

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 2200 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

2159 kcal ● 157g protéine (29%) ● 105g lipides (44%) ● 109g glucides (20%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 23g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

165 kcal, 1g de protéines, 20g glucides nets, 8g de lipides



Chips de plantain

151 kcal



Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

715 kcal, 31g de protéines, 42g glucides nets, 38g de lipides



Salade de haricots variés

444 kcal



Graines de tournesol

271 kcal

Dîner

720 kcal, 54g de protéines, 33g glucides nets, 35g de lipides



Salade de seitan

718 kcal

Day 2

2159 kcal ● 157g protéine (29%) ● 105g lipides (44%) ● 109g glucides (20%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 23g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

165 kcal, 1g de protéines, 20g glucides nets, 8g de lipides



Chips de plantain
151 kcal



Tranches de concombre
1/4 concombre- 15 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

715 kcal, 31g de protéines, 42g glucides nets, 38g de lipides



Salade de haricots variés
444 kcal



Graines de tournesol
271 kcal

Dîner

720 kcal, 54g de protéines, 33g glucides nets, 35g de lipides



Salade de seitan
718 kcal

Day 3

2201 kcal ● 144g protéine (26%) ● 104g lipides (43%) ● 129g glucides (24%) ● 42g fibres (8%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 23g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

305 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 20g de lipides



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 148 kcal



Pomme et beurre de cacahuète
1/2 pomme(s)- 155 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

680 kcal, 27g de protéines, 53g glucides nets, 32g de lipides



Salade composée
182 kcal



Patty melt
1 sandwich(s)- 500 kcal

Dîner

655 kcal, 37g de protéines, 47g glucides nets, 30g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète
4 once(s) de tempeh- 434 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal



Riz blanc
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Day 4

2240 kcal ● 140g protéine (25%) ● 109g lipides (44%) ● 129g glucides (23%) ● 44g fibres (8%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 18g de protéines, 12g glucides nets, 27g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Boules protéinées aux amandes

2 boule(s)- 270 kcal

Collations

305 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 20g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s)- 155 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

680 kcal, 27g de protéines, 53g glucides nets, 32g de lipides



Salade composée

182 kcal



Patty melt

1 sandwich(s)- 500 kcal

Dîner

655 kcal, 37g de protéines, 47g glucides nets, 30g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh- 434 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Day 5

2244 kcal ● 156g protéine (28%) ● 110g lipides (44%) ● 116g glucides (21%) ● 42g fibres (7%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 18g de protéines, 12g glucides nets, 27g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Boules protéinées aux amandes

2 boule(s)- 270 kcal

Collations

250 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

730 kcal, 41g de protéines, 36g glucides nets, 44g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

322 kcal



Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s)- 408 kcal

Dîner

665 kcal, 36g de protéines, 52g glucides nets, 24g de lipides



Bowl taco au tempeh

554 kcal



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Day 6

2217 kcal ● 151g protéine (27%) ● 105g lipides (43%) ● 124g glucides (22%) ● 43g fibres (8%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 14g de protéines, 20g glucides nets, 22g de lipides



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Collations

250 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

730 kcal, 41g de protéines, 36g glucides nets, 44g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

322 kcal



Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s)- 408 kcal

Dîner

665 kcal, 36g de protéines, 52g glucides nets, 24g de lipides



Bowl taco au tempah

554 kcal



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Day 7

2235 kcal ● 198g protéine (35%) ● 92g lipides (37%) ● 132g glucides (24%) ● 23g fibres (4%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 14g de protéines, 20g glucides nets, 22g de lipides



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Collations

250 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

745 kcal, 81g de protéines, 47g glucides nets, 25g de lipides



Ailes de seitan teriyaki

10 once(s) de seitan- 743 kcal

Dîner

670 kcal, 44g de protéines, 49g glucides nets, 29g de lipides



Gyro de seitan

1 gyro(s)- 385 kcal



Salade caprese

284 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
1 lb (446g)
- ☐ eau
15 1/3 tasse(s) (3671mL)

Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)
- ☐ chips de plantain
2 oz (57g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
6 grand (300g)
- ☐ lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ mozzarella fraîche
1/2 livres (208g)
- ☐ fromage
1 tasse, râpé (113g)
- ☐ beurre
2 c. à café (9g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (439g)
- ☐ Ail
1 1/2 gousse(s) (5g)
- ☐ oignon
1 1/2 petit (105g)
- ☐ épinards frais
8 tasse(s) (240g)
- ☐ tomates
9 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1146g)
- ☐ laitue romaine
1 1/2 cœurs (750g)
- ☐ oignon rouge
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (59g)
- ☐ carottes
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)
- ☐ champignons
3 oz (85g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

