

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 2000 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

1953 kcal ● 132g protéine (27%) ● 82g lipides (38%) ● 125g glucides (26%) ● 47g fibres (10%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

245 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

655 kcal, 33g de protéines, 27g glucides nets, 38g de lipides



Crack slaw au tempeh

422 kcal



Raisins

58 kcal



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal

Dîner

560 kcal, 30g de protéines, 62g glucides nets, 13g de lipides



Sub aux boulettes véganes

1 sub(s)- 468 kcal



Framboises

1 1/4 tasse(s)- 90 kcal

Day 2

2040 kcal ● 141g protéine (28%) ● 90g lipides (40%) ● 112g glucides (22%) ● 54g fibres (11%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

245 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

655 kcal, 33g de protéines, 27g glucides nets, 38g de lipides



Crack slaw au tempeh

422 kcal



Raisins

58 kcal



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal

Dîner

645 kcal, 38g de protéines, 50g glucides nets, 21g de lipides



Salade de pois chiches au curry

644 kcal

Day 3

1957 kcal ● 137g protéine (28%) ● 82g lipides (38%) ● 111g glucides (23%) ● 57g fibres (12%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

165 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 5g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

650 kcal, 24g de protéines, 36g glucides nets, 37g de lipides



Avocat farci aux pois chiches

1/2 avocat- 481 kcal



Salade simple de jeunes pousses

170 kcal

Dîner

645 kcal, 38g de protéines, 50g glucides nets, 21g de lipides



Salade de pois chiches au curry

644 kcal

Day 4

1964 kcal ● 150g protéine (30%) ● 83g lipides (38%) ● 109g glucides (22%) ● 46g fibres (9%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

165 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 5g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

645 kcal, 21g de protéines, 49g glucides nets, 31g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Salade wedge grecque

404 kcal



Fraises

2 1/2 tasse(s)- 130 kcal

Dîner

610 kcal, 46g de protéines, 35g glucides nets, 26g de lipides



Salade edamame et betterave

342 kcal



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal

Day 5

1976 kcal ● 129g protéine (26%) ● 88g lipides (40%) ● 124g glucides (25%) ● 42g fibres (9%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

275 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Pop-corn

2 tasses- 81 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Carottes et houmous

82 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

630 kcal, 24g de protéines, 42g glucides nets, 32g de lipides



Sandwich grillé aux épinards et artichauts (grilled cheese)

1 sandwich(s)- 342 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal

Dîner

525 kcal, 32g de protéines, 52g glucides nets, 18g de lipides



Seitan teriyaki avec légumes et riz

338 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal

Day 6

1958 kcal ● 139g protéine (28%) ● 92g lipides (42%) ● 110g glucides (22%) ● 34g fibres (7%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 16g de protéines, 17g glucides nets, 19g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Collations

275 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Pop-corn

2 tasses- 81 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Carottes et houmous

82 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

575 kcal, 28g de protéines, 36g glucides nets, 33g de lipides



Sandwich Caprese

1 sandwich(s)- 461 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal

Dîner

565 kcal, 39g de protéines, 39g glucides nets, 22g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal

Day 7

1958 kcal ● 139g protéine (28%) ● 92g lipides (42%) ● 110g glucides (22%) ● 34g fibres (7%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 16g de protéines, 17g glucides nets, 19g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Collations

275 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Pop-corn

2 tasses- 81 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Carottes et houmous

82 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

575 kcal, 28g de protéines, 36g glucides nets, 33g de lipides



Sandwich Caprese

1 sandwich(s)- 461 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal

Dîner

565 kcal, 39g de protéines, 39g glucides nets, 22g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal

Autre

- ☐ mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
1 petit pain(s) (85g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 c. à café (1g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
4 boulette(s) (120g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 1/2 paquet (156 g) (398g)
- ☐ paprika fumé
1/4 cuillère à café (1g)
- ☐ tzatziki
1/8 tasse(s) (28g)
- ☐ saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)
- ☐ Pop-corn, micro-ondable, salé
6 tasse soufflée (66g)
- ☐ sauce teriyaki
4 c. à c. (mL)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante
2 c. à café (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
4 c. à s. (65g)
- ☐ bouillon de légumes
4 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pesto
4 c. à soupe (64g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
7 c. à soupe (84g)
- ☐ noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (50g)
- ☐ amandes
1 tasse, entière (152g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 1/4 oz (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
- ☐ pois chiches en conserve
4 boîte(s) (1792g)
- ☐ houmous
11 c. à soupe (165g)
- ☐ cacahuètes rôties
1/3 tasse (49g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins
2 tasse (184g)
- ☐ framboises
2 1/4 tasse (277g)
- ☐ clémentines
2 fruit (148g)
- ☐ jus de citron
5 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (327g)
- ☐ olives noires
1 1/2 c. à soupe (13g)
- ☐ fraises
2 1/2 tasse, entière (360g)
- ☐ citron
5/8 petit (36g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
14 2/3 oz (416g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
3 c. à café (14g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
1 conteneur (175g)
- ☐ lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- ☐ œufs
4 grand (200g)
- ☐ mozzarella râpée
1 oz (28g)
- ☐ mozzarella fraîche
4 tranches (113g)

