

Meal Plan - Plan alimentaire vegan faible en glucides de 3 000 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 2980 kcal ● 230g protéine (31%) ● 147g lipides (44%) ● 124g glucides (17%) ● 61g fibres (8%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Collations

325 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 23g de lipides



Bâtonnets de carotte
2 carotte(s)- 54 kcal



Mélange de noix
1/3 tasse(s)- 272 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

1040 kcal, 65g de protéines, 50g glucides nets, 54g de lipides



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
345 kcal



Carottes rôties
3 carotte(s)- 158 kcal

Dîner

1095 kcal, 68g de protéines, 39g glucides nets, 62g de lipides



Graines de tournesol
361 kcal



Sauté carotte & viande hachée
664 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Day 2

3023 kcal ● 252g protéine (33%) ● 149g lipides (44%) ● 121g glucides (16%) ● 47g fibres (6%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal

Collations

325 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 23g de lipides



Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal



Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 272 kcal

Déjeuner

1085 kcal, 87g de protéines, 47g glucides nets, 57g de lipides



Saucisses véganes et purée de chou-fleur

3 saucisse(s)- 1083 kcal

Dîner

1095 kcal, 68g de protéines, 39g glucides nets, 62g de lipides



Graines de tournesol

361 kcal



Sauté carotte & viande hachée

664 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Day 3

2968 kcal ● 205g protéine (28%) ● 129g lipides (39%) ● 177g glucides (24%) ● 69g fibres (9%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 32g de lipides



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal



Avocat

176 kcal



Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s)- 68 kcal

Déjeuner

930 kcal, 32g de protéines, 101g glucides nets, 36g de lipides



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

2 1/3 tasse(s)- 251 kcal



Burger végétarien avec « fromage »

2 burger- 679 kcal

Collations

295 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 15g de lipides



Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal

Dîner

875 kcal, 59g de protéines, 35g glucides nets, 45g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

294 kcal



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

5 brochette(s)- 583 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Day 4

2968 kcal ● 205g protéine (28%) ● 129g lipides (39%) ● 177g glucides (24%) ● 69g fibres (9%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 32g de lipides



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



Avocat
176 kcal



Bâtonnets de carotte
2 1/2 carotte(s)- 68 kcal

Collations

295 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 15g de lipides



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



Bâtonnets de poivron et houmous
170 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

930 kcal, 32g de protéines, 101g glucides nets, 36g de lipides



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle
2 1/3 tasse(s)- 251 kcal



Burger végétarien avec « fromage »
2 burger- 679 kcal

Dîner

875 kcal, 59g de protéines, 35g glucides nets, 45g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes
294 kcal



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes
5 brochette(s)- 583 kcal

Day 5

2969 kcal ● 206g protéine (28%) ● 154g lipides (47%) ● 151g glucides (20%) ● 38g fibres (5%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 19g de protéines, 60g glucides nets, 16g de lipides



[Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan](#)
1 1/2 bagel(s)- 391 kcal



[Lait de soja](#)
1 tasse(s)- 85 kcal

Déjeuner

900 kcal, 47g de protéines, 56g glucides nets, 47g de lipides



[Bowl Bali au tofu & sauce aux cacahuètes](#)
229 kcal



[Noix](#)
1/4 tasse(s)- 175 kcal



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)
2 boîte(s)- 494 kcal

Dîner

895 kcal, 43g de protéines, 19g glucides nets, 68g de lipides



[Brocoli](#)
1 1/2 tasse(s)- 44 kcal



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

Collations

320 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



[Bâtonnets de carotte](#)
1 carotte(s)- 27 kcal



[Graines de citrouille](#)
183 kcal



[Mélange énergétique noix et amandes](#)
1/8 tasse(s)- 108 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)
3 1/2 dose- 382 kcal

Day 6

3021 kcal ● 225g protéine (30%) ● 140g lipides (42%) ● 170g glucides (22%) ● 45g fibres (6%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 19g de protéines, 60g glucides nets, 16g de lipides



Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan
1 1/2 bagel(s)- 391 kcal



Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal

Déjeuner

900 kcal, 47g de protéines, 56g glucides nets, 47g de lipides



Bowl Bali au tofu & sauce aux cacahuètes
229 kcal



Noix
1/4 tasse(s)- 175 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
2 boîte(s)- 494 kcal

Dîner

950 kcal, 63g de protéines, 37g glucides nets, 54g de lipides



Salade de seitan
718 kcal



Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal

Collations

320 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Graines de citrouille
183 kcal



Mélange énergétique noix et amandes
1/8 tasse(s)- 108 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Day 7

3005 kcal (218g protéine (29%) / 136g lipides (41%) / 178g glucides (24%) / 49g fibres (7%))

Petit-déjeuner

475 kcal, 19g de protéines, 60g glucides nets, 16g de lipides



Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan
1 1/2 bagel(s)- 391 kcal



Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal

Collations

320 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Graines de citrouille
183 kcal



