

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 3200 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

3189 kcal ● 248g protéine (31%) ● 166g lipides (47%) ● 131g glucides (16%) ● 46g fibres (6%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 27g de lipides



Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

Collations

350 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 29g de lipides



Tacos fromage et guacamole

2 taco(s)- 350 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

1030 kcal, 90g de protéines, 27g glucides nets, 57g de lipides



Tofu cuit au four

32 oz- 905 kcal



Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal

Dîner

1005 kcal, 54g de protéines, 67g glucides nets, 51g de lipides



Salade d'épinards aux canneberges

285 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal

Day 2

3137 kcal ● 237g protéine (30%) ● 160g lipides (46%) ● 135g glucides (17%) ● 51g fibres (7%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 27g de lipides



Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

Collations

350 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 29g de lipides



Tacos fromage et guacamole

2 taco(s)- 350 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

960 kcal, 61g de protéines, 38g glucides nets, 59g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Tomates sautées à l'ail et aux herbes

424 kcal

Dîner

1025 kcal, 73g de protéines, 61g glucides nets, 44g de lipides



Lentilles

231 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh- 651 kcal



Salade caprese

142 kcal

Day 3

3211 kcal ● 240g protéine (30%) ● 167g lipides (47%) ● 126g glucides (16%) ● 59g fibres (7%)

Petit-déjeuner

540 kcal, 26g de protéines, 14g glucides nets, 39g de lipides



Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



Noix

3/8 tasse(s)- 262 kcal



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal

Collations

365 kcal, 8g de protéines, 11g glucides nets, 25g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Avocat

176 kcal



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

960 kcal, 61g de protéines, 38g glucides nets, 59g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Tomates sautées à l'ail et aux herbes

424 kcal

Dîner

1025 kcal, 73g de protéines, 61g glucides nets, 44g de lipides



Lentilles

231 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh- 651 kcal



Salade caprese

142 kcal

Day 4

3196 kcal ● 235g protéine (29%) ● 149g lipides (42%) ● 177g glucides (22%) ● 53g fibres (7%)

Petit-déjeuner

540 kcal, 26g de protéines, 14g glucides nets, 39g de lipides



Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



Noix

3/8 tasse(s)- 262 kcal



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal

Collations

365 kcal, 8g de protéines, 11g glucides nets, 25g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Avocat

176 kcal



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

955 kcal, 73g de protéines, 79g glucides nets, 36g de lipides



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal



Seitan simple

8 oz- 487 kcal



Salade d'épinards aux canneberges

285 kcal

Dîner

1015 kcal, 55g de protéines, 70g glucides nets, 47g de lipides



Pâtes au four avec feta et pois chiches

1016 kcal

Day 5

3215 kcal ● 229g protéine (28%) ● 160g lipides (45%) ● 142g glucides (18%) ● 72g fibres (9%)

Petit-déjeuner

560 kcal, 32g de protéines, 14g glucides nets, 35g de lipides



Omelette chili et fromage
433 kcal



Framboises
1 3/4 tasse(s)- 126 kcal

Collations

365 kcal, 8g de protéines, 11g glucides nets, 25g de lipides



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



Avocat
176 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

915 kcal, 45g de protéines, 50g glucides nets, 55g de lipides



Tofu marsala
434 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
484 kcal

Dîner

1050 kcal, 71g de protéines, 64g glucides nets, 44g de lipides



Salade de pois chiches facile
467 kcal



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes
5 brochette(s)- 583 kcal

Day 6

3191 kcal ● 235g protéine (29%) ● 150g lipides (42%) ● 153g glucides (19%) ● 71g fibres (9%)

Petit-déjeuner

560 kcal, 32g de protéines, 14g glucides nets, 35g de lipides



Omelette chili et fromage
433 kcal



Framboises
1 3/4 tasse(s)- 126 kcal

Collations

350 kcal, 6g de protéines, 33g glucides nets, 19g de lipides



Galette de riz
4 galette(s)- 139 kcal



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

905 kcal, 54g de protéines, 40g glucides nets, 51g de lipides



Salade d'épinards aux canneberges
316 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Dîner

