

Meal Plan - Plan alimentaire vegan faible en glucides de 3500 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

3515 kcal ● 223g protéine (25%) ● 171g lipides (44%) ● 211g glucides (24%) ● 60g fibres (7%)

Petit-déjeuner

585 kcal, 16g de protéines, 49g glucides nets, 33g de lipides



[Cacahuètes rôties](#)

1/4 tasse(s)- 230 kcal



[Petite barre de granola](#)

3 barre(s)- 357 kcal

Collations

285 kcal, 8g de protéines, 10g glucides nets, 21g de lipides



[Chips de chou kale](#)

138 kcal



[Amandes rôties](#)

1/6 tasse(s)- 148 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1110 kcal, 62g de protéines, 52g glucides nets, 60g de lipides



[Crack slaw au tempeh](#)

633 kcal



[Pamplemousse](#)

1 pamplemousse- 119 kcal



[Graines de tournesol](#)

361 kcal

Dîner

1095 kcal, 39g de protéines, 97g glucides nets, 54g de lipides



[Chips et guacamole](#)

394 kcal



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)

151 kcal



[Ragoût végétal à la Guinness](#)

549 kcal

Day 2

3463 kcal ● 221g protéine (26%) ● 180g lipides (47%) ● 191g glucides (22%) ● 51g fibres (6%)

Petit-déjeuner

585 kcal, 16g de protéines, 49g glucides nets, 33g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Petite barre de granola

3 barre(s)- 357 kcal

Collations

285 kcal, 8g de protéines, 10g glucides nets, 21g de lipides



Chips de chou kale

138 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 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, 48g de protéines, 73g glucides nets, 59g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Nuggets Chik'n

13 1/3 nuggets- 735 kcal



Noix

1/2 tasse(s)- 306 kcal

Dîner

1100 kcal, 52g de protéines, 56g glucides nets, 64g de lipides



Patates douces rôties au romarin

315 kcal



Temphe façon buffalo avec ranch végétalien

785 kcal

Day 3

3494 kcal ● 225g protéine (26%) ● 183g lipides (47%) ● 178g glucides (20%) ● 59g fibres (7%)

Petit-déjeuner

580 kcal, 20g de protéines, 61g glucides nets, 25g de lipides



Yaourt au lait de soja

3 pot- 407 kcal



Avocat

176 kcal

Collations

285 kcal, 8g de protéines, 10g glucides nets, 21g de lipides



Chips de chou kale

138 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1090 kcal, 48g de protéines, 48g glucides nets, 70g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

460 kcal



Tofu citron-poivre

17 1/2 oz- 630 kcal

Dîner

1100 kcal, 52g de protéines, 56g glucides nets, 64g de lipides



Patates douces rôties au romarin

315 kcal



Temphe façon buffalo avec ranch végétalien

785 kcal

Day 4

3522 kcal ● 233g protéine (26%) ● 204g lipides (52%) ● 148g glucides (17%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

580 kcal, 20g de protéines, 61g glucides nets, 25g de lipides



Yaourt au lait de soja
3 pot- 407 kcal



Avocat
176 kcal

Collations

305 kcal, 20g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides



Lait de soja
2 tasse(s)- 169 kcal



Boules protéinées aux amandes
1 boule(s)- 135 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1090 kcal, 48g de protéines, 48g glucides nets, 70g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
460 kcal



Tofu citron-poivre
17 1/2 oz- 630 kcal

Dîner

1110 kcal, 48g de protéines, 30g glucides nets, 87g de lipides



Frites au four
97 kcal



Tofu buffalo avec ranch végétalien
1013 kcal

Day 5

3453 kcal ● 239g protéine (28%) ● 180g lipides (47%) ● 166g glucides (19%) ● 53g fibres (6%)

Petit-déjeuner

580 kcal, 20g de protéines, 61g glucides nets, 25g de lipides



Yaourt au lait de soja
3 pot- 407 kcal



Avocat
176 kcal

Collations

305 kcal, 20g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides



Lait de soja
2 tasse(s)- 169 kcal



Boules protéinées aux amandes
1 boule(s)- 135 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1085 kcal, 47g de protéines, 26g glucides nets, 84g de lipides



Frites de carotte
92 kcal



Tofu en croûte de noix (végétalien)
995 kcal

Dîner

1045 kcal, 56g de protéines, 70g glucides nets, 49g de lipides



Frites au four
386 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Day 6

3553 kcal ● 225g protéine (25%) ● 208g lipides (53%) ● 121g glucides (14%) ● 75g fibres (8%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 21g de protéines, 40g glucides nets, 24g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Barre de granola haute en protéines

2 barre(s)- 408 kcal

Collations

385 kcal, 13g de protéines, 20g glucides nets, 19g de lipides



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Mûres

1 3/4 tasse(s)- 122 kcal



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1085 kcal, 47g de protéines, 26g glucides nets, 84g de lipides