Mélange énergétique noix et amandes
1/8 tasse(s)- 108 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

880 kcal, 40g de protéines, 64g glucides nets, 43g de lipides



Sandwich bagel tempeh bacon & avocat
1 bagel(s)- 698 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Dîner

950 kcal, 63g de protéines, 37g glucides nets, 54g de lipides



Salade de seitan
718 kcal



Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- tomates
8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (981g)
- coriandre fraîche
4 c. à soupe, haché (12g)
- oignon
2 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (305g)
- Ail
5 2/3 gousse(s) (17g)
- carottes
23 1/3 moyen (1423g)
- feuilles de chou frisé (kale)
1/3 livres (148g)
- poivron
2 moyen (238g)
- brocoli
4 2/3 tasse, haché (425g)
- ketchup
4 c. à soupe (68g)
- laitue romaine
3 cœurs (1500g)
- gingembre frais
1 2/3 pouce (2,5 cm) cube (8g)
- Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)
- patates douces
1/4 patate douce, 12,5 cm de long (53g)
- épinards frais
8 tasse(s) (240g)

Collations

- petite barre de granola
2 barre (50g)
- galettes de riz, toutes saveurs
2 gâteaux (18g)

Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées
4 oz (113g)
- mélange de noix
10 c. à s. (84g)
- noix (anglaises)
1/4 livres (123g)
- graines de citrouille grillées, non salées
3/4 tasse (89g)
- amandes
2 c. à s., entière (18g)

Boissons

- eau
1 1/2 gallon (5914mL)
- poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- sauce soja (tamari)
4 1/2 c. à soupe (mL)
- miettes de burger végétarien
1 livres (454g)
- houmous
2/3 tasse (162g)
- beurre de cacahuète
1/3 livres (133g)
- tofu ferme
15 1/2 oz (439g)
- cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)
- tempeh
4 oz (113g)

Autre

- mélange de jeunes pousses
1 1/3 paquet (156 g) (203g)
- saucisse végétalienne
5 saucisse (500g)
- chou-fleur surgelé
2 1/4 tasse (255g)
- lait de soja non sucré
6 tasse(s) (mL)
- levure nutritionnelle
1/2 oz (14g)
- fromage végane, tranché
4 tranche(s) (80g)
- galette de burger végétale
4 galette (284g)
- broche(s)
10 brochette(s) (10g)
- Lanières végétaliennes 'chik'n'
13 1/3 oz (378g)
- huile de sésame
2 2/3 c. à soupe (mL)
- pépites de chocolat
1 c. à s. (14g)
- fromage à la crème sans produits laitiers
6 3/4 c. à soupe (101g)

- noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Graisses et huiles

- huile
4 oz (mL)
- vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
- mayonnaise végane
3 c. à soupe (45g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert
2 fl oz (mL)
- citron
3/4 petit (44g)
- avocats
3 1/2 avocat(s) (704g)
- jus de citron
2 1/2 c. à café (mL)
- raisins secs
1 c. à s. (non tassée) (9g)

Épices et herbes

- flocons de piment rouge
2/3 c. à café (1g)
- moutarde de Dijon
1 1/2 c. à soupe (23g)
- gingembre moulu
1/8 c. à café (0g)
- poudre d'oignon
1/8 c. à café (0g)
- cumin moulu
1/8 c. à café (0g)

Produits de boulangerie

- pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)
- bagel
4 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (416g)

Soupes, sauces et jus

- soupe en conserve consistante (variétés non crèmeuses)
4 boîte (~539 g) (2104g)

Céréales et pâtes

- seitan
3/4 livres (340g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates cerises

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

tomates

12 tomates cerises (204g)

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

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

petite barre de granola

1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola

2 barre (50g)

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

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Galettes de riz au beurre de cacahuète

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

galettes de riz, toutes saveurs

1 gâteaux (9g)

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

galettes de riz, toutes saveurs

2 gâteaux (18g)

beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

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

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.

Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s) - 68 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes

2 1/2 moyen (153g)

Pour les 2 repas :

carottes

5 moyen (305g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan

1 1/2 bagel(s) - 391 kcal ● 12g protéine ● 11g lipides ● 58g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage à la crème sans produits laitiers
bagel
1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.)
(104g)

Pour les 3 repas :

fromage à la crème sans produits laitiers

6 3/4 c. à soupe (101g)
bagel

4 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.)
(311g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le fromage à la crème.
3. Déguster.

Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 3 repas :

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

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

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Saucisse végétalienne

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



Donne 2 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

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

Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal ● 7g protéine ● 23g lipides ● 14g glucides ● 14g fibres



citron, pressé
3/4 petit (44g)
avocats, haché
3/4 avocat(s) (151g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
3/4 botte (128g)

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.