Épices et herbes

- ☐ aneth séché
1/2 c. à café (1g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
2 c. à soupe (17g)
- ☐ basilic frais
1/2 oz (15g)
- ☐ romarin séché
1/2 c. à café (1g)
- ☐ origan séché
1/6 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ cumin moulu
1/3 c. à café (1g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
3 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
2 3/4 avocat(s) (553g)
- ☐ pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
3 oz (85g)
- ☐ amandes
3/4 tasse, entière (101g)
- ☐ beurre d'amande
4 c. à s. (63g)

Autre

- ☐ levure nutritionnelle
1/3 oz (9g)
- ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 paquet (156 g) (298g)
- ☐ farine d'amande
2 c. à soupe (14g)
- ☐ tzatziki
1 1/2 c. à soupe (21g)
- ☐ sauce teriyaki
5 c. à soupe (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ haricots rouges
1 boîte (448g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)
- ☐ beurre de cacahuète
1/4 livres (97g)
- ☐ tempeh
1 livres (454g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2 c. à café (mL)
- ☐ haricots frits (refried beans)
1 tasse (242g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
6 oz (mL)
- ☐ mayonnaise végétane
4 c. à s. (60g)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 oz (mL)

- ☐ seitan
1 1/2 livres (699g)
- ☐ riz blanc à grain long
2/3 tasse (123g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
14 2/3 oz (416g)
- ☐ pain pita
1 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (50g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
6 c. à soupe (108g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

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

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Boules protéinées aux amandes

2 boule(s) - 270 kcal  13g protéine  21g lipides  4g glucides  4g fibres



Pour un seul repas :

beurre d'amande

2 c. à s. (31g)

farine d'amande

1 c. à soupe (7g)

poudre de protéine

1 c. à soupe (6g)

Pour les 2 repas :

beurre d'amande

4 c. à s. (63g)

farine d'amande

2 c. à soupe (14g)

poudre de protéine

2 c. à soupe (12g)

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.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

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 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)

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

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 2 repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade de haricots variés

444 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 39g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

haricots rouges, rincé et égoutté
1/2 boîte (224g)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
1/4 boîte(s) (112g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
aneth séché
1/4 c. à café (0g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
concombre, coupé
1/4 concombre (21 cm) (75g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)
oignon, coupé en dés
1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

haricots rouges, rincé et égoutté
1 boîte (448g)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
1/2 boîte(s) (224g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
aneth séché
1/2 c. à café (1g)
jus de citron
2 c. à soupe (mL)
concombre, coupé
1/2 concombre (21 cm) (151g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
oignon, coupé en dés
1/2 petit (35g)

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail et un peu de sel & poivre dans un petit bol. Réservez.
2. Dans un grand bol, combinez les pois chiches, les haricots rouges, l'oignon, le concombre et l'aneth.
3. Versez la vinaigrette sur le mélange de haricots et mélangez pour enrober. Servez.

Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
3 oz (85g)

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

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

laitue romaine, râpé

3/4 cœurs (375g)

tomates, coupé en dés

3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(68g)

vinaigrette

1 1/2 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

concombre, tranché ou coupé en dés

1/6 concombre (21 cm) (56g)

carottes, épluché et râpé ou tranché

3/4 petit (14 cm de long) (38g)

Pour les 2 repas :

laitue romaine, râpé

1 1/2 cœurs (750g)

tomates, coupé en dés

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(137g)

vinaigrette

3 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

concombre, tranché ou coupé en dés

3/8 concombre (21 cm) (113g)

carottes, épluché et râpé ou tranché

1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Patty melt

1 sandwich(s) - 500 kcal ● 20g protéine ● 26g lipides ● 38g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
galette de burger végétale
1 galette (71g)
moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe (8g)
mayonnaise végétane
2 c. à s. (30g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
oignon, finement tranché
1/2 petit (35g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
galette de burger végétale
2 galette (142g)
moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
mayonnaise végétane
4 c. à s. (60g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
oignon, finement tranché
1 petit (70g)

1. Faites chauffer environ les 2/3 de l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons sur une moitié de la poêle et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Ajoutez la galette végétale de l'autre côté. Faites cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, 10 à 12 minutes. Faites cuire la galette 5 à 6 minutes de chaque côté (ou selon les instructions du paquet). Éteignez le feu et réservez.
2. Mélangez la mayo et la moutarde dans un petit bol. Étalez la sauce uniformément sur toutes les faces du pain.
3. Déposez la galette sur la tranche inférieure et ajoutez les oignons puis l'autre tranche de pain.
4. Essuyez la poêle et chauffez le reste de l'huile à feu moyen. Ajoutez les patty melts et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 à 7 minutes de chaque côté.
5. Coupez en deux et servez.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple mozzarella et tomate

