

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 2600 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

2514 kcal ● 194g protéine (31%) ● 149g lipides (54%) ● 66g glucides (11%) ● 31g fibres (5%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 22g de protéines, 5g glucides nets, 29g de lipides



Salade œuf & avocat
399 kcal

Déjeuner

775 kcal, 51g de protéines, 18g glucides nets, 48g de lipides



Tofu cuit au four
13 1/3 oz- 377 kcal



Épinards sautés simples
398 kcal

Collations

280 kcal, 15g de protéines, 16g glucides nets, 16g de lipides



Céleri et sauce ranch
148 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Dîner

790 kcal, 46g de protéines, 24g glucides nets, 55g de lipides



Salade caprese
107 kcal



Tofu épicé sriracha-cacahuète
682 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Day 2

2637 kcal ● 172g protéine (26%) ● 158g lipides (54%) ● 93g glucides (14%) ● 41g fibres (6%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 22g de protéines, 5g glucides nets, 29g de lipides



Salade œuf & avocat
399 kcal

Déjeuner

800 kcal, 40g de protéines, 46g glucides nets, 46g de lipides



Sandwich au fromage, champignons et romarin
1 1/2 sandwich(s)- 612 kcal



Pistaches
188 kcal

Collations

280 kcal, 15g de protéines, 16g glucides nets, 16g de lipides



Céleri et sauce ranch
148 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Dîner

890 kcal, 34g de protéines, 23g glucides nets, 65g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Salade de tofu à la salsa verte
705 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Day 3

2618 kcal ● 174g protéine (27%) ● 143g lipides (49%) ● 116g glucides (18%) ● 43g fibres (6%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 21g de protéines, 24g glucides nets, 19g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Toast au beurre
2 tranche(s)- 227 kcal

Déjeuner

800 kcal, 40g de protéines, 46g glucides nets, 46g de lipides



Sandwich au fromage, champignons et romarin
1 1/2 sandwich(s)- 612 kcal



Pistaches
188 kcal

Collations

290 kcal, 19g de protéines, 21g glucides nets, 11g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal



Mûres
3/4 tasse(s)- 52 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Dîner

890 kcal, 34g de protéines, 23g glucides nets, 65g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Salade de tofu à la salsa verte
705 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Day 4

2608 kcal ● 191g protéine (29%) ● 136g lipides (47%) ● 117g glucides (18%) ● 38g fibres (6%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 21g de protéines, 24g glucides nets, 19g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal

Collations

290 kcal, 19g de protéines, 21g glucides nets, 11g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal



Mûres

3/4 tasse(s)- 52 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

875 kcal, 37g de protéines, 11g glucides nets, 71g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal



Tacos fromage et guacamole

4 taco(s)- 700 kcal

Dîner

805 kcal, 53g de protéines, 59g glucides nets, 33g de lipides



Sauté tempeh & champignons

443 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal

Day 5

2582 kcal ● 183g protéine (28%) ● 118g lipides (41%) ● 151g glucides (23%) ● 47g fibres (7%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 21g de protéines, 24g glucides nets, 19g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal

Collations

290 kcal, 19g de protéines, 21g glucides nets, 11g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal



Mûres

3/4 tasse(s)- 52 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

845 kcal, 29g de protéines, 44g glucides nets, 53g de lipides



Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

731 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

805 kcal, 53g de protéines, 59g glucides nets, 33g de lipides



Sauté tempeh & champignons

443 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal

Day 6

2580 kcal ● 180g protéine (28%) ● 119g lipides (42%) ● 151g glucides (23%) ● 45g fibres (7%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 16g de protéines, 34g glucides nets, 18g de lipides



Eufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
124 kcal



Nectarine
2 nectarine(s)- 140 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 kcal

Collations

285 kcal, 22g de protéines, 22g glucides nets, 10g de lipides



Parfait mûres et granola
287 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

845 kcal, 29g de protéines, 44g glucides nets, 53g de lipides



Panini fraise, avocat et fromage de chèvre
731 kcal



Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

790 kcal, 53g de protéines, 49g glucides nets, 37g de lipides



Salade caprese
71 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque
720 kcal

Day 7

2549 kcal ● 189g protéine (30%) ● 107g lipides (38%) ● 154g glucides (24%) ● 54g fibres (8%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 16g de protéines, 34g glucides nets, 18g de lipides



Eufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
124 kcal



Nectarine
2 nectarine(s)- 140 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 kcal