Carottes rôties

3 carotte(s) - 158 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Donne 3 carotte(s) portions
carottes, tranché
3 grand (216g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

3 saucisse(s) - 1083 kcal ● 87g protéine ● 57g lipides ● 47g glucides ● 8g fibres



Donne 3 saucisse(s) portions

oignon, tranché finement

1 1/2 petit (105g)

saucisse végétalienne

3 saucisse (300g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

chou-fleur surgelé

2 1/4 tasse (255g)

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 végétaines 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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

2 1/3 tasse(s) - 251 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 9g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

levure nutritionnelle

1 1/6 c. à soupe (4g)

huile

1 1/6 c. à soupe (mL)

brocoli

2 1/3 tasse, haché (212g)

Pour les 2 repas :

levure nutritionnelle

2 1/3 c. à soupe (9g)

huile

2 1/3 c. à soupe (mL)

brocoli

4 2/3 tasse, haché (425g)

1. Préchauffez le four à 425F (220C).
2. Enrobez le brocoli d'huile et faites-le rôtir au four 20-25 minutes.
3. Retirez et assaisonnez de levure nutritionnelle et de sel/poivre selon votre goût. Servez.

Burger végétarien avec « fromage »

2 burger - 679 kcal ● 24g protéine ● 19g lipides ● 92g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage végane, tranché
2 tranche(s) (40g)
pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
ketchup
2 c. à soupe (34g)
mélange de jeunes pousses
2 oz (57g)
galette de burger végétale
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

fromage végane, tranché
4 tranche(s) (80g)
pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)
ketchup
4 c. à soupe (68g)
mélange de jeunes pousses
4 oz (113g)
galette de burger végétale
4 galette (284g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de fromage végan, de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Bowl Bali au tofu & sauce aux cacahuètes

229 kcal  7g protéine  17g lipides  8g glucides  3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, coupé en cubes de 3/4 pouce

1/8 patate douce, 12,5 cm de long (26g)

tofu ferme, coupé en cubes de 2 pouces

1 3/4 oz (50g)

gingembre moulu

1/8 c. à café (0g)

sauce soja (tamari)

1/4 c. à soupe (mL)

huile de sésame

1/2 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

4 c. à s., haché (10g)

beurre de cacahuète

1/2 c. à s. (8g)

avocats, coupé en tranches

1/8 avocat(s) (25g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en cubes de 3/4 pouce

1/4 patate douce, 12,5 cm de long (53g)

tofu ferme, coupé en cubes de 2 pouces

1/4 livres (99g)

gingembre moulu

1/8 c. à café (0g)

sauce soja (tamari)

1/2 c. à soupe (mL)

huile de sésame

1 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

beurre de cacahuète

1 c. à s. (16g)

avocats, coupé en tranches

1/4 avocat(s) (50g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C) et chemiser une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Enrober les cubes de patate douce d'1/4 de l'huile de sésame (réserver le reste pour plus tard) et assaisonner de sel/poivre selon le goût. Étaler les cubes de patate douce et le tofu tranché sur la plaque. Mettre de côté.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le reste d'huile de sésame, le gingembre et la sauce soja jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
4. Prendre la moitié de la sauce (réserver le reste) et en badigeonner généreusement le dessus et les côtés du tofu. Cuire au four environ 25-30 minutes.
5. Quand les patates douces et le tofu sont cuits, assembler les bowls en plaçant les patates douces, le tofu, le kale et les avocats dans une assiette et utiliser le reste de la sauce aux cacahuètes comme sauce à tremper ou la napper sur le tout. Servir.

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.

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
2 boîte (~539 g) (1052g)

Pour les 2 repas :
**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
4 boîte (~539 g) (2104g)

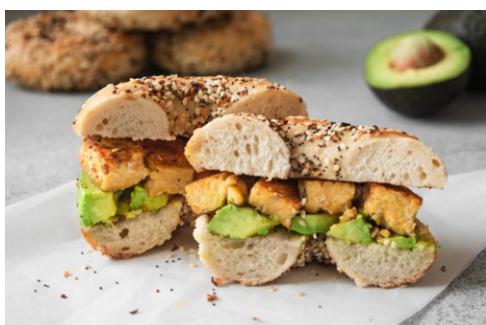
1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1 bagel(s) - 698 kcal ● 37g protéine ● 25g lipides ● 63g glucides ● 17g fibres



Donne 1 bagel(s) portions

tempeh, coupé en lanières

4 oz (113g)

avocats, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

poudre d'oignon

1/8 c. à café (0g)

huile

1/2 c. à café (mL)

cumin moulu

1/8 c. à café (0g)

bagel

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(105g)

1. Faire griller le bagel (optionnel).
2. Enduire le tempeh d'huile et l'enrober uniformément d'épices et d'une pincée de sel. Faire frire dans une poêle quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Garnir le bagel d'avocat et de tempeh et servir.

