

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 3400 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 3222 kcal ● 219g protéine (27%) ● 138g lipides (39%) ● 174g glucides (22%) ● 102g fibres (13%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 9g de protéines, 16g glucides nets, 45g de lipides



Avocat
351 kcal



Mélange énergétique noix et amandes
1/4 tasse(s)- 216 kcal

Collations

380 kcal, 13g de protéines, 34g glucides nets, 19g de lipides



Raisins secs
1/4 tasse- 137 kcal



Graines de tournesol
240 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

710 kcal, 48g de protéines, 20g glucides nets, 37g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail
266 kcal



Tempeh nature
6 oz- 443 kcal

Dîner

1135 kcal, 53g de protéines, 100g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
460 kcal



Pâtes de lentilles
673 kcal

Day 2

3360 kcal ● 213g protéine (25%) ● 147g lipides (39%) ● 211g glucides (25%) ● 86g fibres (10%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 9g de protéines, 16g glucides nets, 45g de lipides



Avocat
351 kcal



Mélange énergétique noix et amandes
1/4 tasse(s)- 216 kcal

Collations

380 kcal, 13g de protéines, 34g glucides nets, 19g de lipides



Raisins secs
1/4 tasse- 137 kcal



Graines de tournesol
240 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

845 kcal, 42g de protéines, 57g glucides nets, 45g de lipides



Salade tomate et avocat
313 kcal



Tenders de poulet croustillants
9 1/3 tender(s)- 533 kcal

Dîner

1135 kcal, 53g de protéines, 100g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
460 kcal



Pâtes de lentilles
673 kcal

Day 3

3360 kcal ● 287g protéine (34%) ● 132g lipides (35%) ● 182g glucides (22%) ● 74g fibres (9%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 48g de protéines, 16g glucides nets, 20g de lipides



Mûres
1 1/4 tasse(s)- 87 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande
251 kcal



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

Collations

360 kcal, 44g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)
315 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1055 kcal, 47g de protéines, 91g glucides nets, 45g de lipides



Salade tomate et avocat
352 kcal



Sub aux boulettes véganes
1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Dîner

1020 kcal, 51g de protéines, 58g glucides nets, 52g de lipides



Noix
1/3 tasse(s)- 219 kcal



Crack slaw au tempeh
633 kcal



Orange
2 orange(s)- 170 kcal

Day 4

3360 kcal ● 287g protéine (34%) ● 132g lipides (35%) ● 182g glucides (22%) ● 74g fibres (9%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 48g de protéines, 16g glucides nets, 20g de lipides



Mûres

1 1/4 tasse(s)- 87 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

251 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal

Collations

360 kcal, 44g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)

315 kcal

Déjeuner

1055 kcal, 47g de protéines, 91g glucides nets, 45g de lipides



Salade tomate et avocat

352 kcal



Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Dîner

1020 kcal, 51g de protéines, 58g glucides nets, 52g de lipides



Noix

1/3 tasse(s)- 219 kcal



Crack slaw au tempeh

633 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Day 5

3346 kcal ● 243g protéine (29%) ● 151g lipides (41%) ● 171g glucides (20%) ● 81g fibres (10%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 48g de protéines, 16g glucides nets, 20g de lipides



Mûres

1 1/4 tasse(s)- 87 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

251 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal

Collations

325 kcal, 10g de protéines, 7g glucides nets, 27g de lipides



Mélange de noix

3/8 tasse(s)- 327 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1075 kcal, 47g de protéines, 122g glucides nets, 28g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs

962 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal

Dîner

1015 kcal, 42g de protéines, 23g glucides nets, 75g de lipides



Tomates rôties

3 tomate(s)- 179 kcal



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

393 kcal



Amandes rôties

1/2 tasse(s)- 443 kcal

Day 6

3436 kcal ● 225g protéine (26%) ● 154g lipides (40%) ● 207g glucides (24%) ● 82g fibres (10%)