1050 kcal, 71g de protéines, 64g glucides nets, 44g de lipides



Salade de pois chiches facile
467 kcal



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes
5 brochette(s)- 583 kcal

Day 7

3178 kcal ● 202g protéine (25%) ● 159g lipides (45%) ● 162g glucides (20%) ● 73g fibres (9%)

Petit-déjeuner

560 kcal, 32g de protéines, 14g glucides nets, 35g de lipides



Omelette chili et fromage
433 kcal



Framboises
1 3/4 tasse(s)- 126 kcal

Collations

350 kcal, 6g de protéines, 33g glucides nets, 19g de lipides



Galette de riz
4 galette(s)- 139 kcal



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

905 kcal, 54g de protéines, 40g glucides nets, 51g de lipides



Salade d'épinards aux canneberges
316 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Dîner

1035 kcal, 38g de protéines, 73g glucides nets, 53g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Bowl citronné pois chiches & courgette
854 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- ☐ eau
23 2/3 tasse(s) (5669mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
4 tranche (128g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
10 c. à soupe (150g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2/3 livres (mL)
- ☐ tofu extra-ferme
2 livres (907g)
- ☐ lentilles crues
2/3 tasse (128g)
- ☐ tempeh
1 3/4 livres (794g)
- ☐ beurre de cacahuète
1/3 livres (150g)
- ☐ cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)
- ☐ pois chiches en conserve
3 boîte(s) (1344g)
- ☐ tofu ferme
5 oz (142g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)
- ☐ noix (anglaises)
5 oz (137g)
- ☐ graines de sésame
2 c. à soupe (18g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ canneberges séchées
1/2 tasse (84g)
- ☐ jus de citron
3 fl oz (mL)
- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette framboise et noix
1/2 tasse (mL)
- ☐ huile
4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1 3/4 oz (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ romano
1 1/2 c. à soupe (10g)
- ☐ fromage cheddar
1/3 livres (155g)
- ☐ mozzarella fraîche
6 oz (170g)
- ☐ œufs
18 grand (900g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
1 pot (170 g) (170g)
- ☐ fromage feta
5 oz (142g)

Autre

- ☐ mélange d'épices italien
1 1/4 pot (21 g) (26g)
- ☐ saucisse végétalienne
5 1/2 saucisse (550g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
8 c. à soupe (124g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 1/2 c. à soupe (6g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2/3 paquet (156 g) (103g)
- ☐ pâtes de pois chiches
5/8 boîte (124g)
- ☐ huile de sésame
1 2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
13 1/3 oz (378g)
- ☐ broche(s)
10 brochette(s) (10g)
- ☐ beurre végétane
1 c. à soupe (14g)

Épices et herbes

- ☐ framboises
8 1/4 tasse (1015g)
- ☐ jus de citron vert
2 1/2 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais
1 paquet 285 g (307g)
- ☐ carottes
8 1/2 moyen (519g)
- ☐ brocoli
1 1/2 tasse, haché (137g)
- ☐ pommes de terre
5/8 lb (280g)
- ☐ gingembre frais
1/2 oz (13g)
- ☐ tomates
17 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (2167g)
- ☐ Ail
8 gousse(s) (24g)
- ☐ oignon
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (290g)
- ☐ persil frais
16 brins (16g)
- ☐ champignons
2 1/2 oz (71g)
- ☐ échalotes
1/2 échalote (57g)
- ☐ courgette
1 grand (323g)

- ☐ poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel
2 c. à café (12g)
- ☐ basilic frais
1/2 oz (13g)
- ☐ poudre de chili
3 c. à café (8g)
- ☐ coriandre moulue
3 c. à café (5g)
- ☐ vinaigre balsamique
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ Basilic séché
1/2 c. à café, feuilles (0g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1/2 livres (227g)
- ☐ fécule de maïs
1 c. à café (3g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme
2 c. à soupe (mL)
- ☐ bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)

Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs
8 gâteau (72g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Toast au houmous

2 tranche(s) - 293 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche (64g)
houmous
5 c. à soupe (75g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche (128g)
houmous
10 c. à soupe (150g)

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

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s) - 68 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

carottes

2 1/2 moyen (153g)

Pour les 2 repas :

carottes

5 moyen (305g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Noix

3/8 tasse(s) - 262 kcal ● 6g protéine ● 24g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)

6 c. à s., décortiqué (38g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

3/4 tasse, décortiqué (75g)

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

Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

3 grand (150g)

Pour les 2 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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Omelette chili et fromage

433 kcal ● 29g protéine ● 33g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
2 c. à café (mL)
poudre de chili
1 c. à café (3g)
coriandre moulue
1 c. à café (2g)
fromage cheddar
2 c. à s., râpé (14g)
œufs, battu
4 grand (200g)

Pour les 3 repas :

huile d'olive
6 c. à café (mL)
poudre de chili
3 c. à café (8g)
coriandre moulue
3 c. à café (5g)
fromage cheddar
6 c. à s., râpé (42g)
œufs, battu
12 grand (600g)

1. Battre les œufs avec la coriandre, la poudre de chili et un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une petite poêle et y verser les œufs en une couche uniforme.
3. Une fois cuits, saupoudrer le fromage sur le dessus et cuire encore une minute.
4. Plier l'omelette et servir.

Framboises

1 3/4 tasse(s) - 126 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1 3/4 tasse (215g)

Pour les 3 repas :

framboises
5 1/4 tasse (646g)

1. Rincez les framboises et servez.
-

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tofu cuit au four

32 oz - 905 kcal ● 88g protéine ● 47g lipides ● 22g glucides ● 11g fibres



Donne 32 oz portions

sauce soja (tamari)

1 tasse (mL)

graines de sésame

2 c. à soupe (18g)

tofu extra-ferme

2 livres (907g)

gingembre frais, épluché et râpé

2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

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.

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal ● 1g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (149g)

mélange d'épices italien

1/4 c. à soupe (3g)

sel

1/4 c. à café (2g)

Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne

4 saucisse (400g)

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

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

424 kcal ● 5g protéine ● 35g lipides ● 17g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
2 1/2 c. à soupe (mL)
tomates
1 2/3 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (497g)
mélange d'épices italien
5/6 c. à soupe (9g)
sel
5/6 c. à café (5g)
Ail, haché
1 2/3 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
5 c. à soupe (mL)
tomates
3 1/3 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (993g)
mélange d'épices italien
1 2/3 c. à soupe (18g)
sel
1 2/3 c. à café (10g)
Ail, haché
3 1/3 gousse(s) (10g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot(s) portions

yaourt aromatisé allégé
1 pot (170 g) (170g)

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

Seitan simple

8 oz - 487 kcal ● 60g protéine ● 15g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

seitan
1/2 livres (227g)
huile
2 c. à café (mL)

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.

Salade d'épinards aux canneberges

285 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



canneberges séchées

2 c. à s. (20g)

noix (anglaises)

2 c. à s., haché (15g)

épinards frais

3/8 paquet 170 g (64g)

vinaigrette framboise et noix

2 c. à s. (mL)

romano, finement râpé

3/8 c. à soupe (2g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Tofu marsala

434 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 37g glucides ● 6g fibres



beurre végétane
1 c. à soupe (14g)
fécule de maïs
1 c. à café (3g)
huile
1 c. à soupe (mL)
vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
pommes de terre, épluché et coupé en quartiers
5 oz (142g)
bouillon de légumes, chaud
1/2 tasse(s) (mL)
champignons, tranché
2 1/2 oz (71g)
échalotes, haché
1/2 échalote (57g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes
5 oz (142g)