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.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes

2 moyen (122g)

Pour les 2 repas :

carottes

4 moyen (244g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Mélange de noix

1/3 tasse(s) - 272 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix

5 c. à s. (42g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix

10 c. à s. (84g)

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

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Lait de soja

1 1/2 tasse(s) - 127 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré

1 1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré

3 tasse(s) (mL)

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

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 2 repas :

poivron

2 moyen (238g)

houmous

2/3 tasse (162g)

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

Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes

1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

carottes

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

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 3 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

3/4 tasse (89g)

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

Mélange énergétique noix et amandes

1/8 tasse(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins secs

1 c. à c. (non tassée) (3g)

pépites de chocolat

1 c. à c. (5g)

amandes

2 c. à c., entière (6g)

noix (anglaises)

2 c. à c., haché (5g)

Pour les 3 repas :

raisins secs

1 c. à s. (non tassée) (9g)

pépites de chocolat

1 c. à s. (14g)

amandes

2 c. à s., entière (18g)

noix (anglaises)

2 c. à s., haché (15g)

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Conserver les restes dans un endroit frais.

Dîner 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
décorquées**

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décorquées**

4 oz (113g)

Sauté carotte & viande hachée

664 kcal ● 49g protéine ● 29g lipides ● 31g glucides ● 21g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

coriandre fraîche, haché
2 c. à soupe, haché (6g)
oignon, haché
2/3 grand (100g)
Ail, haché finement
1 1/3 gousse(s) (4g)
huile
1 1/3 c. à soupe (mL)
jus de citron vert
2 c. à café (mL)
flocons de piment rouge
1/3 c. à café (1g)
eau
1 1/3 c. à soupe (20mL)
sauce soja (tamari)
2 c. à soupe (mL)
miettes de burger végétarien
1/2 livres (227g)
carottes
2 2/3 grand (192g)

Pour les 2 repas :

coriandre fraîche, haché
4 c. à soupe, haché (12g)
oignon, haché
1 1/3 grand (200g)
Ail, haché finement
2 2/3 gousse(s) (8g)
huile
2 2/3 c. à soupe (mL)
jus de citron vert
4 c. à café (mL)
flocons de piment rouge
2/3 c. à café (1g)
eau
2 2/3 c. à soupe (40mL)
sauce soja (tamari)
4 c. à soupe (mL)
miettes de burger végétarien
16 oz (454g)
carottes
5 1/3 grand (384g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple aux tomates et carottes

294 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 21g glucides ● 19g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(185g)

laitue romaine, grossièrement haché

1 1/2 cœurs (750g)
carottes, tranché

3/4 moyen (46g)

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(369g)

laitue romaine, grossièrement haché

3 cœurs (1500g)

carottes, tranché

1 1/2 moyen (92g)

vinaigrette

4 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.

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

5 brochette(s) - 583 kcal ● 47g protéine ● 35g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

gingembre frais, râpé ou haché

5/6 pouce (2,5 cm) cube (4g)

broche(s)

5 brochette(s) (5g)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

6 2/3 oz (189g)

huile de sésame

5/6 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

1 1/4 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

1 2/3 c. à soupe (27g)

Pour les 2 repas :

gingembre frais, râpé ou haché

1 2/3 pouce (2,5 cm) cube (8g)

broche(s)

10 brochette(s) (10g)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

13 1/3 oz (378g)

huile de sésame

1 2/3 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

2 1/2 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

3 1/3 c. à soupe (53g)

1. Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites.
Frottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les.
Faites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur.
Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré.
Servez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

Dîner 3

Consommer les jour 5

Brocoli

1 1/2 tasse(s) - 44 kcal  4g protéine  0g lipides  3g glucides  4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé

1 1/2 tasse (137g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Tofu en croûte de noix (végétalien)

853 kcal  39g protéine  68g lipides  16g glucides  6g fibres



Ail, coupé en dés
3 gousse(s) (9g)
tofu ferme, égoutté
3/4 livres (340g)
noix (anglaises)
1/2 tasse, haché (58g)
mayonnaise végane
3 c. à soupe (45g)
moutarde de Dijon
1 1/2 c. à soupe (23g)
jus de citron
1 1/2 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.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de seitan

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

tomates, coupé en deux

24 tomates cerises (408g)

seitan, émietté ou tranché

3/4 livres (340g)

épinards frais

8 tasse(s) (240g)

vinaigrette

4 c. à soupe (mL)

levure nutritionnelle

4 c. à café (5g)

huile

4 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.

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)

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

Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

3 1/2 tasse(s) (838mL)

poudre de protéine

3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(109g)

Pour les 7 repas :

eau

24 1/2 tasse(s) (5868mL)

poudre de protéine

24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(760g)

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