322 kcal ● 19g protéine ● 23g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette balsamique
4 c. à c. (mL)
basilic frais
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)
mozzarella fraîche, tranché
2 2/3 oz (76g)
tomates, tranché
1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette balsamique
2 2/3 c. à s. (mL)
basilic frais
2 2/3 c. à soupe, haché (7g)
mozzarella fraîche, tranché
1/3 livres (151g)
tomates, tranché
2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (364g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s) - 408 kcal ● 23g protéine ● 21g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
fromage
1/2 tasse, râpé (57g)
champignons
1 1/2 oz (43g)
romarin séché
1/4 c. à café (0g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
fromage
1 tasse, râpé (113g)
champignons
3 oz (85g)
romarin séché
1/2 c. à café (1g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)

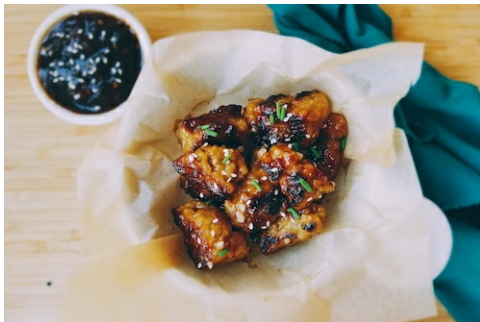
1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Ailes de seitan teriyaki

10 once(s) de seitan - 743 kcal ● 81g protéine ● 25g lipides ● 47g glucides ● 2g fibres



Donne 10 once(s) de seitan portions

seitan
10 oz (284g)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
5 c. à soupe (mL)

1. Couper le seitan en bouchées.
 2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
 3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
 4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
 5. Retirer et servir.
-

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Chips de plantain

151 kcal ● 1g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

chips de plantain
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

chips de plantain
2 oz (57g)

1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

concombre
1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

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

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.
-

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes
2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :

amandes
1/3 tasse, entière (48g)

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

Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s) - 155 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pommes
1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
avocats, mûr, tranché
3/4 avocat(s) (151g)

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

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 3 repas :

fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade de seitan

718 kcal ● 54g protéine ● 35g lipides ● 33g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

huile

2 c. à café (mL)

levure nutritionnelle

2 c. à café (3g)

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

seitan, émietté ou tranché

6 oz (170g)

tomates, coupé en deux

12 tomates cerises (204g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

huile

4 c. à café (mL)

levure nutritionnelle

4 c. à café (5g)

vinaigrette

4 c. à soupe (mL)

épinards frais

8 tasse(s) (240g)

seitan, émietté ou tranché

3/4 livres (340g)

tomates, coupé en deux

24 tomates cerises (408g)

avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
 2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
 3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
 4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.
-

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protéine ● 23g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
4 oz (113g)
beurre de cacahuète
2 c. à s. (32g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
1/2 c. à soupe (2g)

Pour les 2 repas :

tempeh
1/2 livres (227g)
beurre de cacahuète
4 c. à s. (65g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
2 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
1 c. à soupe (4g)

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

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
tomates
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
tomates
3/4 tasse de tomates cerises (112g)
vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)

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

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/3 tasse(s) (80mL)
riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

eau
2/3 tasse(s) (160mL)
riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Bowl taco au tempeh

554 kcal ● 34g protéine ● 24g lipides ● 27g glucides ● 23g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
4 oz (113g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
1 c. à soupe (9g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
salsa
3 c. à soupe (54g)
haricots frits (refried beans)
1/2 tasse (121g)
huile
1/2 c. à café (mL)
avocats, coupé en cubes
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

tempeh
1/2 livres (227g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
2 c. à soupe (17g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
salsa
6 c. à soupe (108g)
haricots frits (refried beans)
1 tasse (242g)
huile
1 c. à café (mL)
avocats, coupé en cubes
1 avocat(s) (201g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frits au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frits, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frits dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/3 tasse(s) (80mL)
riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

eau
2/3 tasse(s) (160mL)
riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Gyro de seitan

1 gyro(s) - 385 kcal ● 27g protéine ● 11g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Donne 1 gyro(s) portions

pain pita
1 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (50g)
oignon rouge
2 tranche, fine (18g)
tzatziki
1 1/2 c. à soupe (21g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
origan séché
1/6 c. à café, feuilles (0g)
cumin moulu
1/3 c. à café (1g)
concombre, finement tranché
1/8 concombre (21 cm) (25g)
seitan, finement tranché
2 2/3 oz (76g)
tomates, finement tranché
1/3 tomate Roma (27g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le seitan et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant par endroits, environ 4 à 6 minutes. Assaisonnez d'origan, de cumin, de sel et de poivre et faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les arômes se dégagent, environ 1 minute.
2. Garnissez les pitas de seitan, concombre, oignon et tomate. Arrosez de tzatziki. Repliez et servez.

Salade caprese

284 kcal ● 16g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



mozzarella fraîche
2 oz (57g)
mélange de jeunes pousses
2/3 paquet (156 g) (103g)
basilic frais
1/3 tasse de feuilles, entières (8g)
vinaigrette balsamique
1 1/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
2/3 tasse de tomates cerises (99g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

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.
-