcal, 26g de protéines, 45g glucides nets, 33g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses](#)

170 kcal



[Lo-mein au tofu](#)

451 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (716g)
- ☐ laitue romaine
2 tête (1286g)
- ☐ carottes
6 1/3 moyen (384g)
- ☐ Ail
8 3/4 gousse(s) (26g)
- ☐ oignon
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- ☐ céleri cru
7 3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (310g)
- ☐ blettes
1/4 lb (113g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
6 oz (173g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
2 tasse (236g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
2/3 livres (302g)
- ☐ poivron
3/4 petit (56g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
23 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1 3/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise végétane
4 c. à soupe (60g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)
3/4 boîte(s) (329g)
- ☐ tempeh
1 livres (454g)
- ☐ beurre de cacahuète
8 1/2 c. à soupe (136g)
- ☐ pois chiches en conserve
3/4 boîte (336g)
- ☐ houmous
7 1/2 c. à soupe (113g)
- ☐ cacahuètes rôties
1/2 tasse (82g)

Boissons

- ☐ eau
18 1/2 tasse(s) (4431mL)
- ☐ poudre de protéine
20 boules (1/3 tasse chacun) (620g)
- ☐ lait d'amande non sucré
2 1/2 tasse (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
3/4 c. à café (4g)
- ☐ moutarde de Dijon
2 c. à soupe (30g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties
1 tasse (146g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ noix (anglaises)
1/4 livres (127g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 3/4 oz (50g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins secs
1 1/2 mini boîte (14 g) (21g)
- ☐ raisins
4 tasse (368g)
- ☐ jus de citron
2 c. à café (mL)
- ☐ kiwi
2 fruit (138g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ céréales du petit-déjeuner
1 portion (30g)

Autre

- ☐ mélange pour coleslaw
9 1/2 tasse (855g)
- ☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

- ☐ tofu ferme
1 livres (454g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ tofu extra-ferme
2/3 livres (302g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
3 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce piquante
1 c. à café (mL)
- ☐ ramen aromatisés (saveur orientale)
2/3 paquet avec sachet d'assaisonnement (57g)
- ☐ sauce barbecue
3 c. à soupe (51g)

- ☐ mélange de jeunes pousses
11 1/4 tasse (338g)
- ☐ fromage végétal, tranché
3 tranche(s) (60g)
- ☐ chips de patate douce
50 chips (71g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 tranche (192g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

112 kcal ● 8g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

céréales du petit-déjeuner

1/2 portion (15g)

lait d'amande non sucré

4 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

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

céréales du petit-déjeuner

1 portion (30g)

lait d'amande non sucré

1/2 tasse (mL)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait d'amande dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

céleri cru

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

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

céleri cru

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

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

houmous
2 1/2 c. à soupe (38g)
pain
1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

houmous
7 1/2 c. à soupe (113g)
pain
3 tranche (96g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
3 c. à s. (27g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties
1/2 tasse (82g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chips de patate douce

25 chips - 193 kcal ● 1g protéine ● 13g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chips de patate douce
25 chips (35g)

Pour les 2 repas :

chips de patate douce
50 chips (71g)

1. Servez les chips dans un bol et dégustez.

Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)

4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Ail, haché

3/4 gousse(s) (2g)

sel

1/8 c. à café (0g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

blettes

1/4 lb (113g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Donne 6 oz portions

huile
3 c. à café (mL)
tempeh
6 oz (170g)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \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.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Pistaches

188 kcal 7g protéine 14g lipides 6g glucides 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal
pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :
pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Raisins

116 kcal 1g protéine 1g lipides 18g glucides 7g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal
raisins
2 tasse (184g)

Pour les 2 repas :
raisins
4 tasse (368g)

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

Bol salade coleslaw aux edamames

393 kcal 16g protéine 18g lipides 26g glucides 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, coupé en julienne
2 petit (14 cm de long) (100g)
vinaigrette
4 c. à soupe (mL)
mélange pour coleslaw
3 tasse (270g)
edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)

Pour les 2 repas :

carottes, coupé en julienne
4 petit (14 cm de long) (200g)
vinaigrette
8 c. à soupe (mL)
mélange pour coleslaw
6 tasse (540g)
edamame surgelé, décortiqué
2 tasse (236g)

1. Préparez les edamames selon les instructions du paquet.
Préparez la salade en mélangeant le mélange pour coleslaw, les carottes, les edamames et la sauce. Servir.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
3 3/4 tasse (113g)

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

Grilled cheese végétan

1 1/2 sandwich(s) - 496 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 50g glucides ● 6g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

fromage végétan, tranché
3 tranche(s) (60g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
pain
3 tranche (96g)

1. Préchauffer une poêle à feu moyen-doux avec la moitié de l'huile.
2. Placer une tranche de pain dans la poêle, ajouter le fromage et recouvrir avec l'autre tranche de pain.
3. Griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré - retirer de la poêle et ajouter le reste de l'huile. Retourner le sandwich et griller l'autre côté. Continuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(62g)

laitue romaine, grossièrement haché

1/2 cœurs (250g)

carottes, tranché

1/4 moyen (15g)

vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(123g)

laitue romaine, grossièrement haché

1 cœurs (500g)

carottes, tranché

1/2 moyen (31g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Tofu en croûte de noix (végétalien)

