

Meal Plan - Plan alimentaire végétan faible en glucides à 3100 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 3077 kcal ● 273g protéine (35%) ● 140g lipides (41%) ● 135g glucides (18%) ● 45g fibres (6%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 62g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



[Double shake protéiné chocolat au lait d'amande](#)
335 kcal



[Graines de citrouille](#)
183 kcal

Collations

240 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 19g de lipides



[Graines de tournesol](#)
240 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

990 kcal, 72g de protéines, 93g glucides nets, 27g de lipides



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)
4 boîte(s)- 988 kcal

Dîner

950 kcal, 43g de protéines, 27g glucides nets, 69g de lipides



[Haricots verts « beurrés » à l'ail végétan](#)
97 kcal



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

Day 2

3028 kcal ● 237g protéine (31%) ● 164g lipides (49%) ● 102g glucides (14%) ● 49g fibres (6%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 62g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande
335 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Collations

240 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 19g de lipides



Graines de tournesol
240 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

940 kcal, 35g de protéines, 60g glucides nets, 51g de lipides



Soupe pois chiches & chou kale
546 kcal



Noix
1/2 tasse(s)- 393 kcal

Dîner

950 kcal, 43g de protéines, 27g glucides nets, 69g de lipides



Haricots verts « beurrés » à l'ail végétan
97 kcal



Tofu en croûte de noix (végétalien)
853 kcal

Day 3

3063 kcal ● 237g protéine (31%) ● 144g lipides (42%) ● 148g glucides (19%) ● 58g fibres (8%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 27g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Toast au houmous
2 tranche(s)- 293 kcal

Collations

400 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 24g de lipides



Pistaches
188 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous
213 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

940 kcal, 35g de protéines, 60g glucides nets, 51g de lipides



Soupe pois chiches & chou kale
546 kcal



Noix
1/2 tasse(s)- 393 kcal

Dîner

865 kcal, 85g de protéines, 36g glucides nets, 40g de lipides



Saucisse végétalienne
3 saucisse(s)- 804 kcal



Poivrons et oignons sautés
63 kcal

Day 4

3051 kcal ● 201g protéine (26%) ● 137g lipides (40%) ● 189g glucides (25%) ● 64g fibres (8%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 27g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Toast au houmous
2 tranche(s)- 293 kcal

Collations

400 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 24g de lipides



Pistaches
188 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous
213 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

910 kcal, 59g de protéines, 28g glucides nets, 53g de lipides



Tofu cuit au four
18 2/3 oz- 528 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
384 kcal

Dîner

880 kcal, 25g de protéines, 109g glucides nets, 31g de lipides



Maïs
231 kcal



Frites au four
290 kcal



Lentilles au curry
362 kcal

Day 5

2956 kcal ● 219g protéine (30%) ● 131g lipides (40%) ● 159g glucides (22%) ● 65g fibres (9%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 27g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Toast au houmous
2 tranche(s)- 293 kcal

Collations

400 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 24g de lipides



Pistaches
188 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous
213 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

910 kcal, 59g de protéines, 28g glucides nets, 53g de lipides



Tofu cuit au four
18 2/3 oz- 528 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
384 kcal

Dîner

785 kcal, 43g de protéines, 79g glucides nets, 26g de lipides



Riz blanc
1 tasse de riz cuit- 218 kcal



Salade de tomates et concombre
71 kcal



Sauté carotte & viande hachée
498 kcal

Day 6

3113 kcal ● 223g protéine (29%) ● 166g lipides (48%) ● 120g glucides (15%) ● 61g fibres (8%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 36g de protéines, 12g glucides nets, 33g de lipides



[Shake protéiné beurre de cacahuète, chocolat et lait d'amande](#)
346 kcal



[Avocat](#)
176 kcal

Collations

355 kcal, 12g de protéines, 19g glucides nets, 19g de lipides



[Carottes et houmous](#)
205 kcal



[Amandes rôties](#)
1/6 tasse(s)- 148 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