Petit-déjeuner

580 kcal, 30g de protéines, 51g glucides nets, 22g de lipides



Barre protéinée
1 barre- 245 kcal



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

Collations

325 kcal, 10g de protéines, 7g glucides nets, 27g de lipides



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 327 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1075 kcal, 47g de protéines, 122g glucides nets, 28g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs
962 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
115 kcal

Dîner

1015 kcal, 42g de protéines, 23g glucides nets, 75g de lipides



Tomates rôties
3 tomate(s)- 179 kcal



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien
393 kcal



Amandes rôties
1/2 tasse(s)- 443 kcal

Day 7

3402 kcal ● 224g protéine (26%) ● 187g lipides (49%) ● 147g glucides (17%) ● 59g fibres (7%)

Petit-déjeuner

580 kcal, 30g de protéines, 51g glucides nets, 22g de lipides



Barre protéinée
1 barre- 245 kcal



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

Collations

325 kcal, 10g de protéines, 7g glucides nets, 27g de lipides



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 327 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

995 kcal, 45g de protéines, 21g glucides nets, 73g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail
319 kcal



Tofu buffalo avec ranch végétalien
675 kcal

Dîner

1065 kcal, 42g de protéines, 64g glucides nets, 63g de lipides



Salade lentilles & kale
681 kcal



Cacahuètes rôties
3/8 tasse(s)- 383 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ citron
2 1/2 petit (145g)
- ☐ avocats
7 2/3 avocat(s) (1541g)
- ☐ raisins secs
3 1/3 once (60 raisins) (95g)
- ☐ jus de citron
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron vert
4 1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ orange
4 orange (616g)
- ☐ mûres
3 3/4 tasse (540g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
18 2/3 oz (530g)
- ☐ Ail
15 1/4 gousse(s) (46g)
- ☐ blettes
2 lb (832g)
- ☐ tomates
10 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1220g)
- ☐ oignon
3 moyen (6,5 cm diam.) (340g)
- ☐ ketchup
2 1/3 c. à soupe (40g)
- ☐ carottes
5 grand (360g)
- ☐ céleri cru
2 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(100g)

Autre

- ☐ Pâtes de lentilles
2/3 livres (302g)
- ☐ pépites de chocolat
4 c. à c. (19g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
9 1/3 morceaux (238g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
12 boulette(s) (360g)
- ☐ levure nutritionnelle
3 c. à café (4g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
3 petit pain(s) (255g)

Boissons

- ☐ eau
34 1/4 tasse(s) (8203mL)
- ☐ poudre de protéine
31 boules (1/3 tasse chacun) (961g)
- ☐ lait d'amande non sucré
1/3 gallon (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
1 1/2 c. à café (9g)
- ☐ poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
- ☐ poudre d'ail
1 c. à café (3g)
- ☐ cumin moulu
7/8 c. à café (2g)
- ☐ flocons de piment rouge
7/8 c. à café (2g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
6 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
26 oz (737g)
- ☐ cacahuètes rôties
1 tasse (134g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
2 1/2 boîte(s) (1098g)
- ☐ lentilles crues
1/2 tasse (84g)
- ☐ tofu ferme
14 oz (397g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
4 oz (112g)
- ☐ amandes
6 1/3 oz (179g)
- ☐ noix (anglaises)
3 oz (82g)

- ☐ mélange pour coleslaw
6 tasse (540g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)
- ☐ ranch végétalien
1/4 livres (mL)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1 pot (680 g) (643g)
- ☐ sauce piquante
3 c. à café (mL)
- ☐ bouillon de légumes
1 1/4 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
9 1/4 c. à s. (mL)

- ☐ mélange de noix
1 tasse (151g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
4 1/2 c. à café (8g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
4 tranche (128g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Avocat

351 kcal ● 4g protéine ● 30g lipides ● 4g glucides ● 14g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de citron

1 c. à café (mL)

avocats

1 avocat(s) (201g)