Boissons

- ☐ vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail
4 gousse(s) (12g)
- ☐ céleri cru
4 tige, petite (12,5 cm de long) (68g)
- ☐ laitue romaine
1 1/2 tasse hachée (71g)
- ☐ tomates
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (257g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
4 betterave(s) (200g)
- ☐ artichauts en conserve
1/4 boîte, égouttée (60g)
- ☐ épinards frais
2 oz (57g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
6 1/2 oz (186g)
- ☐ mini carottes
24 moyen (240g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1/4 paquet (285 g chacun) (72g)

- ☐ poudre de protéine
15 boules (1/3 tasse chacun) (465g)
- ☐ eau
14 tasse(s) (3353mL)

Collations

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

Épices et herbes

- ☐ curry en poudre
2 c. à café (4g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)
- ☐ seitan
3 oz (85g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

amandes

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 3 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (80g)

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

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

beurre

1 c. à café (5g)

Pour les 3 repas :

pain

3 tranche (96g)

beurre

3 c. à café (14g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
avocats, mûr, tranché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
avocats, mûr, tranché
1/2 avocat(s) (101g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast au houmous

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



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

houmous

2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 2 repas :

pain

2 tranche (64g)

houmous

5 c. à soupe (75g)

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

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

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.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Crack slaw au tempeh

422 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 16g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

sauce piquante

1 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

1 c. à soupe (12g)

huile

2 c. à café (mL)

Ail, haché

1 gousse (3g)

tempeh, coupé en dés

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw

4 tasse (360g)

sauce piquante

2 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

2 c. à soupe (24g)

huile

4 c. à café (mL)

Ail, haché

2 gousse (6g)

tempeh, coupé en dés

1/2 livres (227g)

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.

Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

raisins

1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

raisins

2 tasse (184g)

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

Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Avocat farci aux pois chiches

1/2 avocat - 481 kcal ● 20g protéine ● 25g lipides ● 25g glucides ● 18g fibres



Donne 1/2 avocat portions

jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à s. (35g)
paprika fumé
1/4 cuillère à café (1g)
graines de tournesol décortiquées
1 c. à soupe (12g)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)

1. Dans un grand bol, écraser les pois chiches à la fourchette. Ajouter le jus de citron, le paprika fumé, le yaourt grec, les graines de tournesol et un peu de sel et de poivre. Mélanger.
2. Fendre l'avocat et retirer le noyau.
3. Garnir l'avocat de la salade de pois chiches. Servir l'excédent de salade de pois chiches à côté.

Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



mélange de jeunes pousses
3 3/4 tasse (113g)
vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

amandes

2 c. à s., entière (18g)

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

Salade wedge grecque

404 kcal ● 15g protéine ● 21g lipides ● 27g glucides ● 12g fibres



laitue romaine

1 1/2 tasse hachée (71g)

tzatziki

1/8 tasse(s) (28g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

olives noires, coupé en dés

1 1/2 c. à soupe (13g)

tomates, coupé en deux

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

1. Dans un bol moyen, mélangez les olives en dés, les tomates cerises coupées en deux, les pois chiches, l'huile d'olive, le jus de citron et un peu de sel et de poivre. Mélangez pour bien enrober.
2. Déposez le mélange de pois chiches sur la laitue romaine, puis nappez de tzatziki. Servez.
3. Note préparation : le mélange de pois chiches peut être préparé à l'avance et conservé dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Au moment de servir, assemblez simplement avec la romaine et le tzatziki.