Frites de carotte

92 kcal



Tofu en croûte de noix (végétalien)

995 kcal

Dîner

1150 kcal, 47g de protéines, 32g glucides nets, 78g de lipides



Graines de citrouille

366 kcal



Lait de soja

2 1/3 tasse(s)- 198 kcal



Zoodles avec sauce à l'avocat

588 kcal

Day 7

3454 kcal ● 223g protéine (26%) ● 157g lipides (41%) ● 201g glucides (23%) ● 86g fibres (10%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 21g de protéines, 40g glucides nets, 24g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Barre de granola haute en protéines

2 barre(s)- 408 kcal

Collations

385 kcal, 13g de protéines, 20g glucides nets, 19g de lipides



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Mûres

1 3/4 tasse(s)- 122 kcal



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

985 kcal, 45g de protéines, 106g glucides nets, 33g de lipides



Couscous

402 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

403 kcal



Seitan simple

3 oz- 183 kcal

Dîner

1150 kcal, 47g de protéines, 32g glucides nets, 78g de lipides



Graines de citrouille

366 kcal



Lait de soja

2 1/3 tasse(s)- 198 kcal



Zoodles avec sauce à l'avocat

588 kcal

Autre

- ☐ guacamole, acheté en magasin
6 c. à s. (93g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
- ☐ bière brune (ex. Guinness)
1/2 bouteille (355 mL) (mL)
- ☐ mélange pour coleslaw
3 tasse (270g)
- ☐ ranch végétalien
1/2 livres (mL)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
13 1/3 nuggets (287g)
- ☐ yaourt au lait de soja
9 pot(s) (1352g)
- ☐ lait de soja non sucré
8 2/3 tasse(s) (mL)
- ☐ farine d'amande
1 c. à soupe (7g)

Collations

- ☐ chips de tortilla
1 1/2 oz (43g)
- ☐ petite barre de granola
6 barre (150g)
- ☐ barre de granola riche en protéines
4 barre (160g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
6 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
5 oz (mL)
- ☐ mayonnaise végétane
7 c. à soupe (105g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
7 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (908g)
- ☐ carottes
4 1/4 moyen (257g)
- ☐ céleri cru
2 3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(110g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
6 1/2 oz (184g)
- ☐ farine tout usage
1/2 c. à soupe (4g)
- ☐ fécule de maïs
5 c. à soupe (40g)
- ☐ couscous instantané aromatisé
2/3 boîte (165 g) (110g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ tempeh
30 oz (851g)
- ☐ cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)
- ☐ tofu ferme
5 1/4 livres (2381g)

Confiseries

- ☐ sucre brun (cassonade)
1/2 c. à soupe (6g)

Boissons

- ☐ eau
29 tasse(s) (6905mL)
- ☐ poudre de protéine
2 lb (874g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 1/2 oz (75g)
- ☐ amandes
1 tasse, entière (143g)
- ☐ noix (anglaises)
6 1/3 oz (179g)
- ☐ beurre d'amande
2 c. à s. (31g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1 tasse (118g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante
1 1/2 c. à café (mL)

- ☐ oignon
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- ☐ pommes de terre
1 1/4 lb (568g)
- ☐ Ail
9 1/4 gousse(s) (28g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
5 botte (829g)
- ☐ patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- ☐ ketchup
3 1/3 c. à soupe (57g)
- ☐ courgette
2 1/2 grand (808g)

Épices et herbes

- ☐ Thym frais
1/4 c. à soupe (1g)
- ☐ sel
3 1/2 c. à café (21g)
- ☐ poivre noir
1 1/4 c. à café, moulu (3g)
- ☐ romarin séché
4 g (4g)
- ☐ poivre citronné
1 1/4 c. à café (3g)
- ☐ moutarde de Dijon
3 1/2 c. à soupe (53g)
- ☐ basilic frais
2 1/2 tasse de feuilles, entières (60g)

- ☐ sauce Frank's RedHot
1 tasse (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)
 - ☐ citron
5 1/2 petit (312g)
 - ☐ avocats
7 avocat(s) (1382g)
 - ☐ jus de citron
4 1/2 fl oz (mL)
 - ☐ orange
2 orange (308g)
 - ☐ mûres
3 1/2 tasse (504g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Petite barre de granola

3 barre(s) - 357 kcal ● 8g protéine ● 15g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

petite barre de granola
3 barre (75g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
6 barre (150g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Yaourt au lait de soja

3 pot - 407 kcal ● 18g protéine ● 11g lipides ● 59g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt au lait de soja
3 pot(s) (451g)

Pour les 3 repas :

yaourt au lait de soja
9 pot(s) (1352g)