Collations

285 kcal, 22g de protéines, 22g glucides nets, 10g de lipides



Parfait mûres et granola
287 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

815 kcal, 38g de protéines, 48g glucides nets, 41g de lipides



Tofu à l'orange et sésame
7 oz de tofu- 377 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
438 kcal

Dîner

790 kcal, 53g de protéines, 49g glucides nets, 37g de lipides



Salade caprese
71 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque
720 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(543g)
- ☐ eau
18 tasse(s) (4270mL)

Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail
2 c. à café (6g)
- ☐ basilic frais
1/2 oz (15g)
- ☐ poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel
5/6 c. à café (5g)
- ☐ romarin séché
3/4 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
4 c. à café (8g)
- ☐ gingembre moulu
1/2 c. à café (1g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
3 1/2 avocat(s) (703g)
- ☐ mûres
3 tasse (414g)
- ☐ fraises
12 moyen (diam. 3,2 cm) (144g)
- ☐ nectarine
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)
- ☐ orange
1/4 fruit (7,3 cm diam.) (35g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
2 1/2 paquet (156 g) (375g)
- ☐ sauce sriracha
2 c. à soupe (30g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
5 conteneur (850g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
8 c. à soupe (124g)
- ☐ mélange d'épices italien
1 1/2 c. à café (5g)
- ☐ saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (694g)
- ☐ Ail
9 1/2 gousse(s) (29g)
- ☐ gingembre frais
5/6 tranches (2,5 cm diam.) (2g)
- ☐ épinards frais
18 tasse(s) (540g)
- ☐ céleri cru
9 tige, moyenne (19–20 cm de long) (360g)
- ☐ champignons
9 1/2 oz (268g)
- ☐ poivron
1 grand (164g)
- ☐ carottes
3 moyen (183g)
- ☐ brocoli
3 tasse, haché (273g)
- ☐ pommes de terre
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)
- ☐ blettes
1 1/2 lb (624g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
7 c. à soupe (112g)
- ☐ sauce soja (tamari)
6 1/2 oz (mL)
- ☐ tofu ferme
2 livres (931g)
- ☐ tofu extra-ferme
13 1/3 oz (378g)
- ☐ haricots noirs
1/2 tasse (120g)
- ☐ cacahuètes rôties
1/2 tasse (64g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame
10 1/2 g (11g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
8 c. à soupe (59g)

- ☐ huile de sésame
1/2 c. à soupe (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
14 grand (700g)
- ☐ mozzarella fraîche
1/2 livres (220g)
- ☐ fromage
1 1/2 tasse, râpé (170g)
- ☐ beurre
9 c. à café (41g)
- ☐ fromage cheddar
1 tasse, râpé (113g)
- ☐ fromage de chèvre
3 oz (85g)
- ☐ parmesan
2 c. à soupe (10g)
- ☐ yaourt grec faible en gras
1 1/4 tasse (350g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette balsamique
2 oz (mL)
- ☐ huile
2 3/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1 1/4 livres (576g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa verde
4 c. à soupe (64g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
1/2 tasse (95g)
- ☐ fécule de maïs
1 1/2 c. à soupe (12g)

Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs
1 gâteaux (9g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ granola
10 c. à s. (56g)

Confiseries

- ☐ sucre
1 c. à soupe (13g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade œuf & avocat

399 kcal ● 22g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail

1 c. à café (3g)

avocats

1 avocat(s) (201g)

mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

œufs, cuits durs et refroidis

6 grand (300g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 préculs 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.

Toast au beurre

2 tranche(s) - 227 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

pain
6 tranche (192g)
beurre
6 c. à café (27g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

124 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)
huile d'olive
1/2 c. à café (mL)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)
parmesan
1 c. à soupe (5g)
tomates, coupé en deux
2 c. à s. de tomates cerises (19g)
Ail, haché
1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
parmesan
2 c. à soupe (10g)
tomates, coupé en deux
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
Ail, haché
1/2 c. à café (1g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

nectarine, dénoyauté
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Pour les 2 repas :

nectarine, dénoyauté
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
galettes de riz, toutes saveurs
1/2 gâteaux (5g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
galettes de riz, toutes saveurs
1 gâteaux (9g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.
-

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tofu cuit au four

13 1/3 oz - 377 kcal ● 37g protéine ● 20g lipides ● 9g glucides ● 5g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

sauce soja (tamari)

6 2/3 c. à s. (mL)

graines de sésame

5/6 c. à soupe (8g)

tofu extra-ferme

13 1/3 oz (378g)

gingembre frais, épluché et râpé

5/6 tranches (2,5 cm diam.) (2g)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