Fraises

2 1/2 tasse(s) - 130 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

fraises

2 1/2 tasse, entière (360g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Sandwich grillé aux épinards et artichauts (grilled cheese)

1 sandwich(s) - 342 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 30g glucides ● 9g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

huile

1 c. à café (mL)

artichauts en conserve

1/4 boîte, égouttée (60g)

épinards frais

2 oz (57g)

pain

2 tranche(s) (64g)

mozzarella râpée

1 oz (28g)

1. Faites chauffer seulement la moitié de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les cœurs d'artichaut et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer par endroits, environ 5 à 6 minutes.
2. Ajoutez les épinards et un peu de sel et de poivre dans la poêle et remuez jusqu'à ce que les épinards tombent, environ 2 minutes.
3. Transférez le mélange épinards-artichauts dans un bol et essuyez la poêle.
4. Déposez le mélange épinards-artichauts et le fromage sur une tranche de pain et couvrez avec l'autre tranche.
5. Faites chauffer le reste de l'huile dans la poêle à feu moyen. Ajoutez le sandwich et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, 2 à 3 minutes de chaque côté.
6. Coupez le sandwich en deux et servez.

Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché

5/8 botte (106g)

avocats, haché

5/8 avocat(s) (126g)

citron, pressé

5/8 petit (36g)

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 6 et jour 7

Sandwich Caprese

1 sandwich(s) - 461 kcal ● 22g protéine ● 27g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain

2 tranche(s) (64g)

tomates

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

mozzarella fraîche

2 tranches (57g)

sauce pesto

2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

pain

4 tranche(s) (128g)

tomates

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)

mozzarella fraîche

4 tranches (113g)

sauce pesto

4 c. à soupe (64g)

1. Griller le pain, si désiré.
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

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

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

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

framboises
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)
poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Pop-corn

2 tasses - 81 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

Pop-corn, micro-ondable, salé
2 tasse soufflée (22g)

Pour les 3 repas :

Pop-corn, micro-ondable, salé
6 tasse soufflée (66g)

1. Suivez les instructions du paquet.

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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

Carottes et houmous

82 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

houmous
2 c. à soupe (30g)
mini carottes
8 moyen (80g)

Pour les 3 repas :

houmous
6 c. à soupe (90g)
mini carottes
24 moyen (240g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Sub aux boulettes véganes

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 54g glucides ● 8g fibres



Donne 1 sub(s) portions

petit(s) pain(s) sub

1 petit pain(s) (85g)

levure nutritionnelle

1 c. à café (1g)

sauce pour pâtes

4 c. à s. (65g)

boulettes végétaliennes surgelées

4 boulette(s) (120g)

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.

Framboises

1 1/4 tasse(s) - 90 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

framboises

1 1/4 tasse (154g)

1. Rincez les framboises et servez.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade de pois chiches au curry

644 kcal ● 38g protéine ● 21g lipides ● 50g glucides ● 25g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature
4 c. à soupe (70g)
curry en poudre
1 c. à café (2g)
graines de tournesol décortiquées
2 c. à soupe (24g)
mélange de jeunes pousses
2 oz (57g)
jus de citron, divisé
2 c. à soupe (mL)
céleri cru, tranché
2 tige, petite (12,5 cm de long)
(34g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature
8 c. à soupe (140g)
curry en poudre
2 c. à café (4g)
graines de tournesol décortiquées
4 c. à soupe (48g)
mélange de jeunes pousses
4 oz (113g)
jus de citron, divisé
4 c. à soupe (mL)
céleri cru, tranché
4 tige, petite (12,5 cm de long)
(68g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
2 boîte(s) (896g)

1. Ajouter les pois chiches dans un grand bol et les écraser avec le dos d'une fourchette.
2. Incorporer le yaourt grec, la poudre de curry, le céleri, les graines de tournesol, seulement la moitié du jus de citron et un peu de sel et de poivre.
3. Ajouter des feuilles sur une assiette et arroser du jus de citron restant.
4. Servir le mélange de pois chiches au curry avec les feuilles.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Salade edamame et betterave

342 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
4 betterave(s) (200g)

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.

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Donne 1 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

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

Dîner 4

Consommer les jour 5

Seitan teriyaki avec légumes et riz

338 kcal ● 28g protéine ● 6g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



huile

1/4 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

4 c. à c. (mL)

légumes mélangés surgelés

1/4 paquet (285 g chacun) (72g)

riz blanc à grain long

2 c. à s. (23g)

seitan, coupé en lanières

3 oz (85g)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

tomates

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1/3 tasse (49g)

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

Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

bouillon de légumes

2 tasse(s) (mL)

huile

1/2 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale), coupé

1 tasse, haché (40g)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

pois chiches en conserve, égoutté

1/2 boîte(s) (224g)

Pour les 2 repas :

bouillon de légumes

4 tasse(s) (mL)

huile

1 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale), coupé

2 tasse, haché (80g)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

pois chiches en conserve, égoutté

1 boîte(s) (448g)

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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

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

eau

2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

eau

14 tasse(s) (3353mL)

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