1. Ajoutez les pommes de terre dans une grande casserole et couvrez d'eau. Portez à frémissement et faites cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres à la fourchette. Égouttez et remettez les pommes de terre dans la casserole. Ajoutez le beurre et du sel et du poivre. Écrasez à la fourchette jusqu'à obtenir une purée lisse. Réservez la purée.
2. Dans un petit bol, mélangez le bouillon chaud avec la fécule de maïs et un peu de sel. Remuez jusqu'à incorporation. Réservez.
3. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et du sel et du poivre. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 4 à 6 minutes. Transférez le tofu dans une assiette.
4. Chauffez le reste de l'huile dans la même poêle. Ajoutez les champignons et l'échalote et faites cuire 3 à 5 minutes jusqu'à ce que les champignons commencent à dorer. Ajoutez l'ail et faites cuire encore une minute jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
5. Ajoutez le bouillon et le vinaigre balsamique. Portez à frémissement et faites cuire jusqu'à épaississement, environ 3 à 5 minutes.
6. Remettez le tofu dans la poêle et portez à nouveau à frémissement. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
7. Servez le tofu marsala avec la purée de pommes de terre.

Salade simple mozzarella et tomate

484 kcal ● 28g protéine ● 34g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



vinaigrette balsamique

2 c. à s. (mL)

basilic frais

2 c. à soupe, haché (5g)

mozzarella fraîche, tranché

4 oz (113g)

tomates, tranché

1 1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(273g)

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

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade d'épinards aux canneberges

316 kcal ● 6g protéine ● 21g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

canneberges séchées

2 1/4 c. à s. (22g)

noix (anglaises)

2 1/4 c. à s., haché (16g)

épinards frais

3/8 paquet 170 g (71g)

vinaigrette framboise et noix

2 1/4 c. à s. (mL)

romano, finement râpé

3/8 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

canneberges séchées

1/4 tasse (44g)

noix (anglaises)

1/4 tasse, haché (32g)

épinards frais

5/6 paquet 170 g (142g)

vinaigrette framboise et noix

1/4 tasse (mL)

romano, finement râpé

5/6 c. à soupe (5g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

Tempeh nature

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



Pour un seul repas :

tempeh

1/2 livres (227g)

huile

4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh

1 livres (454g)

huile

8 c. à café (mL)

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tacos fromage et guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protéine ● 29g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

fromage cheddar
1/2 tasse, râpé (57g)
guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)

Pour les 2 repas :

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

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

Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

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

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

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

framboises
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Galette de riz

4 galette(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

galettes de riz, toutes saveurs
4 gâteau (36g)

Pour les 2 repas :

galettes de riz, toutes saveurs
8 gâteau (72g)

1. Dégustez.

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

carottes
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

carottes
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade d'épinards aux canneberges

285 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



canneberges séchées
2 c. à s. (20g)
noix (anglaises)
2 c. à s., haché (15g)
épinards frais
3/8 paquet 170 g (64g)
vinaigrette framboise et noix
2 c. à s. (mL)
romano, finement râpé
3/8 c. à soupe (2g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

Saucisse vegan et légumes sur plaque

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



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)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

eau
2 2/3 tasse(s) (638mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
2/3 tasse (128g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protéine ● 34g lipides ● 22g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
6 oz (170g)
beurre de cacahuète
3 c. à s. (48g)
jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
1 1/2 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
3/4 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

tempeh
3/4 livres (340g)
beurre de cacahuète
6 c. à s. (97g)
jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
3 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
1 1/2 c. à soupe (6g)

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 caprese

142 kcal ● 8g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

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.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Pâtes au four avec feta et pois chiches

1016 kcal ● 55g protéine ● 47g lipides ● 70g glucides ● 23g fibres



tomates

12 1/2 oz, tomates cerises (354g)

huile

5/8 c. à soupe (mL)