850 kcal, 21g de protéines, 41g glucides nets, 61g de lipides



[Yaourt d'amande](#)
1 pot(s)- 191 kcal



[Noix de pécan](#)
1/2 tasse- 366 kcal



[Salade lentilles & kale](#)
292 kcal

Dîner

1010 kcal, 69g de protéines, 44g glucides nets, 52g de lipides



[Tempeh au beurre de cacahuète](#)
8 once(s) de tempeh- 868 kcal



[Salade de tomates et concombre](#)
141 kcal

Day 7

3113 kcal ● 223g protéine (29%) ● 166g lipides (48%) ● 120g glucides (15%) ● 61g fibres (8%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 36g de protéines, 12g glucides nets, 33g de lipides



[Shake protéiné beurre de cacahuète, chocolat et lait d'amande](#)
346 kcal



[Avocat](#)
176 kcal

Collations

355 kcal, 12g de protéines, 19g glucides nets, 19g de lipides



[Carottes et houmous](#)
205 kcal



[Amandes rôties](#)
1/6 tasse(s)- 148 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

850 kcal, 21g de protéines, 41g glucides nets, 61g de lipides



[Yaourt d'amande](#)
1 pot(s)- 191 kcal



[Noix de pécan](#)
1/2 tasse- 366 kcal



[Salade lentilles & kale](#)
292 kcal

Dîner

1010 kcal, 69g de protéines, 44g glucides nets, 52g de lipides



[Tempeh au beurre de cacahuète](#)
8 once(s) de tempeh- 868 kcal



[Salade de tomates et concombre](#)
141 kcal

Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat
6 boules (1/3 tasse chacun) (186g)
- ☐ beurre végétane
2 c. à soupe (28g)
- ☐ saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)
- ☐ pâte de curry
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 c. à soupe (8g)
- ☐ yaourt d'amande aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ glaçons
1/2 tasse(s) (70g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
4 c. à café (7g)

Boissons

- ☐ lait d'amande non sucré
6 tasse (mL)
- ☐ eau
2 gallon (7488mL)
- ☐ poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ noix (anglaises)
1/2 livres (228g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 2/3 oz (76g)
- ☐ pistaches décortiquées
3/4 tasse (92g)
- ☐ noix de pécan
1 3/4 tasse, moitiés (173g)
- ☐ lait de coco en conserve
6 c. à s. (mL)
- ☐ graines de sésame
2 1/3 c. à soupe (21g)
- ☐ amandes
2 oz (58g)

Légumes et produits à base de légumes

Épices et herbes

- ☐ poivre citronné
3 trait (0g)
- ☐ sel
1/2 c. à café (3g)
- ☐ moutarde de Dijon
3 c. à soupe (45g)
- ☐ flocons de piment rouge
1 c. à café (2g)
- ☐ cumin moulu
3/4 c. à café (2g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
1 1/2 livres (680g)
- ☐ pois chiches en conserve
2 boîte (896g)
- ☐ houmous
1 1/2 livres (679g)
- ☐ lentilles crues
10 c. à s. (120g)
- ☐ tofu extra-ferme
2 1/3 livres (1058g)
- ☐ sauce soja (tamari)
13 2/3 oz (mL)
- ☐ miettes de burger végétarien
6 oz (170g)
- ☐ beurre de cacahuète
5 oz (140g)
- ☐ tempeh
1 livres (454g)

Graisses et huiles

- ☐ mayonnaise végétane
6 c. à soupe (90g)
- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
5 c. à s. (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ citron
1 2/3 petit (97g)
- ☐ avocats
2 2/3 avocat(s) (536g)

- ☐ haricots verts frais
1 lb (453g)
- ☐ Ail
15 1/2 gousse(s) (47g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
19 oz (534g)
- ☐ poivron
3 1/4 grand (528g)
- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (103g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
1 2/3 tasse (227g)
- ☐ pommes de terre
3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)
- ☐ gingembre frais
2 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (5g)
- ☐ tomates
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (308g)
- ☐ concombre
1 1/4 concombre (21 cm) (376g)
- ☐ oignon rouge
1 1/4 petit (88g)
- ☐ coriandre fraîche
1 1/2 c. à soupe, haché (5g)
- ☐ carottes
2 grand (144g)
- ☐ mini carottes
40 moyen (400g)

- ☐ jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
4 boîte (~539 g) (2104g)
- ☐ bouillon de légumes
8 tasse(s) (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 tranche (192g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

