

# Meal Plan - Plan alimentaire vegan faible en glucides à 3300 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

3248 kcal ● 229g protéine (28%) ● 155g lipides (43%) ● 174g glucides (21%) ● 60g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

515 kcal, 14g de protéines, 32g glucides nets, 30g de lipides



[Toast au houmous](#)

1 tranche(s)- 146 kcal



[Yaourt d'amande](#)

1 pot(s)- 191 kcal



[Avocat](#)

176 kcal

### Collations

225 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 18g de lipides



[Graines de tournesol](#)

226 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1070 kcal, 49g de protéines, 27g glucides nets, 76g de lipides



[Salade de tofu à la salsa verte](#)

705 kcal



[Graines de citrouille](#)

366 kcal

### Dîner

1005 kcal, 59g de protéines, 108g glucides nets, 29g de lipides



[Spaghetti et boulettes sans viande](#)

664 kcal



[Lait de soja](#)

4 tasse(s)- 339 kcal

## Day 2

3274 kcal ● 212g protéine (26%) ● 145g lipides (40%) ● 206g glucides (25%) ● 74g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

515 kcal, 14g de protéines, 32g glucides nets, 30g de lipides



[Toast au houmous](#)

1 tranche(s)- 146 kcal



[Yaourt d'amande](#)

1 pot(s)- 191 kcal



[Avocat](#)

176 kcal

### Collations

225 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 18g de lipides



[Graines de tournesol](#)

226 kcal

### Déjeuner

1075 kcal, 42g de protéines, 75g glucides nets, 57g de lipides



[Salade edamame et betterave](#)

257 kcal



[Soupe épicée lentilles à la noix de coco](#)

817 kcal

### Dîner

1025 kcal, 49g de protéines, 93g glucides nets, 38g de lipides



[Pain à l'ail végétal simple](#)

3 tranche(s)- 378 kcal



[Lait de soja](#)

3 tasse(s)- 254 kcal



[Zoodles marinara](#)

394 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

4 dose- 436 kcal

## Day 3

3302 kcal ● 234g protéine (28%) ● 168g lipides (46%) ● 145g glucides (18%) ● 68g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

530 kcal, 26g de protéines, 31g glucides nets, 28g de lipides



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

2 tartine(s)- 405 kcal



[Lait de soja](#)

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal

### Collations

225 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 18g de lipides



[Graines de tournesol](#)

226 kcal

### Déjeuner

1075 kcal, 42g de protéines, 75g glucides nets, 57g de lipides



[Salade edamame et betterave](#)

257 kcal



[Soupe épicée lentilles à la noix de coco](#)

817 kcal

### Dîner

1035 kcal, 59g de protéines, 32g glucides nets, 64g de lipides



[Crack slaw au tempeh](#)

633 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/2 tasse(s)- 403 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

4 dose- 436 kcal

## Day 4

3300 kcal ● 241g protéine (29%) ● 164g lipides (45%) ● 146g glucides (18%) ● 69g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

530 kcal, 26g de protéines, 31g glucides nets, 28g de lipides



**Toast beurre d'amande & framboises écrasées**  
2 tartine(s)- 405 kcal



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

### Collations

335 kcal, 10g de protéines, 8g glucides nets, 27g de lipides



**Céleri au beurre de cacahuète**  
218 kcal



**Noix**  
1/6 tasse(s)- 117 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

960 kcal, 49g de protéines, 71g glucides nets, 43g de lipides



**Sandwich vegan à l'avocat écrasé**  
2 sandwich(s)- 773 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
189 kcal

### Dîner

1035 kcal, 59g de protéines, 32g glucides nets, 64g de lipides



**Crack slaw au tempeh**  
633 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/2 tasse(s)- 403 kcal

## Day 5

3348 kcal ● 209g protéine (25%) ● 158g lipides (43%) ● 181g glucides (22%) ● 91g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