Épinards sautés simples

398 kcal ● 14g protéine ● 29g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

épinards frais

16 tasse(s) (480g)

Ail, coupé en dés

2 gousse (6g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s) - 612 kcal ● 34g protéine ● 32g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

pain
3 tranche(s) (96g)
fromage
3/4 tasse, râpé (85g)
champignons
2 1/4 oz (64g)
romarin séché
3/8 c. à café (0g)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)

Pour les 2 repas :

pain
6 tranche(s) (192g)
fromage
1 1/2 tasse, râpé (170g)
champignons
1/4 livres (128g)
romarin séché
3/4 c. à café (1g)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

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.

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Cacahuètes rôties

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

Donne 1/6 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

3 c. à s. (27g)



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

Tacos fromage et guacamole

4 taco(s) - 700 kcal ● 30g protéine ● 58g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres

Donne 4 taco(s) portions

fromage cheddar

1 tasse, râpé (113g)

guacamole, acheté en magasin

8 c. à soupe (124g)



1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

731 kcal ● 25g protéine ● 44g lipides ● 42g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

pain
3 tranche (96g)
fromage de chèvre
1 1/2 oz (43g)
beurre
1 1/2 c. à café (7g)
fraises, équeuté et coupé en fines tranches
6 moyen (diam. 3,2 cm) (72g)
avocats, tranché
3/4 avocat(s) (151g)

Pour les 2 repas :

pain
6 tranche (192g)
fromage de chèvre
3 oz (85g)
beurre
3 c. à café (14g)
fraises, équeuté et coupé en fines tranches
12 moyen (diam. 3,2 cm) (144g)
avocats, tranché
1 1/2 avocat(s) (302g)

1. Chauffer une petite poêle ou une plaque à feu moyen et graisser avec un spray de cuisson.
2. Beurrer un côté de chaque tranche de pain.
3. Étaler le fromage de chèvre sur le côté non beurré de chaque tranche de pain.
4. Répartir les fraises sur le fromage de chèvre sur les deux tranches.
5. Déposer l'avocat sur les fraises d'une des tranches, puis placer l'autre tranche par-dessus.
6. Déposer délicatement le sandwich dans la poêle ou sur la plaque et presser le dessus avec une spatule.
7. Retourner délicatement le sandwich au bout d'environ 2 minutes (le dessous doit être doré), puis presser de nouveau avec la spatule. Cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
8. Servir.

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

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

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Tofu à l'orange et sésame

7 oz de tofu - 377 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Donne 7 oz de tofu portions

sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

sucré

1 c. à soupe (13g)

sauce sriracha

1/2 c. à soupe (8g)

fécule de maïs

1 1/2 c. à soupe (12g)

graines de sésame

1 c. à café (3g)

huile de sésame

1/2 c. à soupe (mL)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

orange, pressé

1/4 fruit (7,3 cm diam.) (35g)

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

1/2 livres (198g)

1. Préparer la sauce à l'orange. Dans un petit bol, fouetter l'ail, le jus d'orange, le sucre, la sauce soja et la sriracha. Réserver.
2. Dans un grand bol, enrober les cubes de tofu de fécule de maïs et de graines de sésame.
3. Chauffer l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5–8 minutes.
4. Verser la sauce à l'orange et cuire jusqu'à épaississement et réchauffage, 1–2 minutes.
5. Servir.

Chou cavalier (collard) à l'ail

438 kcal ● 20g protéine ● 23g lipides ● 13g glucides ● 25g fibres



blettes

1 1/2 lb (624g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/3 c. à café (2g)

Ail, haché

4 gousse(s) (12g)

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.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Céleri et sauce ranch

148 kcal ● 1g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

céleri cru, coupé en lanières

3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(120g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette ranch

4 c. à soupe (mL)

céleri cru, coupé en lanières

6 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(240g)

1. Couper le céleri en bâtonnets. Servir avec la sauce ranch pour tremper.
-

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.
-

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

Pour les 3 repas :

céleri cru

3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(120g)

beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

Mûres

3/4 tasse(s) - 52 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

mûres

3/4 tasse (108g)

Pour les 3 repas :

mûres

2 1/4 tasse (324g)

1. Rincez les mûres et servez.

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 3 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

3 conteneur (510g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Parfait mûres et granola

287 kcal ● 22g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec faible en gras