335 kcal ● 53g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
poudre de cacao
2 c. à café (4g)
lait d'amande non sucré
1 tasse (mL)
eau
2 tasse(s) (479mL)

Pour les 2 repas :

poudre protéinée, chocolat
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)
poudre de cacao
4 c. à café (7g)
lait d'amande non sucré
2 tasse (mL)
eau
4 tasse(s) (958mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Noix de pécan

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 3 repas :

noix de pécan
3/4 tasse, moitiés (74g)

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

Toast au houmous

2 tranche(s) - 293 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

houmous
5 c. à soupe (75g)
pain
2 tranche (64g)

Pour les 3 repas :

houmous
15 c. à soupe (225g)
pain
6 tranche (192g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Shake protéiné beurre de cacahuète, chocolat et lait d'amande

346 kcal ● 34g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre protéinée, chocolat

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

beurre de cacahuète

1 c. à café (5g)

lait d'amande non sucré

2 tasse (mL)

glaçons

1/4 tasse(s) (35g)

Pour les 2 repas :

poudre protéinée, chocolat

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

beurre de cacahuète

2 c. à café (11g)

lait d'amande non sucré

4 tasse (mL)

glaçons

1/2 tasse(s) (70g)

1. Mettez tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixez jusqu'à homogénéité.
3. Servez bien frais.

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.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

4 boîte(s) - 988 kcal ● 72g protéine ● 27g lipides ● 93g glucides ● 21g fibres



Donne 4 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

4 boîte (~539 g) (2104g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Soupe pois chiches & chou kale

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

pois chiches en conserve, égoutté

1 boîte (448g)

huile

1 c. à café (mL)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

bouillon de légumes

4 tasse(s) (mL)

feuilles de chou frisé (kale), coupé

2 tasse, haché (80g)

Pour les 2 repas :

pois chiches en conserve, égoutté

2 boîte (896g)

huile

2 c. à café (mL)

Ail, haché

4 gousse(s) (12g)

bouillon de légumes

8 tasse(s) (mL)

feuilles de chou frisé (kale), coupé

4 tasse, haché (160g)

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.

Noix

1/2 tasse(s) - 393 kcal ● 9g protéine ● 37g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (56g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
1 tasse, décortiqué (113g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Tofu cuit au four

18 2/3 oz - 528 kcal ● 52g protéine ● 27g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

gingembre frais, épluché et râpé
1 1/6 tranches (2,5 cm diam.) (3g)
tofu extra-ferme
18 2/3 oz (529g)
graines de sésame
1 1/6 c. à soupe (10g)
sauce soja (tamari)
9 1/3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

gingembre frais, épluché et râpé
2 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (5g)
tofu extra-ferme
2 1/3 livres (1058g)
graines de sésame
2 1/3 c. à soupe (21g)
sauce soja (tamari)
56 c. à c. (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

384 kcal ● 8g protéine ● 26g lipides ● 16g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé
5/6 petit (48g)
avocats, haché
5/6 avocat(s) (168g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
5/6 botte (142g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé
1 2/3 petit (97g)
avocats, haché
1 2/3 avocat(s) (335g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
1 2/3 botte (284g)

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.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt d'amande

1 pot(s) - 191 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt d'amande aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

yaourt d'amande aromatisé
2 contenant (300g)

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

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)

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

Salade lentilles & kale

292 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

3/4 gousse(s) (2g)

cumin moulu

3/8 c. à café (1g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

flocons de piment rouge

3/8 c. à café (1g)

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (45g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

amandes

3/4 c. à s., émincé (5g)

jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

lentilles crues

3 c. à s. (36g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

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

cumin moulu

3/4 c. à café (2g)

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

flocons de piment rouge

3/4 c. à café (1g)

feuilles de chou frisé (kale)

2 1/4 tasse, haché (90g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

amandes

1 1/2 c. à s., émincé (10g)

jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

lentilles crues

6 c. à s. (72g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

pistaches décortiquées
3/4 tasse (92g)

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

Bâtonnets de poivron et houmous

213 kcal ● 9g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron
1 1/4 moyen (149g)
houmous
6 1/2 c. à s. (101g)