540 kcal, 26g de protéines, 42g glucides nets, 20g de lipides



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



**Framboises**  
2 tasse(s)- 144 kcal



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

### Collations

335 kcal, 10g de protéines, 8g glucides nets, 27g de lipides



**Céleri au beurre de cacahuète**  
218 kcal



**Noix**  
1/6 tasse(s)- 117 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

960 kcal, 49g de protéines, 71g glucides nets, 43g de lipides



**Sandwich vegan à l'avocat écrasé**  
2 sandwich(s)- 773 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
189 kcal

### Dîner

1075 kcal, 27g de protéines, 56g glucides nets, 66g de lipides



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



**Zoodles avec sauce à l'avocat**  
824 kcal

Day 6

3270 kcal● 224g protéine (27%)● 161g lipides (44%)● 156g glucides (19%)● 75g fibres (9%)

Petit-déjeuner

540 kcal, 26g de protéines, 42g glucides nets, 20g de lipides

- 

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

Framboises  
2 tasse(s)- 144 kcal
- 

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

Collations

400 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 24g de lipides


- 

Chips de chou kale  
275 kcal
- 

Carottes et houmous  
123 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides

- 

Shake protéiné  
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

955 kcal, 53g de protéines, 63g glucides nets, 43g de lipides

- 


Lentilles  
347 kcal
- 


Chou cavalier (collard) à l'ail  
266 kcal
- 

Tofu nature  
8 oz- 342 kcal

Dîner

940 kcal, 37g de protéines, 23g glucides nets, 72g de lipides

- 

Salade simple de chou kale et avocat  
230 kcal
- 

Tofu en croûte de noix (végétalien)  
711 kcal

Day 7

3270 kcal● 224g protéine (27%)● 161g lipides (44%)● 156g glucides (19%)● 75g fibres (9%)

Petit-déjeuner

540 kcal, 26g de protéines, 42g glucides nets, 20g de lipides

- 

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

Framboises  
2 tasse(s)- 144 kcal
- 

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

Collations

400 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 24g de lipides


- 

Chips de chou kale  
275 kcal
- 

Carottes et houmous  
123 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides

- 

Shake protéiné  
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

955 kcal, 53g de protéines, 63g glucides nets, 43g de lipides

- 


Lentilles  
347 kcal
- 


Chou cavalier (collard) à l'ail  
266 kcal
- 

Tofu nature  
8 oz- 342 kcal

Dîner

940 kcal, 37g de protéines, 23g glucides nets, 72g de lipides

- 

Salade simple de chou kale et avocat  
230 kcal
- 

Tofu en croûte de noix (végétalien)  
711 kcal

## Autre

- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
3 boulette(s) (90g)
- ☐ lait de soja non sucré  
10 tasse(s) (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
15 1/2 tasse (465g)
- ☐ yaourt d'amande aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ tomates en dés  
3/4 boîte(s) (315g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
6 tasse (540g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
20 tranches (208g)

## Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites  
4 oz (114g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
1 pot (680 g) (623g)
- ☐ salsa verte  
2 c. à soupe (32g)
- ☐ sauce piquante  
1 1/6 fl oz (mL)

## Boissons

- ☐ eau  
36 1/3 tasse(s) (8701mL)
- ☐ poudre de protéine  
29 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (915g)
- ☐ lait d'amande non sucré  
1 1/2 tasse (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (564g)
- ☐ Ail  
21 3/4 gousse(s) (65g)
- ☐ courgette  
4 grand (1251g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué  
1 1/2 tasse (177g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
6 betterave(s) (300g)
- ☐ gingembre frais  
1 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
5 1/2 avocat(s) (1122g)
- ☐ jus de citron  
3 fl oz (mL)
- ☐ framboises  
28 3/4 oz (814g)
- ☐ citron  
1 petit (58g)

## Épices et herbes

- ☐ cumin moulu  
2 c. à café (4g)
- ☐ curry en poudre  
1 1/2 c. à soupe (9g)
- ☐ paprika  
3/8 c. à café (1g)
- ☐ basilic frais  
1 3/4 tasse de feuilles, entières (42g)
- ☐ sel  
3 1/3 c. à café (20g)
- ☐ moutarde de Dijon  
2 1/2 c. à soupe (38g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
3 oz (89g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
5 oz (142g)
- ☐ lait de coco en conserve  
3/4 boîte (mL)
- ☐ graines de lin  
4 pincée (4g)
- ☐ beurre d'amande  
4 c. à soupe (64g)
- ☐ noix (anglaises)  
1/4 livres (130g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
7 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise végane  
5 c. à soupe (75g)