568 kcal ● 26g protéine ● 45g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

2 gousse(s) (6g)

tofu ferme, égoutté

1/2 livres (227g)

noix (anglaises)

1/3 tasse, haché (39g)

mayonnaise végétane

2 c. à soupe (30g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

jus de citron

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

4 gousse(s) (12g)

tofu ferme, égoutté

1 livres (454g)

noix (anglaises)

2/3 tasse, haché (77g)

mayonnaise végétane

4 c. à soupe (60g)

moutarde de Dijon

2 c. à soupe (30g)

jus de citron

2 c. à café (mL)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Wrap de laitue au tempeh barbecue

6 wrap(s) de laitue - 494 kcal ● 38g protéine ● 13g lipides ● 39g glucides ● 17g fibres



Donne 6 wrap(s) de laitue portions

poivron, épépiné et tranché

3/4 petit (56g)

laitue romaine

6 feuille intérieure (36g)

tempeh, coupé en cubes

6 oz (170g)

sauce barbecue

3 c. à soupe (51g)

mélange pour coleslaw

1 1/2 tasse (135g)

huile

3/4 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.\r\nMettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.\r\nAssemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 156 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

noix de cajou rôties

3 c. à s. (26g)

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

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, 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 3 repas :

noix de cajou rôties

6 c. à s. (51g)

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

Fourmis sur une bûche

184 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre de cacahuète

1 1/2 c. à soupe (24g)

céleri cru, paré

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

raisins secs

1/2 mini boîte (14 g) (7g)

Pour les 3 repas :

beurre de cacahuète

4 1/2 c. à soupe (72g)

céleri cru, paré

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

raisins secs

1 1/2 mini boîte (14 g) (21g)

1. Coupez les branches de céleri en deux. Tartinez-les de beurre de cacahuète. Saupoudrez de raisins secs.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties

4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties

1/2 tasse (69g)

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

Chips de chou kale

69 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1/3 botte (57g)

sel

1/3 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

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)

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 6 et jour 7

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.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

kiwi

1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi

2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

laitue romaine, grossièrement haché

1/2 cœurs (250g)

carottes, tranché

1/4 moyen (15g)

vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal ● 27g protéine ● 12g lipides ● 70g glucides ● 21g fibres



Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

oignon, coupé en dés

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

carottes, épluché et tranché

1 1/2 grand (108g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

bouillon de légumes

3/8 tasse(s) (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long)

(30g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Graines de citrouille

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



graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

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

Soupe pois chiches & chou kale

409 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 42g glucides ● 16g fibres



pois chiches en conserve, égoutté

3/4 boîte (336g)

huile

3/4 c. à café (mL)

Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

bouillon de légumes

3 tasse(s) (mL)

feuilles de chou frisé (kale), coupé

1 1/2 tasse, haché (60g)

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.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(62g)

laitue romaine, grossièrement haché

1/2 cœurs (250g)

carottes, tranché

1/4 moyen (15g)

vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(123g)

laitue romaine, grossièrement haché

1 cœurs (500g)

carottes, tranché

1/2 moyen (31g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne

4 saucisse (400g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Graines de tournesol

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



graines de tournesol décortiquées

1 1/3 oz (38g)

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

Crack slaw au tempeh

422 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 16g glucides ● 13g fibres



tempeh, coupé en dés

4 oz (113g)

Ail, haché

1 gousse (3g)

huile

2 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

1 c. à soupe (12g)

sauce piquante

1 c. à café (mL)

mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

7 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

7 1/2 tasse (225g)

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

Lo-mein au tofu

451 kcal ● 22g protéine ● 21g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ramen aromatisés (saveur orientale)

1/3 paquet avec sachet d'assaisonnement (28g)

légumes mélangés surgelés

1/3 livres (151g)

huile d'olive

2/3 c. à soupe (mL)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

sauce soja (tamari)

1/3 c. à soupe (mL)

tofu extra-ferme

1/3 livres (151g)

Pour les 2 repas :

ramen aromatisés (saveur orientale)

2/3 paquet avec sachet d'assaisonnement (57g)

légumes mélangés surgelés

2/3 livres (302g)

huile d'olive

1 1/3 c. à soupe (mL)

eau

1 tasse(s) (239mL)

sauce soja (tamari)

2/3 c. à soupe (mL)

tofu extra-ferme

2/3 livres (302g)

1. Épongez le tofu entre des feuilles de papier absorbant pour retirer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes de la taille d'une bouchée. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il ne brûle.
2. Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez les nouilles du paquet de ramen en conservant les sachets d'assaisonnement. Faites bouillir environ 2 minutes jusqu'à ce que les nouilles ramollissent. Égouttez.
3. Ajoutez les légumes pour sauté dans la poêle avec le tofu, et assaisonnez avec le sachet d'assaisonnement des nouilles ramen. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas pâteux. Ajoutez les nouilles et mélangez pour homogénéiser. Assaisonnez de sauce soja et servez.

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.
-