

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 3 500 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

3485 kcal ● 262g protéine (30%) ● 153g lipides (39%) ● 212g glucides (24%) ● 52g fibres (6%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 30g de protéines, 31g glucides nets, 25g de lipides



Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

405 kcal

Collations

430 kcal, 18g de protéines, 25g glucides nets, 26g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

1100 kcal, 47g de protéines, 75g glucides nets, 59g de lipides



Lentilles

289 kcal



Tofu buffalo

532 kcal



Frites de carotte

277 kcal

Dîner

1075 kcal, 83g de protéines, 77g glucides nets, 41g de lipides



Tofu cuit au four

26 2/3 oz- 754 kcal




Maïs

323 kcal


Petit-déjeuner

500 kcal, 30g de protéines, 31g glucides nets, 25g de lipides



Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal




Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

405 kcal


Collations

430 kcal, 18g de protéines, 25g glucides nets, 26g de lipides




Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal




Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides




Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal


Déjeuner

1060 kcal, 44g de protéines, 75g glucides nets, 57g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal




Salade lentilles & kale

876 kcal


Dîner

1120 kcal, 90g de protéines, 65g glucides nets, 52g de lipides



Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 kcal




Maïs au beurre

317 kcal


Petit-déjeuner

470 kcal, 38g de protéines, 45g glucides nets, 9g de lipides




Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal




Fraises

2 1/2 tasse(s)- 130 kcal


Collations

430 kcal, 8g de protéines, 16g glucides nets, 36g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal




Concombres et sauce ranch

318 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

1060 kcal, 44g de protéines, 75g glucides nets, 57g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Salade lentilles & kale

876 kcal


Dîner

1120 kcal, 90g de protéines, 65g glucides nets, 52g de lipides



Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 kcal



Maïs au beurre

317 kcal

Day 4

3508 kcal ● 251g protéine (29%) ● 171g lipides (44%) ● 188g glucides (21%) ● 53g fibres (6%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 38g de protéines, 45g glucides nets, 9g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau
256 kcal



Fraises
2 1/2 tasse(s)- 130 kcal

Collations

430 kcal, 8g de protéines, 16g glucides nets, 36g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Concombres et sauce ranch
318 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

1175 kcal, 59g de protéines, 49g glucides nets, 79g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
363 kcal



Sandwich à la salade d'œufs
1 1/2 sandwich(s)- 813 kcal

Dîner

1055 kcal, 63g de protéines, 76g glucides nets, 46g de lipides



Cacahuètes rôties
3/8 tasse(s)- 383 kcal



Soupe pois chiches & chou kale
409 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal

Day 5

3475 kcal ● 231g protéine (27%) ● 172g lipides (45%) ● 175g glucides (20%) ● 77g fibres (9%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 38g de protéines, 45g glucides nets, 9g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau
256 kcal



Fraises
2 1/2 tasse(s)- 130 kcal

Collations

385 kcal, 13g de protéines, 17g glucides nets, 24g de lipides



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Carottes et houmous
164 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

1145 kcal, 27g de protéines, 40g glucides nets, 85g de lipides



Chou-fleur kung pao
597 kcal



Salade tomate et avocat
547 kcal

Dîner

1095 kcal, 68g de protéines, 70g glucides nets, 53g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
136 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque
959 kcal

Day 6

3529 kcal ● 215g protéine (24%) ● 191g lipides (49%) ● 164g glucides (19%) ● 73g fibres (8%)

Petit-déjeuner

525 kcal, 23g de protéines, 34g glucides nets, 28g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal

Collations

385 kcal, 13g de protéines, 17g glucides nets, 24g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Carottes et houmous

164 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

1145 kcal, 27g de protéines, 40g glucides nets, 85g de lipides



Chou-fleur kung pao

597 kcal



Salade tomate et avocat

547 kcal

Dîner

1095 kcal, 68g de protéines, 70g glucides nets, 53g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque

959 kcal

Day 7

3477 kcal ● 237g protéine (27%) ● 159g lipides (41%) ● 204g glucides (23%) ● 69g fibres (8%)

Petit-déjeuner

525 kcal, 23g de protéines, 34g glucides nets, 28g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal

Collations

385 kcal, 13g de protéines, 17g glucides nets, 24g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Carottes et houmous