10 c. à s. (175g)

granola

5 c. à s. (28g)

mûres, grossièrement haché

5 c. à s. (45g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec faible en gras

1 1/4 tasse (350g)

granola

10 c. à s. (56g)

mûres, grossièrement haché

10 c. à s. (90g)

1. Superposer les ingrédients selon vos envies, ou simplement tout mélanger.
2. Vous pouvez conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain ou l'emporter, mais le granola perdra son côté croustillant s'il est mélangé.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade caprese

107 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



mozzarella fraîche

3/4 oz (21g)

mélange de jeunes pousses

1/4 paquet (156 g) (39g)

basilic frais

2 c. à s. de feuilles, entières (3g)

vinaigrette balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

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.

Tofu épicé sriracha-cacahuète

682 kcal ● 39g protéine ● 48g lipides ● 21g glucides ● 2g fibres



sauce sriracha
1 1/2 c. à soupe (23g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
sauce soja (tamari)
2 c. à café (mL)
eau
1/3 tasse(s) (80mL)
huile
1 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
14 oz (397g)
Ail, haché
2 gousse (6g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit croustillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Salade de tofu à la salsa verde

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



Pour un seul repas :

tofu ferme
2 tranche(s) (168g)
huile
2 c. à café (mL)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à soupe (30g)
cumin moulu
2 c. à café (4g)
salsa verde
2 c. à soupe (32g)
avocats, tranché
4 tranches (100g)
haricots noirs, égoutté et rincé
4 c. à s. (60g)
tomates, haché
1 tomate Roma (80g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme
4 tranche(s) (336g)
huile
4 c. à café (mL)
mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
graines de citrouille grillées, non salées
8 c. à soupe (59g)
cumin moulu
4 c. à café (8g)
salsa verde
4 c. à soupe (64g)
avocats, tranché
8 tranches (200g)
haricots noirs, égoutté et rincé
1/2 tasse (120g)
tomates, haché
2 tomate Roma (160g)

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

Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Sauté tempeh & champignons

443 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

riz brun
4 c. à s. (48g)
sauce soja (tamari)
1 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
gingembre moulu
1/4 c. à café (0g)
champignons, coupé
1 tasse, haché (70g)
tempeh, tranché
4 oz (113g)
poivron, tranché
1/2 grand (82g)

Pour les 2 repas :

riz brun
1/2 tasse (95g)
sauce soja (tamari)
2 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1 c. à café (3g)
gingembre moulu
1/2 c. à café (1g)
champignons, coupé
2 tasse, haché (140g)
tempeh, tranché
1/2 livres (227g)
poivron, tranché
1 grand (164g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter le tempeh, les champignons et le poivron, en remuant fréquemment sur feu moyen-vif.
3. Quand le tempeh est doré et que les légumes ont ramolli, ajoutez les épices, la sauce soja et un peu de sel/poivre. Remuez.
4. Mélangez le riz avec le mélange de tempeh et de légumes. Servez.

Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette balsamique
1 1/2 c. à s. (mL)
basilic frais
1 1/2 c. à soupe, haché (4g)
mozzarella fraîche, tranché
3 oz (85g)
tomates, tranché
1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (205g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette balsamique
3 c. à s. (mL)
basilic frais
3 c. à soupe, haché (8g)
mozzarella fraîche, tranché
6 oz (170g)
tomates, tranché
2 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (410g)

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

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade caprese

71 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mozzarella fraîche
1/2 oz (14g)
mélange de jeunes pousses
1/6 paquet (156 g) (26g)
basilic frais
4 c. à c. de feuilles, entières (2g)
vinaigrette balsamique
1/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche
1 oz (28g)
mélange de jeunes pousses
1/3 paquet (156 g) (52g)
basilic frais
2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)
vinaigrette balsamique
2/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1/3 tasse de tomates cerises (50g)

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.

Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal ● 49g protéine ● 32g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

huile
3 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)
carottes, tranché
1 1/2 moyen (92g)
brocoli, haché
1 1/2 tasse, haché (137g)
saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1 1/2 saucisse (150g)
pommes de terre, coupé en quartiers
1 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (138g)

Pour les 2 repas :

huile
6 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
1 1/2 c. à café (5g)
carottes, tranché
3 moyen (183g)
brocoli, haché
3 tasse, haché (273g)
saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
3 saucisse (300g)
pommes de terre, coupé en quartiers
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(78g)
eau
2 1/2 tasse(s) (599mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(543g)
eau
17 1/2 tasse(s) (4191mL)

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