- ☐ oignon  
3/4 grand (113g)
- ☐ Épinards hachés surgelés  
3/4 paquet 284 g (213g)
- ☐ céleri cru  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ blettes  
1 2/3 lb (756g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
3 2/3 botte (624g)
- ☐ mini carottes  
24 moyen (240g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
1 1/3 livres (608g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ céréales du petit-déjeuner  
3 portion (90g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots noirs  
4 c. à s. (60g)
  - ☐ tofu ferme  
2 1/2 livres (1189g)
  - ☐ houmous  
11 c. à soupe (165g)
  - ☐ lentilles crues  
1 3/4 tasse (336g)
  - ☐ tempeh  
3/4 livres (340g)
  - ☐ cacahuètes rôties  
1 1/2 tasse (210g)
  - ☐ beurre de cacahuète  
4 c. à soupe (64g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Toast au houmous

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

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

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

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

### Yaourt d'amande

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**yaourt d'amande aromatisé**  
1 contenant (150g)

**yaourt d'amande aromatisé**  
2 contenant (300g)

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

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**jus de citron**  
1/2 c. à café (mL)  
**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)

**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.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Toast beurre d'amande & framboises écrasées

2 tartine(s) - 405 kcal ● 16g protéine ● 21g lipides ● 28g glucides ● 10g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal 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)

**framboises**  
40 framboises (76g)  
**graines de lin**  
4 pincée (4g)  
**beurre d'amande**  
4 c. à soupe (64g)  
**pain**  
4 tranche(s) (128g)

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.

### Lait de soja

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

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

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

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



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

224 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 3 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)

#### **poudre de protéine**

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

#### **céréales du petit-déjeuner**

3 portion (90g)

#### **lait d'amande non sucré**

1 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.

### Framboises

2 tasse(s) - 144 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 3 repas :

#### **framboises**

2 tasse (246g)

#### **framboises**

6 tasse (738g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Cacahuètes rôties

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 3 repas :

#### **cacahuètes rôties**

3 c. à s. (27g)

#### **cacahuètes rôties**

1/2 tasse (82g)

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

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Salade de tofu à la salsa verde

705 kcal ● 31g protéine ● 47g lipides ● 22g glucides ● 16g fibres



#### tomates, haché

1 tomate Roma (80g)

#### haricots noirs, égoutté et rincé

4 c. à s. (60g)

#### avocats, tranché

4 tranches (100g)

#### salsa verde

2 c. à soupe (32g)

#### cumin moulu

2 c. à café (4g)

#### graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à soupe (30g)

#### mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

#### huile

2 c. à café (mL)

#### tofu ferme

2 tranche(s) (168g)

1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verde. Servez.

### Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



#### graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

**edamame surgelé, décortiqué**  
3/4 tasse (89g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
3 betterave(s) (150g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)

**edamame surgelé, décortiqué**  
1 1/2 tasse (177g)  
**vinaigrette balsamique**  
3 c. à soupe (mL)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
6 betterave(s) (300g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

### Soupe épicée lentilles à la noix de coco

817 kcal ● 28g protéine ● 47g lipides ● 57g glucides ● 15g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

**lentilles crues, rincé**  
6 c. à s. (72g)  
**gingembre frais, coupé en dés**  
3/4 tranches (2,5 cm diam.) (2g)  
**oignon, coupé en dés**  
3/8 grand (56g)  
**Ail, coupé en dés**  
2 gousse(s) (6g)  
**Épinards hachés surgelés**  
3/8 paquet 284 g (107g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**curry en poudre**  
3/4 c. à soupe (5g)  
**lait de coco en conserve**  
3/8 boîte (mL)  
**eau**  
2 tasse(s) (449mL)  
**tomates en dés**  
3/8 boîte(s) (158g)  
**paprika**  
1/6 c. à café (0g)

