

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 2700 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

2701 kcal ● 209g protéine (31%) ● 129g lipides (43%) ● 126g glucides (19%) ● 49g fibres (7%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 32g de lipides



[Avocat](#)
176 kcal



[Toast à l'avocat](#)
2 tranche(s)- 336 kcal

Collations

360 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 28g de lipides



[Graines de tournesol](#)
361 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

600 kcal, 35g de protéines, 53g glucides nets, 20g de lipides



[Salade tomate et avocat](#)
156 kcal



[Sauté tempeh & champignons](#)
443 kcal

Dîner

900 kcal, 73g de protéines, 39g glucides nets, 48g de lipides



[Saucisses véganes et purée de chou-fleur](#)
2 1/2 saucisse(s)- 902 kcal

Day 2

2652 kcal ● 197g protéine (30%) ● 130g lipides (44%) ● 113g glucides (17%) ● 60g fibres (9%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 32g de lipides



Avocat
176 kcal



Toast à l'avocat
2 tranche(s)- 336 kcal

Collations

360 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 28g de lipides



Graines de tournesol
361 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

600 kcal, 35g de protéines, 53g glucides nets, 20g de lipides



Salade tomate et avocat
156 kcal



Sauté tempeh & champignons
443 kcal

Dîner

855 kcal, 61g de protéines, 25g glucides nets, 48g de lipides



Tofu cuit au four
20 oz- 566 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
288 kcal

Day 3

2685 kcal ● 173g protéine (26%) ● 134g lipides (45%) ● 144g glucides (21%) ● 51g fibres (8%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 16g de protéines, 28g glucides nets, 20g de lipides



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Toast à l'avocat façon Southwest
1 toast(s)- 193 kcal



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

Collations

340 kcal, 11g de protéines, 21g glucides nets, 21g de lipides



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



Noix de cajou rôties
1/6 tasse(s)- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

770 kcal, 33g de protéines, 47g glucides nets, 46g de lipides



Salade tomate et avocat
117 kcal



Jambalaya végétarien en mijoteuse
346 kcal



Noix
1/2 tasse(s)- 306 kcal

Dîner

830 kcal, 41g de protéines, 45g glucides nets, 46g de lipides



Pistaches
375 kcal



Salade de seitan
359 kcal



Myrtilles
1 tasse(s)- 95 kcal

Day 4

2685 kcal ● 173g protéine (26%) ● 134g lipides (45%) ● 144g glucides (21%) ● 51g fibres (8%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 16g de protéines, 28g glucides nets, 20g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s)- 193 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal

Collations

340 kcal, 11g de protéines, 21g glucides nets, 21g de lipides



Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s)- 203 kcal



Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

770 kcal, 33g de protéines, 47g glucides nets, 46g de lipides



Salade tomate et avocat

117 kcal



Jambalaya végétarien en mijoteuse

346 kcal



Noix

1/2 tasse(s)- 306 kcal

Dîner

830 kcal, 41g de protéines, 45g glucides nets, 46g de lipides



Pistaches

375 kcal



Salade de seitan

359 kcal



Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal

Day 5

2659 kcal ● 204g protéine (31%) ● 124g lipides (42%) ● 126g glucides (19%) ● 56g fibres (8%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 16g de protéines, 28g glucides nets, 20g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s)- 193 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal

Collations

315 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

815 kcal, 46g de protéines, 25g glucides nets, 49g de lipides



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Crack slaw au tempeh

633 kcal

Dîner

785 kcal, 58g de protéines, 57g glucides nets, 34g de lipides



Tenders de poulet croustillants

10 tender(s)- 571 kcal



Lait de soja

2 1/2 tasse(s)- 212 kcal

Day 6

2644 kcal ● 217g protéine (33%) ● 124g lipides (42%) ● 134g glucides (20%) ● 32g fibres (5%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 45g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)

315 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

Collations

315 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

800 kcal, 29g de protéines, 49g glucides nets, 48g de lipides



Pain à l'ail végétal simple

2 tranche(s)- 252 kcal



Salade d'épinards au tofu

370 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s)- 177 kcal

Dîner

785 kcal, 58g de protéines, 57g glucides nets, 34g de lipides



Tenders de poulet croustillants

10 tender(s)- 571 kcal



Lait de soja

2 1/2 tasse(s)- 212 kcal

Day 7

2723 kcal ● 193g protéine (28%) ● 123g lipides (41%) ● 149g glucides (22%) ● 63g fibres (9%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 45g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)
315 kcal