Pour les 2 repas :

jus de citron

2 c. à café (mL)

avocats

2 avocat(s) (402g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

Mélange énergétique noix et amandes

1/4 tasse(s) - 216 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins secs

2 c. à c. (non tassée) (6g)

pépites de chocolat

2 c. à c. (9g)

amandes

4 c. à c., entière (12g)

noix (anglaises)

4 c. à c., haché (10g)

Pour les 2 repas :

raisins secs

4 c. à c. (non tassée) (12g)

pépites de chocolat

4 c. à c. (19g)

amandes

2 2/3 c. à s., entière (24g)

noix (anglaises)

2 2/3 c. à s., haché (19g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Mûres

1 1/4 tasse(s) - 87 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mûres

1 1/4 tasse (180g)

Pour les 3 repas :

mûres

3 3/4 tasse (540g)

1. Rincez les mûres et servez.

Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

251 kcal ● 40g protéine ● 7g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre protéinée, chocolat

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

poudre de cacao

1 1/2 c. à café (3g)

lait d'amande non sucré

3/4 tasse (mL)

eau

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

Pour les 3 repas :

poudre protéinée, chocolat

4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(140g)

poudre de cacao

4 1/2 c. à café (8g)

lait d'amande non sucré

2 1/4 tasse (mL)

eau

4 1/2 tasse(s) (1078mL)

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.

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

Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

barre protéinée (20 g de protéines)

1 barre (50g)

Pour les 2 repas :

barre protéinée (20 g de protéines)

2 barre (100g)

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

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.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Chou cavalier (collard) à l'ail

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



Ail, haché

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

sel

1/4 c. à café (1g)

huile

5/6 c. à soupe (mL)

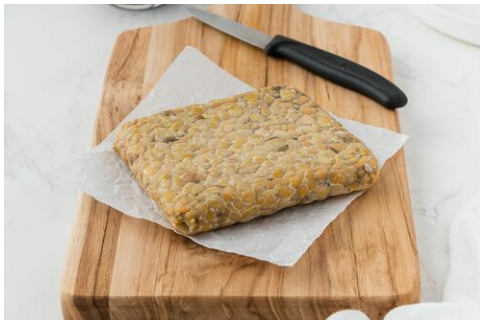
blettes

5/6 lb (378g)

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

Tempeh nature

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



Donne 6 oz portions

huile

3 c. à café (mL)

tempeh

6 oz (170g)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Salade tomate et avocat

313 kcal ● 4g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



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.

Tenders de poulet croustillants

9 1/3 tender(s) - 533 kcal ● 38g protéine ● 21g lipides ● 48g glucides ● 0g fibres



Donne 9 1/3 tender(s) portions

ketchup

2 1/3 c. à soupe (40g)

tenders chik'n sans viande

9 1/3 morceaux (238g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade tomate et avocat

352 kcal ● 5g protéine ● 27g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(92g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (2g)

poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

3/4 avocat(s) (151g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

oignon

1 1/2 c. à s., haché (23g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

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

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

sel

3/4 c. à café (5g)

poudre d'ail

3/4 c. à café (2g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1 1/2 avocat(s) (302g)

jus de citron vert

3 c. à soupe (mL)

oignon

3 c. à s., haché (45g)

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.

Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protéine ● 18g lipides ● 81g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

boulettes végétaliennes surgelées

6 boulette(s) (180g)

sauce pour pâtes

6 c. à s. (98g)

levure nutritionnelle

1 1/2 c. à café (2g)

petit(s) pain(s) sub

1 1/2 petit pain(s) (128g)

Pour les 2 repas :

boulettes végétaliennes surgelées

12 boulette(s) (360g)

sauce pour pâtes

3/4 tasse (195g)

levure nutritionnelle

3 c. à café (4g)

petit(s) pain(s) sub

3 petit pain(s) (255g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Cassoulet aux haricots blancs

962 kcal ● 44g protéine ● 20g lipides ● 117g glucides ● 35g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