164 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

1095 kcal, 58g de protéines, 80g glucides nets, 48g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s)- 741 kcal



Salade tomate et avocat

352 kcal

Dîner

1095 kcal, 58g de protéines, 70g glucides nets, 58g de lipides



Lentilles

174 kcal



Tofu épicé sriracha-cacahuète

682 kcal



Maïs et haricots de Lima sautés

238 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- ☐ eau
35 tasse (8371mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ myrtilles
2 tasse (296g)
- ☐ jus de citron
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ fraises
7 1/2 tasse, entière (1080g)
- ☐ jus de citron vert
6 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
3 avocat(s) (620g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1/3 livres (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
11 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
3 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1 1/2 c. à s. (mL)
- ☐ mayonnaise
3 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ vinaigre balsamique
4 c. à café (mL)
- ☐ romarin séché
2 c. à café (2g)
- ☐ sel
1/2 oz (14g)
- ☐ flocons de piment rouge
2 1/4 c. à café (4g)
- ☐ cumin moulu
2 1/4 c. à café (5g)
- ☐ poivre noir
4 1/4 g (4g)
- ☐ basilic frais
1 1/2 c. à soupe, haché (4g)
- ☐ paprika
1 1/2 trait (1g)
- ☐ moutarde jaune
3/8 c. à café ou 1 sachet (2g)
- ☐ vinaigre de cidre
2 c. à soupe (30g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
13 1/2 moyen (598g)
- ☐ beurre
10 c. à café (45g)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ mozzarella fraîche
3 oz (85g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)
3/4 livres (mL)
- ☐ tofu extra-ferme
1 2/3 livres (756g)
- ☐ lentilles crues
1 3/4 tasse (344g)
- ☐ tofu ferme
1 1/2 livres (695g)
- ☐ cacahuètes rôties
1 1/2 tasse (207g)
- ☐ pois chiches en conserve
3/4 boîte(s) (336g)
- ☐ houmous
22 c. à soupe (330g)
- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame
1 2/3 c. à soupe (15g)
- ☐ amandes
1/2 livres (209g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)
- ☐ bouillon de légumes
3 tasse(s) (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
3 boîte (~539 g) (1578g)

Collations

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

Produits de boulangerie

- ☐ pain
9 tranche (288g)

Autre

- ☐ poudre d'ail
1 1/2 c. à café (5g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
7 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (944g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
12 1/4 tasse, haché (490g)
- ☐ gingembre frais
2/3 oz (24g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
5 1/2 tasse (748g)
- ☐ carottes
9 1/2 moyen (584g)
- ☐ Ail
12 gousse(s) (36g)
- ☐ concombre
2 concombre (21 cm) (602g)
- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (119g)
- ☐ brocoli
4 tasse, haché (364g)
- ☐ pommes de terre
4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)
- ☐ mini carottes
48 moyen (480g)
- ☐ chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
- ☐ haricots lima, surgelés
1/2 tasse (80g)

- ☐ saucisse végétalienne
10 saucisse (1000g)
- ☐ baies mélangées surgelées
1 1/2 tasse (204g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
- ☐ mélange d'épices italien
2 c. à café (7g)
- ☐ huile de sésame
2 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce sriracha
3 1/2 c. à soupe (53g)
- ☐ Mélange cinq-épices chinois
1/2 c. à thé (1g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1 tasse(s) (81g)



Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

myrtilles

1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

myrtilles

2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

405 kcal ● 29g protéine ● 24g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 c. à café (mL)

eau

6 c. à soupe (91mL)

vinaigre balsamique

2 c. à café (mL)

romarin séché

1/2 c. à café (1g)

tomates

1 tasse, haché (180g)

œufs

4 grand (200g)

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

eau

12 c. à soupe (182mL)

vinaigre balsamique

4 c. à café (mL)

romarin séché

1 c. à café (1g)

tomates

2 tasse, haché (360g)

œufs

8 grand (400g)

feuilles de chou frisé (kale)

4 tasse, haché (160g)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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.

Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal ● 29g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

baies mélangées surgelées
1/2 tasse (68g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/3 tasse(s) (27g)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

baies mélangées surgelées
1 1/2 tasse (204g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1 tasse(s) (81g)
poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
eau
2 1/4 tasse(s) (539mL)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient hermétique.
2. Laisser refroidir au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 4 heures. Servir.