**lentilles crues, rincé**  
3/4 tasse (144g)  
**gingembre frais, coupé en dés**  
1 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (3g)  
**oignon, coupé en dés**  
3/4 grand (113g)  
**Ail, coupé en dés**  
3 3/4 gousse(s) (11g)  
**Épinards hachés surgelés**  
3/4 paquet 284 g (213g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**curry en poudre**  
1 1/2 c. à soupe (9g)  
**lait de coco en conserve**  
3/4 boîte (mL)  
**eau**  
3 3/4 tasse(s) (898mL)  
**tomates en dés**  
3/4 boîte(s) (315g)  
**paprika**  
3/8 c. à café (1g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez les oignons. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 7 minutes.
2. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites cuire en remuant fréquemment environ 4 minutes.
3. Ajoutez la poudre de curry et le paprika et faites cuire 1 minute en remuant constamment.
4. Incorporez le lait de coco, les lentilles et l'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes.
5. Hachez les épinards surgelés en morceaux et ajoutez-les à la soupe avec les tomates. Remuez fréquemment.
6. Une fois que les épinards ont décongelé et que la soupe est bien chaude, servez.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Sandwich vegan à l'avocat écrasé

2 sandwich(s) - 773 kcal ● 45g protéine ● 31g lipides ● 58g glucides ● 19g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

#### mélange de jeunes pousses

16 c. à s. (30g)

#### sauce piquante

2 c. à café (mL)

#### avocats, épluché & épépiné

2/3 avocat(s) (134g)

#### pain

4 tranche(s) (128g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

10 tranches (104g)

#### mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

#### sauce piquante

4 c. à café (mL)

#### avocats, épluché & épépiné

1 1/3 avocat(s) (268g)

#### pain

8 tranche(s) (256g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

20 tranches (208g)

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

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

#### vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

#### tomates

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

#### mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

#### vinaigrette

7 1/2 c. à soupe (mL)

#### tomates

1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)

#### mélange de jeunes pousses

7 1/2 tasse (225g)

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



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**eau**  
4 tasse(s) (958mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1 tasse (192g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

266 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 8g glucides ● 15g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**Ail, haché**  
2 1/2 gousse(s) (8g)  
**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**huile**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**blettes**  
5/6 lb (378g)

**Ail, haché**  
5 gousse(s) (15g)  
**sel**  
3/8 c. à café (3g)  
**huile**  
1 2/3 c. à soupe (mL)  
**blettes**  
1 2/3 lb (756g)

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.

### Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**tofu ferme**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)

**tofu ferme**  
1 livres (454g)  
**huile**  
8 c. à café (mL)

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

### Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

#### Graines de tournesol

226 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/4 oz (35g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1/4 livres (106g)

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

### Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

#### 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

1/6 tasse(s) - 117 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**

2 2/3 c. à s., décortiqué (17g)

**noix (anglaises)**

1/3 tasse, décortiqué (33g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Chips de chou kale

275 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

1 1/3 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 1/3 botte (227g)

**sel**

1 1/3 c. à café (8g)

**huile d'olive**

2 2/3 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

2 2/3 botte (454g)

**sel**

2 2/3 c. à café (16g)

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.

### Carottes et houmous

123 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 6g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**mini carottes**

12 moyen (120g)

**houmous**

3 c. à soupe (45g)

**mini carottes**

24 moyen (240g)

**houmous**

6 c. à soupe (90g)

1. Servir les carottes avec du houmous.



## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Spaghetti et boulettes sans viande

664 kcal ● 31g protéine ● 11g lipides ● 100g glucides ● 11g fibres



#### **boulettes végétaliennes surgelées**

3 boulette(s) (90g)

#### **pâtes sèches non cuites**

4 oz (114g)

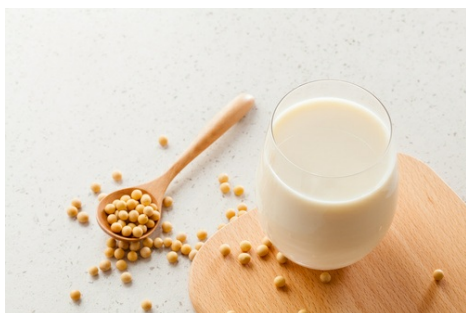
#### **sauce pour pâtes**

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

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
2. Nappez de sauce et dégustez.