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

Collations

315 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous
170 kcal



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

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

800 kcal, 29g de protéines, 49g glucides nets, 48g de lipides



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



Salade d'épinards au tofu
370 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1/2 boîte(s)- 177 kcal

Dîner

860 kcal, 34g de protéines, 71g glucides nets, 33g de lipides



Pois chiches à l'espagnole
746 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
115 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
1 1/6 fl oz (mL)
- ☐ avocats
5 avocat(s) (1013g)
- ☐ jus de citron vert
2 1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ citron
7/8 petit (51g)
- ☐ framboises
14 1/2 oz (407g)
- ☐ myrtilles
2 tasse (296g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
14 2/3 oz (416g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
2 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (298g)
- ☐ tomates
3 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (450g)
- ☐ poivron
4 grand (685g)
- ☐ champignons
2 tasse, haché (140g)
- ☐ gingembre frais
1 1/4 tranches (2,5 cm diam.) (3g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
7/8 botte (149g)
- ☐ poivron vert
1/6 grand (27g)
- ☐ Ail
8 gousse(s) (25g)
- ☐ céleri cru
1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)
- ☐ épinards frais
1 1/6 paquet 285 g (335g)
- ☐ ketchup
5 c. à soupe (85g)
- ☐ concentré de tomate
2 c. à soupe (32g)

Autre

- ☐ saucisse végétalienne
3/4 livres (326g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel
5/8 c. à café (4g)
- ☐ poudre d'ail
1 1/2 c. à café (5g)
- ☐ gingembre moulu
1/2 c. à café (1g)
- ☐ assaisonnement cajun
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ cumin moulu
1/4 oz (7g)
- ☐ paprika
2 c. à café (5g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
14 oz (397g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1/2 livres (mL)
- ☐ tofu extra-ferme
1 1/4 livres (567g)
- ☐ haricots frits (refried beans)
3/4 tasse (182g)
- ☐ cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)
- ☐ houmous
1 tasse (244g)
- ☐ tofu ferme
1/2 paquet (454 g) (227g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte (448g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
1/2 tasse (95g)
- ☐ seitan
1/2 livres (246g)
- ☐ riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)

Boissons

- ☐ eau
22 tasse(s) (5269mL)
- ☐ poudre de protéine
24 boules (1/3 tasse chacun) (744g)

- ☐ chou-fleur surgelé
2 tasse (213g)
- ☐ tomates en dés
1/3 boîte 795 g (265g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
6 c. à soupe (93g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
20 morceaux (510g)
- ☐ lait de soja non sucré
5 tasse(s) (mL)
- ☐ mélange pour coleslaw
3 tasse (270g)

- ☐ lait d'amande non sucré
3 tasse (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
1/3 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce piquante
3/8 fl oz (mL)
- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1 boîte (~539 g) (533g)

Graisses et huiles

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

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
5 oz (137g)
 - ☐ graines de sésame
1 1/4 c. à soupe (11g)
 - ☐ graines de lin
2 pincée (2g)
 - ☐ beurre d'amande
2 c. à soupe (32g)
 - ☐ noix de cajou rôties
9 1/4 c. à s. (80g)
 - ☐ noix (anglaises)
14 c. à s., décortiqué (88g)
 - ☐ pistaches décortiquées
1 tasse (123g)
 - ☐ mélange de noix
1/2 tasse (67g)
 - ☐ noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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.

Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

épinards frais
1/8 tasse(s) (4g)
haricots frites (refried beans)
4 c. à s. (61g)
guacamole, acheté en magasin
2 c. à soupe (31g)
pain
1 tranche(s) (32g)

Pour les 3 repas :

épinards frais
3/8 tasse(s) (11g)
haricots frites (refried beans)
3/4 tasse (182g)
guacamole, acheté en magasin
6 c. à soupe (93g)
pain
3 tranche(s) (96g)

1. Faites griller le pain, si désiré. Réchauffez les haricots frites en les transférant dans un bol micro-ondable et en passant 1-3 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson.
2. Étalez les haricots frites sur le pain et garnissez de guacamole et d'épinards. Servez.