épinards frais

1 1/4 tasse(s) (38g)

pâtes de pois chiches

5/8 boîte (124g)

mélange d'épices italien

1/3 c. à café (1g)

fromage feta, égoutté

5 oz (142g)

Ail, épluché et écrasé

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

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Dans un plat allant au four, disposez les tomates, l'ail et la feta (ne pas émietter). Arrosez d'huile et assaisonnez d'un peu de sel/poivre. Enfournez 30-35 minutes jusqu'à ce que les tomates éclatent.
3. Pendant ce temps, cuisez les pâtes de pois chiches selon les instructions du paquet. Réservez.
4. Sortez le plat du four et écrasez le tout à la fourchette jusqu'à ce que la feta soit crémeuse, tout en gardant quelques morceaux de tomate.
5. Ajoutez les épinards et les pâtes chaudes dans le plat et mélangez délicatement jusqu'à ce que les épinards flétrissent et que les pâtes soient enrobées.
Parsemez d'assaisonnement italien et servez.

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade de pois chiches facile

467 kcal ● 24g protéine ● 9g lipides ● 50g glucides ● 22g fibres



Pour un seul repas :

vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)
oignon, coupé en fines tranches
1/2 petit (35g)
tomates, coupé en deux
1 tasse de tomates cerises (149g)
persil frais, haché
3 brins (3g)

Pour les 2 repas :

vinaigre balsamique
2 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
2 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
2 boîte(s) (896g)
oignon, coupé en fines tranches
1 petit (70g)
tomates, coupé en deux
2 tasse de tomates cerises (298g)
persil frais, haché
6 brins (6g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

5 brochette(s) - 583 kcal ● 47g protéine ● 35g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète
1 2/3 c. à soupe (27g)
jus de citron vert
1 1/4 c. à soupe (mL)
huile de sésame
5/6 c. à soupe (mL)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
6 2/3 oz (189g)
broche(s)
5 brochette(s) (5g)
gingembre frais, râpé ou haché
5/6 pouce (2,5 cm) cube (4g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète
3 1/3 c. à soupe (53g)
jus de citron vert
2 1/2 c. à soupe (mL)
huile de sésame
1 2/3 c. à soupe (mL)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
13 1/3 oz (378g)
broche(s)
10 brochette(s) (10g)
gingembre frais, râpé ou haché
1 2/3 pouce (2,5 cm) cube (8g)

1. Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites.
Frottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les.
Faites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur.
Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré.
Servez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Graines de citrouille

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



graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

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

Bowl citronné pois chiches & courgette

854 kcal ● 29g protéine ● 38g lipides ● 70g glucides ● 28g fibres



jus de citron

4 c. à soupe (mL)

Basilic séché

1/2 c. à café, feuilles (0g)

huile

2 c. à soupe (mL)

mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

oignon, finement tranché

2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)

persil frais, haché

10 brins (10g)

courgette, tranché en rondelles

1 grand (323g)

Ail, haché finement

2 gousse(s) (6g)

pois chiches en conserve, rincé et égoutté

1 boîte(s) (448g)

1. Dans une grande poêle à feu moyen, faire frire les rondelles de courgette dans la moitié de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Retirer de la poêle et mettre de côté.
2. Ajouter le reste de l'huile dans la poêle puis l'oignon, l'ail, l'assaisonnement italien et le basilic et cuire jusqu'à ce que les oignons soient ramollis.
3. Ajouter les pois chiches et cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien réchauffés, environ 4 minutes.
4. Ajouter le jus de citron, la moitié du persil, et assaisonner de sel et de poivre selon le goût. Cuire jusqu'à ce que le jus de citron ait un peu réduit.
5. Transférer dans un bol et garnir des courgettes et du reste du persil frais. Servir.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

eau

3 tasse(s) (718mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

21 boules (1/3 tasse chacun)

(651g)

eau

21 tasse(s) (5029mL)

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