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

oignon, coupé en dés

1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (138g)

carottes, épluché et tranché

2 1/2 grand (180g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1 1/4 boîte(s) (549g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

bouillon de légumes

5/8 tasse(s) (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

1 1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (50g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

5 gousse(s) (15g)

oignon, coupé en dés

2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (275g)

carottes, épluché et tranché

5 grand (360g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

2 1/2 boîte(s) (1098g)

huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

bouillon de légumes

1 1/4 tasse(s) (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

2 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (100g)

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

Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé

1/4 petit (15g)

avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/4 botte (43g)

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)

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 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 9g glucides ● 18g fibres



Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

sel

1/4 c. à café (2g)

huile

1 c. à soupe (mL)

blettes

1 lb (454g)

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 buffalo avec ranch végétalien

675 kcal ● 31g protéine ● 56g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



tofu ferme, séché et coupé en cubes

14 oz (397g)

ranch végétalien

4 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1/3 tasse (mL)

huile

1 c. à soupe (mL)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec du ranch végétalien.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Raisins secs

1/4 tasse - 137 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins secs
4 c. à s. (tassée) (41g)

Pour les 2 repas :

raisins secs
1/2 tasse (tassée) (83g)

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

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 et jour 4

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates
12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

tomates
24 tomates cerises (408g)

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

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.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 327 kcal ● 10g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix

6 c. à s. (50g)

Pour les 3 repas :

mélange de noix

1 tasse (151g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de chou kale et avocat

460 kcal ● 9g protéine ● 31g lipides ● 19g glucides ● 18g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé

1 petit (58g)

avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1 botte (170g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé

2 petit (116g)

avocats, haché

2 avocat(s) (402g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

2 botte (340g)

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.

Pâtes de lentilles

673 kcal ● 43g protéine ● 5g lipides ● 81g glucides ● 32g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pâtes de lentilles

1/3 livres (151g)

sauce pour pâtes

1/3 pot (680 g) (224g)

Pour les 2 repas :

Pâtes de lentilles

2/3 livres (302g)

sauce pour pâtes

2/3 pot (680 g) (448g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix

1/3 tasse(s) - 219 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)

5 c. à s., décortiqué (31g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

10 c. à s., décortiqué (63g)

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

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.

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

orange
4 orange (616g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tomates rôties

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates
3 entier petit (≈6,1 cm diam.) (273g)
huile
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tomates
6 entier petit (≈6,1 cm diam.) (546g)
huile
6 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

393 kcal ● 24g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ranch végétalien
2 c. à s. (mL)
tempeh, grossièrement haché
4 oz (113g)
sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

ranch végétalien
4 c. à s. (mL)
tempeh, grossièrement haché
1/2 livres (227g)
sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)
huile
1 c. à soupe (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du ranch végétalien.

Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 443 kcal ● 15g protéine ● 36g lipides ● 6g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

Pour les 2 repas :

amandes

1 tasse, entière (143g)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Salade lentilles & kale

681 kcal ● 27g protéine ● 33g lipides ● 57g glucides ● 13g fibres



Ail, coupé en dés

1 3/4 gousse(s) (5g)

cumin moulu

7/8 c. à café (2g)

eau

1 3/4 tasse(s) (419mL)

flocons de piment rouge

7/8 c. à café (2g)

feuilles de chou frisé (kale)

2 1/2 tasse, haché (105g)

huile

1 3/4 c. à soupe (mL)

amandes

1 3/4 c. à s., émincé (12g)

jus de citron

1 3/4 c. à soupe (mL)

lentilles crues

1/2 tasse (84g)

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.

Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 383 kcal ● 15g protéine ● 31g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

6 2/3 c. à s. (61g)

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

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

eau
4 tasse(s) (958mL)
poudre de protéine
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

Pour les 7 repas :

eau
28 tasse(s) (6706mL)
poudre de protéine
28 boules (1/3 tasse chacun)
(868g)

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