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

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

Pour les 3 repas :

jus de citron
1 1/2 c. à café (mL)
avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange
2 orange (308g)

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

Barre de granola haute en protéines

2 barre(s) - 408 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

Pour les 2 repas :

barre de granola riche en protéines
4 barre (160g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Crack slaw au tempeh

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



tempeh, coupé en dés

6 oz (170g)

Ail, haché

1 1/2 gousse (5g)

huile

3 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

1 1/2 c. à soupe (18g)

sauce piquante

1 1/2 c. à café (mL)

mélange pour coleslaw

3 tasse (270g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Donne 1 pamplemousse portions

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Graines de tournesol

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



graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 2 branche(s) de céleri portions

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Nuggets Chik'n

13 1/3 nuggets - 735 kcal ● 41g protéine ● 30g lipides ● 69g glucides ● 7g fibres



Donne 13 1/3 nuggets portions

Nuggets végétaliens « chik'n »

13 1/3 nuggets (287g)

ketchup

3 1/3 c. à soupe (57g)

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

Noix

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



Donne 1/2 tasse(s) portions

noix (anglaises)

1/2 tasse, décortiqué (44g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Tofu citron-poivre

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g protéine ● 40g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

17 1/2 oz (496g)

poivre citronné

5/8 c. à café (1g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

2 1/2 c. à soupe (20g)

citron, zesté

1 1/4 petit (73g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

35 oz (992g)

poivre citronné

1 1/4 c. à café (3g)

huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

5 c. à soupe (40g)

citron, zesté

2 1/2 petit (145g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Frites de carotte

92 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (1g)

romarin séché

1/3 c. à café (0g)

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

carottes, épluché

1/4 lb (113g)

Pour les 2 repas :

sel

1/6 c. à café (1g)

romarin séché

2/3 c. à café (1g)

huile d'olive

2/3 c. à soupe (mL)

carottes, épluché

1/2 lb (227g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en longues et fines lamelles.
3. Dans un grand bol, mélangez les carottes avec tous les autres ingrédients. Mélangez pour enrober.
4. Étalez uniformément sur la plaque et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
5. Servez.

Tofu en croûte de noix (végétalien)

995 kcal ● 46g protéine ● 79g lipides ● 19g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés
3 1/2 gousse(s) (11g)
tofu ferme, égoutté
14 oz (397g)
noix (anglaises)
9 1/4 c. à s., haché (68g)
mayonnaise végétane
3 1/2 c. à soupe (53g)
moutarde de Dijon
1 3/4 c. à soupe (26g)
jus de citron
1 3/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés
7 gousse(s) (21g)
tofu ferme, égoutté
1 3/4 livres (794g)
noix (anglaises)
18 1/2 c. à s., haché (135g)
mayonnaise végétane
7 c. à soupe (105g)
moutarde de Dijon
3 1/2 c. à soupe (53g)
jus de citron
3 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.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Couscous

402 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 79g glucides ● 5g fibres



couscous instantané aromatisé
2/3 boîte (165 g) (110g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Salade simple de chou kale et avocat

403 kcal ● 8g protéine ● 27g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



citron, pressé
7/8 petit (51g)
avocats, haché
7/8 avocat(s) (176g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
7/8 botte (149g)

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.

Seitan simple

3 oz - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

huile
3/4 c. à café (mL)
seitan
3 oz (85g)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
Assaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Chips de chou kale

138 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2/3 botte (113g)
sel
2/3 c. à café (4g)

Pour les 3 repas :

huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2 botte (340g)
sel
2 c. à café (12g)

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.

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 3 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

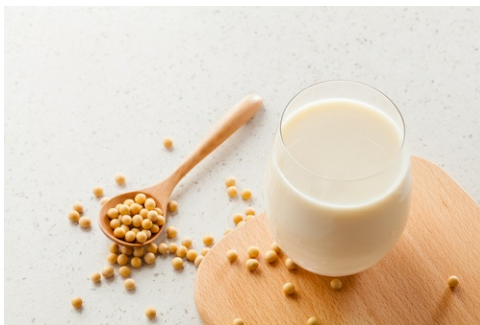
1. La recette n'a pas d'instructions.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Lait de soja

2 tasse(s) - 169 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré

2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré

4 tasse(s) (mL)

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

Boules protéinées aux amandes

1 boule(s) - 135 kcal ● 6g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

1/2 c. à soupe (3g)

farine d'amande

1/2 c. à soupe (4g)

beurre d'amande

1 c. à s. (16g)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

1 c. à soupe (6g)

farine d'amande

1 c. à soupe (7g)

beurre d'amande

2 c. à s. (31g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
 2. Formez des boules.
 3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.
-

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Mûres

1 3/4 tasse(s) - 122 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mûres

1 3/4 tasse (252g)