Fraises

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



Pour un seul repas :

fraises
2 1/2 tasse, entière (360g)

Pour les 3 repas :

fraises
7 1/2 tasse, entière (1080g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)

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

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.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
6 2/3 c. à s. (80g)

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.

Tofu buffalo

532 kcal ● 24g protéine ● 44g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)
vinaigrette ranch
3 c. à soupe (mL)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
2/3 livres (298g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

Frites de carotte

277 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 23g glucides ● 10g fibres



huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
romarin séché
1 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
carottes, épluché
3/4 lb (340g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Salade lentilles & kale

876 kcal ● 35g protéine ● 42g lipides ● 73g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

lentilles crues
1/2 tasse (108g)
jus de citron
2 1/4 c. à soupe (mL)
amandes
2 1/4 c. à s., émincé (15g)
huile
2 1/4 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
3 1/2 tasse, haché (135g)
flocons de piment rouge
1 c. à café (2g)
eau
2 1/4 tasse(s) (539mL)
cumin moulu
1 c. à café (2g)
Ail, coupé en dés
2 1/4 gousse(s) (7g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues
1 tasse (216g)
jus de citron
4 1/2 c. à soupe (mL)
amandes
1/4 tasse, émincé (30g)
huile
4 1/2 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
6 3/4 tasse, haché (270g)
flocons de piment rouge
2 1/4 c. à café (4g)
eau
4 1/2 tasse(s) (1078mL)
cumin moulu
2 1/4 c. à café (5g)
Ail, coupé en dés
4 1/2 gousse(s) (14g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple mozzarella et tomate

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



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)

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

Sandwich à la salade d'œufs

1 1/2 sandwich(s) - 813 kcal ● 38g protéine ● 53g lipides ● 39g glucides ● 7g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

œufs

4 1/2 moyen (198g)

mayonnaise

3 c. à soupe (mL)

sel

1 1/2 trait (1g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

pain

3 tranche (96g)

paprika

1 1/2 trait (1g)

oignon, haché

3/8 petit (26g)

moutarde jaune

3/8 c. à café ou 1 sachet (2g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Chou-fleur kung pao

597 kcal ● 20g protéine ● 42g lipides ● 25g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

huile de sésame

1 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

sauce sriracha

1 c. à soupe (15g)

vinaigre de cidre

1 c. à soupe (15g)

Mélange cinq-épices chinois

1/4 c. à thé (1g)

huile

2 c. à café (mL)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

cacahuètes rôties, haché

4 c. à s. (37g)

chou-fleur, séparé en fleurettes

1 tête petite (10 cm diam.) (265g)

gingembre frais, haché

2 pouce (2,5 cm) cube (10g)

Pour les 2 repas :

huile de sésame

2 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

4 c. à soupe (mL)

sauce sriracha

2 c. à soupe (30g)

vinaigre de cidre

2 c. à soupe (30g)

Mélange cinq-épices chinois

1/2 c. à thé (1g)

huile

4 c. à café (mL)

Ail, haché

4 gousse(s) (12g)

cacahuètes rôties, haché

1/2 tasse (73g)

chou-fleur, séparé en fleurettes

2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

gingembre frais, haché

4 pouce (2,5 cm) cube (20g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mélangez les fleurettes de chou-fleur avec l'huile de cuisson, du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Rôtissez pendant 18-22 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Faites chauffer l'huile de sésame dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail, le gingembre et les cacahuètes, et faites sauter pendant 1-2 minutes.
4. Ajoutez la sauce soja, la sriracha, le vinaigre de cidre et le cinq-épices chinois. Laissez mijoter 3-4 minutes, jusqu'à ce que la sauce réduise légèrement.
5. Ajoutez le chou-fleur rôti dans la poêle et mélangez pour bien enrober. Servez.