Pour les 3 repas :

poivron
3 3/4 moyen (446g)
houmous
1 1/4 tasse (304g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Carottes et houmous

205 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mini carottes
20 moyen (200g)
houmous
5 c. à soupe (75g)

Pour les 2 repas :

mini carottes
40 moyen (400g)
houmous
10 c. à soupe (150g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/3 tasse, entière (48g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Haricots verts « beurrés » à l'ail végétan

97 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

haricots verts frais, paré et cassé en deux

1/2 lb (227g)

beurre végétan

1 c. à soupe (14g)

Ail, haché

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

poivre citronné

1 1/2 trait (0g)

sel

1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

haricots verts frais, paré et cassé en deux

1 lb (453g)

beurre végétan

2 c. à soupe (28g)

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

poivre citronné

3 trait (0g)

sel

1/2 c. à café (3g)

1. Placer les haricots verts dans une grande poêle et couvrir d'eau ; porter à ébullition.
2. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter jusqu'à ce que les haricots commencent à s'attendrir, environ 5 minutes. Égoutter l'eau.
3. Ajouter le beurre aux haricots verts ; cuire et remuer jusqu'à ce que le beurre fonde, 2 à 3 minutes.
4. Cuire et remuer l'ail avec les haricots verts jusqu'à ce que l'ail soit tendre et parfumé, 3 à 4 minutes. Assaisonner de citron poivré et de sel.
5. Servir.

Tofu en croûte de noix (végétalien)

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés
3 gousse(s) (9g)
tofu ferme, égoutté
3/4 livres (340g)
noix (anglaises)
1/2 tasse, haché (58g)
mayonnaise végétane
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)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés
6 gousse(s) (18g)
tofu ferme, égoutté
1 1/2 livres (680g)
noix (anglaises)
1 tasse, haché (116g)
mayonnaise végétane
6 c. à soupe (90g)
moutarde de Dijon
3 c. à soupe (45g)
jus de citron
3 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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Donne 3 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)

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

Poivrons et oignons sautés

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



poivron, coupé en lanières

1/2 grand (82g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

oignon, tranché

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Maïs

231 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 42g glucides ● 5g fibres



Grains de maïs surgelés

1 2/3 tasse (227g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Frites au four

290 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



huile

3/4 c. à soupe (mL)

pommes de terre

3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

Lentilles au curry

362 kcal ● 14g protéine ● 19g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres

**pâte de curry**

1/2 c. à soupe (8g)

lait de coco en conserve

6 c. à s. (mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

lentilles crues

4 c. à s. (48g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 218 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 49g glucides ● 1g fibres

Donne 1 tasse de riz cuit portions

riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)

eau

2/3 tasse(s) (160mL)



1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



tomates, tranché finement
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)
concombre, tranché finement
1/4 concombre (21 cm) (75g)
vinaigrette
1 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché finement
1/4 petit (18g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Sauté carotte & viande hachée

498 kcal ● 37g protéine ● 22g lipides ● 23g glucides ● 15g fibres



coriandre fraîche, haché
1 1/2 c. à soupe, haché (5g)
oignon, haché
1/2 grand (75g)
Ail, haché finement
1 gousse(s) (3g)
huile
1 c. à soupe (mL)
jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)
flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
eau
1 c. à soupe (15mL)
sauce soja (tamari)
1 1/2 c. à soupe (mL)
miettes de burger végétarien
6 oz (170g)
carottes
2 grand (144g)

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.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tempeh au beurre de cacahuète

8 once(s) de tempeh - 868 kcal ● 66g protéine ● 45g lipides ● 29g glucides ● 20g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

levure nutritionnelle

1 c. à soupe (4g)

sauce soja (tamari)

2 c. à café (mL)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

4 c. à s. (65g)

tempeh

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

levure nutritionnelle

2 c. à soupe (8g)

sauce soja (tamari)

4 c. à café (mL)

jus de citron

2 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

1/2 tasse (129g)

tempeh

1 livres (454g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

Salade de tomates et concombre

141 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, tranché finement

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(123g)

concombre, tranché finement

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

vinaigrette

2 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/2 petit (35g)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché finement

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(246g)

concombre, tranché finement

1 concombre (21 cm) (301g)

vinaigrette

4 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1 petit (70g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

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.