Pour les 2 repas :

mûres

3 1/2 tasse (504g)

1. Rincez les mûres et servez.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Chips et guacamole

394 kcal ● 6g protéine ● 24g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



guacamole, acheté en magasin

6 c. à s. (93g)

chips de tortilla

1 1/2 oz (43g)

1. Servez le guacamole avec des chips tortilla.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

Ragoût végétan à la Guinness

549 kcal ● 30g protéine ● 20g lipides ● 57g glucides ● 5g fibres



carottes, coupé en deux dans le sens de la longueur et tranché finement

1/2 moyen (31g)

céleri cru, tranché finement

3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)

Thym frais, haché

1/4 c. à soupe (1g)

oignon, coupé en dés

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

pommes de terre, coupé en dés

1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (107g)

seitan, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

1/4 livres (99g)

huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

1/2 c. à soupe (mL)

Ail, haché finement

3/4 gousse(s) (2g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sucré brun (cassonade)

1/2 c. à soupe (6g)

bière brune (ex. Guinness)

1/2 bouteille (355 mL) (mL)

farine tout usage

1/2 c. à soupe (4g)

1. Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et de la sauce soja dans une poêle à feu moyen-vif. Faites sauter le seitan dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, environ 5 minutes.
2. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une grande marmite à feu moyen-vif. Faites revenir l'oignon, le céleri, les carottes, les pommes de terre et l'ail dans l'huile chaude jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, 3 à 5 minutes. Réduisez le feu à moyen et incorporez lentement la bière au mélange de légumes.
3. Ajoutez le sucre brun, la farine, le thym, le sel et le poivre noir au mélange de bière ; ajoutez le seitan. Portez à frémissement, réduisez le feu au minimum et laissez cuire jusqu'à ce que le ragoût réduise et épaississe, environ 45 minutes.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Patates douces rôties au romarin

315 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, coupé en cubes de 1"

1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

romarin séché

1/2 c. à soupe (2g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en cubes de 1"

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

romarin séché

1 c. à soupe (3g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

sel

1 c. à café (6g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

785 kcal ● 48g protéine ● 50g lipides ● 19g glucides ● 16g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

ranch végétalien

1/2 tasse (mL)

tempeh, grossièrement haché

1 livres (454g)

sauce Frank's RedHot

1/2 tasse (mL)

huile

2 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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Frites au four

97 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



huile

1/4 c. à soupe (mL)

pommes de terre

1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (92g)

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.

Tofu buffalo avec ranch végétalien

1013 kcal ● 47g protéine ● 84g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



tofu ferme, séché et coupé en cubes

1 1/3 livres (595g)

ranch végétalien

6 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1/2 tasse (mL)

huile

1 1/2 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.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Frites au four

386 kcal ● 6g protéine ● 14g lipides ● 49g glucides ● 9g fibres



huile

1 c. à soupe (mL)

pommes de terre

1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)

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.

Salade simple de jeunes pousses

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



vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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

Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Donne 8 oz portions

huile

4 c. à café (mL)

tempeh

1/2 livres (227g)

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. \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.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Graines de citrouille

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

Pour les 2 repas :

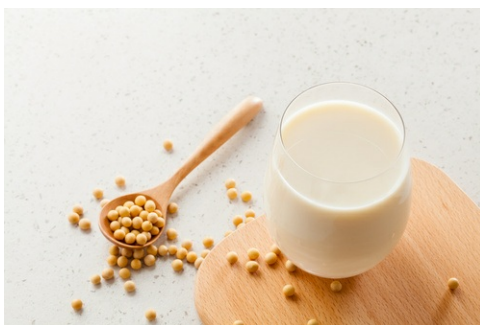
graines de citrouille grillées, non salées

1 tasse (118g)

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

Lait de soja

2 1/3 tasse(s) - 198 kcal ● 16g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré

2 1/3 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré

4 2/3 tasse(s) (mL)

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

Zoodles avec sauce à l'avocat

588 kcal ● 13g protéine ● 39g lipides ● 22g glucides ● 25g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, pelé et épépiné

1 1/4 avocat(s) (251g)

courgette

1 1/4 grand (404g)

basilic frais

1 1/4 tasse de feuilles, entières (30g)

tomates, coupé en deux

12 1/2 tomates cerises (213g)

jus de citron

3 3/4 c. à soupe (mL)

eau

3/8 tasse(s) (100mL)

Pour les 2 repas :

avocats, pelé et épépiné

2 1/2 avocat(s) (503g)

courgette

2 1/2 grand (808g)

basilic frais

2 1/2 tasse de feuilles, entières (60g)

tomates, coupé en deux

25 tomates cerises (425g)

jus de citron

7 1/2 c. à soupe (mL)

eau

5/6 tasse(s) (199mL)

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.

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.