Salade tomate et avocat

547 kcal ● 7g protéine ● 43g lipides ● 15g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

oignon
2 1/3 c. à s., haché (35g)
jus de citron vert
2 1/3 c. à soupe (mL)
huile d'olive
5/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
5/8 c. à café (2g)
sel
5/8 c. à café (3g)
poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1 1/6 avocat(s) (234g)
tomates, coupé en dés
1 1/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (143g)

Pour les 2 repas :

oignon
1/4 tasse, haché (70g)
jus de citron vert
4 2/3 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1 1/6 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1 1/6 c. à café (4g)
sel
1 1/6 c. à café (7g)
poivre noir
1 1/6 c. à café, moulu (3g)
avocats, coupé en dés
2 1/3 avocat(s) (469g)
tomates, coupé en dés
2 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (287g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s) - 741 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 70g glucides ● 16g fibres



Donne 3 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Salade tomate et avocat

352 kcal ● 5g protéine ● 27g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



oignon
1 1/2 c. à s., haché (23g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
3/4 avocat(s) (151g)
tomates, coupé en dés
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

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.

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

1/8 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 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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)

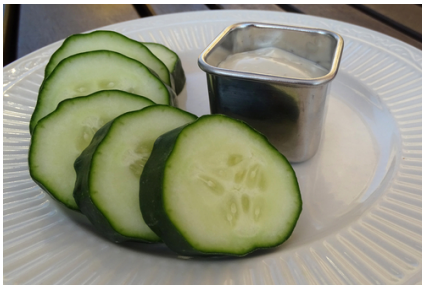
Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Concombres et sauce ranch

318 kcal ● 4g protéine ● 27g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)
concombre, tranché
1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette ranch
8 c. à soupe (mL)
concombre, tranché
2 concombre (21 cm) (602g)

1. Trancher le concombre et servir avec la sauce ranch pour tremper.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 3 repas :

amandes
3/4 tasse, entière (107g)

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

Carottes et houmous

164 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

houmous
4 c. à soupe (60g)
mini carottes
16 moyen (160g)

Pour les 3 repas :

houmous
12 c. à soupe (180g)
mini carottes
48 moyen (480g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tofu cuit au four

26 2/3 oz - 754 kcal ● 74g protéine ● 39g lipides ● 18g glucides ● 9g fibres



Donne 26 2/3 oz portions

sauce soja (tamari)
13 1/3 c. à s. (mL)
graines de sésame
1 2/3 c. à soupe (15g)
tofu extra-ferme
1 2/3 livres (756g)
gingembre frais, épluché et râpé
1 2/3 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.

Maïs

323 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 59g glucides ● 7g fibres



Grains de maïs surgelés
2 1/3 tasse (317g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.
-

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
6 saucisse (600g)

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

Maïs au beurre

317 kcal ● 6g protéine ● 16g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
beurre
4 c. à café (18g)
Grains de maïs surgelés
1 1/3 tasse (181g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
beurre
8 c. à café (36g)
Grains de maïs surgelés
2 2/3 tasse (363g)

1. Préparez le maïs selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 383 kcal ● 15g protéine ● 31g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

cacahuètes rôties
6 2/3 c. à s. (61g)

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

Soupe pois chiches & chou kale

409 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 42g glucides ● 16g fibres



bouillon de légumes
3 tasse(s) (mL)
huile
3/4 c. à café (mL)
feuilles de chou frisé (kale), coupé
1 1/2 tasse, haché (60g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
pois chiches en conserve, égoutté
3/4 boîte(s) (336g)

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.

Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot portions

Coupe 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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

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

Saucisse vegan et légumes sur plaque

959 kcal ● 65g protéine ● 43g lipides ● 62g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

huile

4 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

1 c. à café (4g)

carottes, tranché

2 moyen (122g)

brocoli, haché

2 tasse, haché (182g)

saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

2 saucisse (200g)

pommes de terre, coupé en quartiers

2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

Pour les 2 repas :

huile

8 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

2 c. à café (7g)

carottes, tranché

4 moyen (244g)

brocoli, haché

4 tasse, haché (364g)

saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

4 saucisse (400g)

pommes de terre, coupé en quartiers

4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)

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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



eau

1 tasse(s) (239mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

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.

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.

Maïs et haricots de Lima sautés

238 kcal ● 7g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres



poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
1/2 tasse (80g)
Grains de maïs surgelés
1/2 tasse (68g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine
3 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (109g)
eau
3 1/2 tasse(s) (838mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
eau
24 1/2 tasse(s) (5868mL)

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