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.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Shake protéiné (lait d'amande)

315 kcal ● 43g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

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

lait d'amande non sucré

1 1/2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

lait d'amande non sucré

3 tasse (mL)

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

Noix de cajou rôties

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties

4 c. à s. (34g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade tomate et avocat

156 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(41g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

huile d'olive

1/6 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/3 avocat(s) (67g)

jus de citron vert

2/3 c. à soupe (mL)

oignon

2 c. à c., haché (10g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(82g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

2/3 avocat(s) (134g)

jus de citron vert

1 1/3 c. à soupe (mL)

oignon

4 c. à c., haché (20g)

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

Sauté tempeh & champignons

443 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron, tranché

1/2 grand (82g)

tempeh, tranché

4 oz (113g)

gingembre moulu

1/4 c. à café (0g)

champignons, coupé

1 tasse, haché (70g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

riz brun

4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

poivron, tranché

1 grand (164g)

tempeh, tranché

1/2 livres (227g)

gingembre moulu

1/2 c. à café (1g)

champignons, coupé

2 tasse, haché (140g)

poudre d'ail

1 c. à café (3g)

sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

riz brun

1/2 tasse (95g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter le tempeh, les champignons et le poivron, en remuant fréquemment sur feu moyen-vif.
3. Quand le tempeh est doré et que les légumes ont ramolli, ajoutez les épices, la sauce soja et un peu de sel/poivre. Remuez.
4. Mélangez le riz avec le mélange de tempeh et de légumes. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade tomate et avocat

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(31g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

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

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

oignon

1 c. à s., haché (15g)

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

Jambalaya végétal en mijoteuse

346 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 41g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron vert, épépiné et haché
1/8 grand (14g)
seitan, coupé en cubes
1 1/3 oz (38g)
Ail, haché finement
1/3 gousse(s) (1g)
céleri cru, haché
1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)
saucisse végétalienne, tranché
1 1/3 oz (38g)
tomates en dés, avec son jus
1/6 boîte 795 g (132g)
riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)
bouillon de légumes
1/6 tasse(s) (mL)
sauce piquante
1/3 c. à café (mL)
oignon, haché
1/8 grand (13g)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
assaisonnement cajun
1/4 c. à soupe (2g)

Pour les 2 repas :

poivron vert, épépiné et haché
1/6 grand (27g)
seitan, coupé en cubes
2 2/3 oz (76g)
Ail, haché finement
2/3 gousse(s) (2g)
céleri cru, haché
1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)
saucisse végétalienne, tranché
2 2/3 oz (76g)
tomates en dés, avec son jus
1/3 boîte 795 g (265g)
riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)
bouillon de légumes
1/3 tasse(s) (mL)
sauce piquante
2/3 c. à café (mL)
oignon, haché
1/6 grand (25g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
assaisonnement cajun
1/2 c. à soupe (3g)

1. Versez un filet d'huile d'olive au fond d'une mijoteuse de 4 litres. Mélangez les tomates avec leur jus, le seitan, la saucisse, l'oignon, le poivron vert, le céleri, le bouillon de légumes, l'ail, la sauce piquante et l'assaisonnement Cajun dans la mijoteuse.
2. Faites cuire à Low pendant 4 heures. Ajoutez le riz et faites cuire à High jusqu'à ce que le riz soit cuit, environ 30 minutes de plus.

Noix

1/2 tasse(s) - 306 kcal ● 7g protéine ● 29g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (44g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
14 c. à s., décortiqué (88g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Noix de pécan

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



Donne 1/4 tasse portions

noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

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

Crack slaw au tempeh

633 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 24g glucides ● 20g fibres



tempeh, coupé en dés

6 oz (170g)

Ail, haché

1 1/2 gousse (5g)

huile

3 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

1 1/2 c. à soupe (18g)

sauce piquante

1 1/2 c. à café (mL)

mélange pour coleslaw

3 tasse (270g)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Salade d'épinards au tofu

370 kcal ● 15g protéine ● 28g lipides ● 9g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, finement haché

1 gousse(s) (3g)

avocats, coupé en cubes

1/4 avocat(s) (50g)

tofu ferme, égoutté, pressé et coupé en cubes

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

épinards frais, haché

1 1/2 tasse(s) (45g)

tomates

3 tomates cerises (51g)

huile, divisé

1 c. à soupe (mL)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1/4 c. à café (1g)

sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

graines de tournesol

décortiquées

1/4 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

Ail, finement haché

2 gousse(s) (6g)

avocats, coupé en cubes

1/2 avocat(s) (101g)

tofu ferme, égoutté, pressé et coupé en cubes

1/2 paquet (454 g) (227g)