### Lait de soja

4 tasse(s) - 339 kcal ● 28g protéine ● 18g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 tasse(s) portions

#### **lait de soja non sucré**

4 tasse(s) (mL)

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

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Pain à l'ail végétan simple

3 tranche(s) - 378 kcal ● 12g protéine ● 17g lipides ● 38g glucides ● 6g fibres



Donne 3 tranche(s) portions

#### **Ail, haché finement**

3 gousse(s) (9g)

#### **huile d'olive**

3 c. à café (mL)

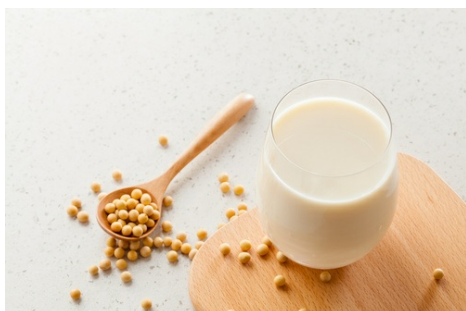
#### **pain**

3 tranche (96g)

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.

### Lait de soja

3 tasse(s) - 254 kcal ● 21g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

#### **lait de soja non sucré**

3 tasse(s) (mL)

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

## Zoodles marinara

394 kcal ● 15g protéine ● 7g lipides ● 49g glucides ● 18g fibres



### courgette

3 1/2 moyen (686g)

### sauce pour pâtes

1 3/4 tasse (455g)

1. Spiralisez les courgettes.
2. Vaporisez une poêle avec un spray antiadhésif, ajoutez les zoodles et faites cuire à feu doux environ 5 minutes ou jusqu'à réchauffement.
3. (Facultatif) Transférez les zoodles sur un torchon et tamponnez l'excès d'eau.
4. Remettez les zoodles dans la poêle, ajoutez la sauce tomate et faites cuire jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
5. Servez.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

## Crack slaw au tempeh

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### 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)

Pour les 2 repas :

### tempeh, coupé en dés

3/4 livres (340g)

### Ail, haché

3 gousse (9g)

### huile

6 c. à café (mL)

### graines de tournesol décortiquées

3 c. à soupe (36g)

### sauce piquante

3 c. à café (mL)

### mélange pour coleslaw

6 tasse (540g)

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.

## Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s) - 403 kcal ● 15g protéine ● 32g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres

Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :



### cacahuètes rôties

1/2 tasse (64g)

### cacahuètes rôties

14 c. à s. (128g)

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

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Pain à l'ail végétal simple

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



Donne 2 tranche(s) portions

#### Ail, haché finement

2 gousse(s) (6g)

#### huile d'olive

2 c. à café (mL)

#### pain

2 tranche (64g)

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.

### Zoodles avec sauce à l'avocat

824 kcal ● 18g protéine ● 54g lipides ● 31g glucides ● 34g fibres



#### avocats, pelé et épépiné

1 3/4 avocat(s) (352g)

#### courgette

1 3/4 grand (565g)

#### basilic frais

1 3/4 tasse de feuilles, entières (42g)

#### tomates, coupé en deux

17 1/2 tomates cerises (298g)

#### jus de citron

5 1/4 c. à soupe (mL)

#### eau

5/8 tasse(s) (140mL)

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

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

#### **citron, pressé**

1/2 petit (29g)

#### **avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

#### **feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/2 botte (85g)

#### **citron, pressé**

1 petit (58g)

#### **avocats, haché**

1 avocat(s) (201g)

#### **feuilles de chou frisé (kale), haché**

1 botte (170g)

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.

### Tofu en croûte de noix (végétalien)

711 kcal ● 33g protéine ● 57g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

#### **Ail, coupé en dés**

2 1/2 gousse(s) (8g)

#### **tofu ferme, égoutté**

10 oz (284g)

#### **noix (anglaises)**

6 1/2 c. à s., haché (48g)

#### **mayonnaise végétane**

2 1/2 c. à soupe (38g)

#### **moutarde de Dijon**

1 1/4 c. à soupe (19g)

#### **jus de citron**

1 1/4 c. à café (mL)

#### **Ail, coupé en dés**

5 gousse(s) (15g)

#### **tofu ferme, égoutté**

1 1/4 livres (567g)

#### **noix (anglaises)**

13 c. à s., haché (97g)

#### **mayonnaise végétane**

5 c. à soupe (75g)

#### **moutarde de Dijon**

2 1/2 c. à soupe (38g)

#### **jus de citron**

2 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.



# Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

## Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 7 repas :

**eau**

4 tasse(s) (958mL)

**poudre de protéine**

4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

**eau**

28 tasse(s) (6706mL)

**poudre de protéine**

28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)

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