épinards frais, haché

3 tasse(s) (90g)

tomates

6 tomates cerises (102g)

huile, divisé

2 c. à soupe (mL)

jus de citron

2 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

graines de tournesol

décortiquées

1/2 c. à soupe (6g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Dans un petit bol, mélanger la sauce soja, l'ail, le cumin et la moitié de l'huile.
3. Ajouter le tofu en cubes et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
4. Optionnel : envelopper dans du film plastique et faire mariner au réfrigérateur pendant quelques heures ou toute la nuit.
5. Placer du papier parchemin graissé sur une plaque de cuisson. Ajouter le tofu.
6. Cuire au four 30 minutes en retournant à mi-cuisson.
7. Assembler la salade en disposant le tofu, les tomates et l'avocat sur un lit d'épinards.
8. Ajouter le jus de citron, les graines de tournesol, le reste de l'huile et du sel/poivre selon le goût.
9. Mélanger et servir.
10. Remarque stockage : si vous préparez les repas à l'avance, conserver le tofu supplémentaire dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Préparer la vinaigrette et la conserver séparément, également dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Mélanger tous les éléments juste avant de manger.

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s) - 177 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)

1/2 boîte (~539 g) (267g)

Pour les 2 repas :

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)

1 boîte (~539 g) (533g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Graines de tournesol

361 kcal ● 17g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
4 oz (113g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties
2 2/3 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
1/3 tasse (46g)

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

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron
1 moyen (119g)
houmous
1/3 tasse (81g)

Pour les 3 repas :

poivron
3 moyen (357g)
houmous
1 tasse (244g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

Mélange de noix

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix
2 2/3 c. à s. (22g)

Pour les 3 repas :

mélange de noix
1/2 tasse (67g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 1/2 saucisse(s) - 902 kcal ● 73g protéine ● 48g lipides ● 39g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 saucisse(s) portions

oignon, tranché finement

1 1/4 petit (88g)

saucisse végétalienne

2 1/2 saucisse (250g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

chou-fleur surgelé

2 tasse (213g)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Tofu cuit au four

20 oz - 566 kcal ● 55g protéine ● 29g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



Donne 20 oz portions

gingembre frais, épluché et râpé

1 1/4 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

tofu extra-ferme

1 1/4 livres (567g)

graines de sésame

1 1/4 c. à soupe (11g)

sauce soja (tamari)

10 c. à s. (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.

Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



citron, pressé

5/8 petit (36g)

avocats, haché

5/8 avocat(s) (126g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

5/8 botte (106g)

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.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pistaches

375 kcal ● 13g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1 tasse (123g)

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.

Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

myrtilles
1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

myrtilles
2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tenders de poulet croustillants

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protéine ● 23g lipides ● 52g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ketchup
2 1/2 c. à soupe (43g)
tenders chik'n sans viande
10 morceaux (255g)

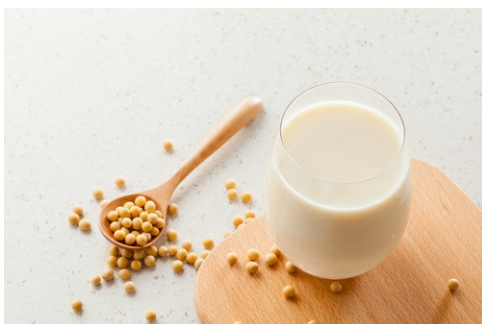
Pour les 2 repas :

ketchup
5 c. à soupe (85g)
tenders chik'n sans viande
20 morceaux (510g)

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

Lait de soja

2 1/2 tasse(s) - 212 kcal ● 18g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré
2 1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
5 tasse(s) (mL)

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Pois chiches à l'espagnole

746 kcal ● 31g protéine ● 26g lipides ● 66g glucides ● 31g fibres



poivron, épépiné et tranché

1 grand (164g)

oignon, tranché

1 grand (150g)

cumin moulu

1 c. à soupe (6g)

paprika

2 c. à café (5g)

huile

1 c. à soupe (mL)

eau

1 tasse(s) (239mL)

épinards frais

4 oz (113g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte (448g)

concentré de tomate

2 c. à soupe (32g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron et un peu de sel et de poivre. Faire sauter 8–10 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporer la pâte de tomate, le paprika et le cumin. Cuire 1–2 minutes.
3. Ajouter les pois chiches et l'eau. Réduire le feu et porter à frémissement, cuire jusqu'à réduction du liquide, environ 8–10 minutes.
4. Ajouter les épinards et cuire 1–2 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre. Servir.

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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

3 tasse(s) (718mL)

poudre de protéine

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Pour les 7 repas :

eau

21 tasse(s) (5029mL)

poudre de protéine

21 boules (1/3 tasse chacun)
(651g)

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