

Meal Plan - Menu régime végétane faible en glucides à 1100 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

1064 kcal ● 101g protéine (38%) ● 39g lipides (33%) ● 48g glucides (18%) ● 29g fibres (11%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 3g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



Avocat

176 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

Dîner

335 kcal, 34g de protéines, 19g glucides nets, 9g de lipides



Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s)- 28 kcal



Lentilles

87 kcal



Émiettes végétaliens

1 1/2 tasse(s)- 219 kcal

Déjeuner

315 kcal, 15g de protéines, 22g glucides nets, 15g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



Tempeh nature

2 oz- 148 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 2

1064 kcal ● 101g protéine (38%) ● 39g lipides (33%) ● 48g glucides (18%) ● 29g fibres (11%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 3g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



Avocat

176 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

Dîner

335 kcal, 34g de protéines, 19g glucides nets, 9g de lipides



Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s)- 28 kcal



Lentilles

87 kcal



Émièttés végétaliens

1 1/2 tasse(s)- 219 kcal

Déjeuner

315 kcal, 15g de protéines, 22g glucides nets, 15g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



Tempeh nature

2 oz- 148 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 3

1095 kcal ● 113g protéine (41%) ● 41g lipides (34%) ● 50g glucides (18%) ● 16g fibres (6%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 7g de protéines, 17g glucides nets, 3g de lipides



Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

1 saucisses- 38 kcal



Flocons d'avoine vanille et myrtilles

104 kcal

Dîner

360 kcal, 25g de protéines, 17g glucides nets, 20g de lipides



Seitan simple

3 oz- 183 kcal



Tomates rôties

3 tomate(s)- 179 kcal

Déjeuner

375 kcal, 33g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

106 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 4

1114 kcal ● 100g protéine (36%) ● 40g lipides (33%) ● 66g glucides (24%) ● 21g fibres (8%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 7g de protéines, 17g glucides nets, 3g de lipides



Saucisses vegan pour le petit-déjeuner
1 saucisses- 38 kcal



Flocons d'avoine vanille et myrtilles
104 kcal

Dîner

360 kcal, 25g de protéines, 17g glucides nets, 20g de lipides



Seitan simple
3 oz- 183 kcal



Tomates rôties
3 tomate(s)- 179 kcal

Déjeuner

395 kcal, 19g de protéines, 30g glucides nets, 17g de lipides



Soupe pois chiches & chou kale
273 kcal



Graines de tournesol
120 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

1106 kcal ● 95g protéine (34%) ● 52g lipides (42%) ● 49g glucides (18%) ● 14g fibres (5%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 7g de protéines, 17g glucides nets, 3g de lipides



Saucisses vegan pour le petit-déjeuner
1 saucisses- 38 kcal



Flocons d'avoine vanille et myrtilles
104 kcal

Dîner

330 kcal, 20g de protéines, 22g glucides nets, 16g de lipides



Tofu citron-poivre
7 oz- 252 kcal



Haricots de Lima
77 kcal

Déjeuner

415 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides



Tofu buffalo avec ranch végétalien
338 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
80 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

1168 kcal ● 97g protéine (33%) ● 61g lipides (47%) ● 44g glucides (15%) ● 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



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

Dîner

330 kcal, 20g de protéines, 22g glucides nets, 16g de lipides



Tofu citron-poivre
7 oz- 252 kcal



Haricots de Lima
77 kcal

Déjeuner

415 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides



Tofu buffalo avec ranch végétalien
338 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
80 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

1081 kcal ● 90g protéine (33%) ● 42g lipides (35%) ● 67g glucides (25%) ● 17g fibres (6%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



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

Dîner

345 kcal, 19g de protéines, 15g glucides nets, 20g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
173 kcal



Seitan à l'ail et au poivre
171 kcal

Déjeuner

315 kcal, 13g de protéines, 38g glucides nets, 9g de lipides



Nuggets Chik'n
4 nuggets- 221 kcal



Myrtilles
1 tasse(s)- 95 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (276g)
- ☐ jus de citron
1 c. à café (mL)
- ☐ pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)
- ☐ myrtilles
1 1/2 tasse (204g)
- ☐ citron
1 1/2 petit (80g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ lentilles crues
4 c. à s. (48g)
- ☐ miettes de burger végétarien
3 tasse (300g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)
- ☐ tofu ferme
1 3/4 livres (794g)

Légumes et produits à base de légumes Épices et herbes

- ☐ tomates
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (750g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
5 oz (144g)
- ☐ blettes
5/6 lb (378g)
- ☐ Ail
4 gousse(s) (12g)
- ☐ haricots lima, surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
- ☐ ketchup
1 c. à soupe (17g)
- ☐ oignon
1 c. à s., haché (10g)
- ☐ poivron vert
1/2 c. à s., haché (5g)
- ☐ sel
1/2 c. à café (3g)
- ☐ extrait de vanille
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ poivre citronné
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
3/4 tasse(s) (61g)

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
1 1/2 c. à café (mL)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
16 tasse (3878mL)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1/2 livres (227g)
- ☐ fécule de maïs
2 c. à soupe (16g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
- ☐ saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)
- ☐ saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner
3 saucisses (68g)
- ☐ ranch végétalien
4 c. à soupe (mL)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
4 nuggets (86g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1/3 tasse (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
2/3 oz (19g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
5 1/2 c. à soupe (mL)
 - ☐ huile
3 oz (mL)
 - ☐ huile d'olive
1/2 c. à s. (mL)
-

Collations

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

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

avocats

1 avocat(s) (201g)

jus de citron

1 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.

Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

tomates

6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

tomates

12 tomates cerises (204g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

1 saucisses - 38 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner

1 saucisses (23g)

Pour les 3 repas :

saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner

3 saucisses (68g)

1. Faites cuire les saucisses selon les instructions sur l'emballage. Servez.

Flocons d'avoine vanille et myrtilles

104 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

1/4 tasse(s) (20g)

myrtilles

2 c. à s. (19g)

extrait de vanille

1/2 c. à café (mL)

sirop d'érable

1/2 c. à café (mL)

eau

3/8 tasse(s) (90mL)

Pour les 3 repas :

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

3/4 tasse(s) (61g)

myrtilles

6 c. à s. (56g)

extrait de vanille

1 1/2 c. à café (mL)

sirop d'érable

1 1/2 c. à café (mL)

eau

1 tasse(s) (269mL)

1. Ajouter tous les ingrédients et cuire au micro-ondes environ 2-3 minutes.
2. Remarque : vous pouvez mélanger les flocons d'avoine, les myrtilles, la vanille et le sirop d'érable et conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours (selon la fraîcheur des fruits). Quand vous êtes prêt à manger, ajouter de l'eau et réchauffer au micro-ondes.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pêche
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

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

Tempeh nature

2 oz - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

tempeh

2 oz (57g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh

4 oz (113g)

huile

2 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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Saucisse végétalienne

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



Donne 1 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

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

Chou cavalier (collard) à l'ail

106 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



blettes
1/3 lb (151g)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Soupe pois chiches & chou kale

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



bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
huile
1/2 c. à café (mL)
feuilles de chou frisé (kale), coupé
1 tasse, haché (40g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
pois chiches en conserve, égoutté
1/2 boîte(s) (224g)

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.

Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



graines de tournesol décortiquées
2/3 oz (19g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tofu buffalo avec ranch végétalien

338 kcal ● 16g protéine ● 28g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
2 1/2 c. à s. (mL)
ranch végétalien
2 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
1/2 livres (198g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
1/3 tasse (mL)
ranch végétalien
4 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
14 oz (397g)

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 du ranch végétalien.

Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

blettes
1/4 lb (113g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

blettes
1/2 lb (227g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)

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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Nuggets Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g protéine ● 9g lipides ● 21g glucides ● 2g fibres



Donne 4 nuggets portions

ketchup

1 c. à soupe (17g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

4 nuggets (86g)

1. Cuire les tenders Chik'n selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

Myrtilles

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



Donne 1 tasse(s) portions

myrtilles

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

vinaigrette

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/2 tasse(s) (120mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

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.

Émiettes végétaliens

1 1/2 tasse(s) - 219 kcal ● 28g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien
1 1/2 tasse (150g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
3 tasse (300g)

1. Cuire les émiettes selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Seitan simple

3 oz - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

seitan
3 oz (85g)
huile
3/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

seitan
6 oz (170g)
huile
1 1/2 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.

Tomates rôties

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile

3 c. à café (mL)

tomates

3 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(273g)

Pour les 2 repas :

huile

6 c. à café (mL)

tomates

6 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(546g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tofu citron-poivre

7 oz - 252 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fécule de maïs

1 c. à soupe (8g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1/4 c. à café (1g)

citron, zesté

1/2 petit (29g)

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

1/2 livres (198g)

Pour les 2 repas :

fécule de maïs

2 c. à soupe (16g)

huile

1 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1/2 c. à café (1g)

citron, zesté

1 petit (58g)

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

14 oz (397g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

Haricots de Lima

77 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

haricots lima, surgelés

1/4 paquet (284 g) (71g)

Pour les 2 repas :

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/4 c. à café (2g)

haricots lima, surgelés

1/2 paquet (284 g) (142g)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre.
3. Servir.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché

3/8 botte (64g)

avocats, haché

3/8 avocat(s) (75g)

citron, pressé

3/8 petit (22g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Seitan à l'ail et au poivre

171 kcal ● 15g protéine ● 8g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



huile d'olive
1/2 c. à s. (mL)
oignon
1 c. à s., haché (10g)
poivron vert
1/2 c. à s., haché (5g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1/4 c. à soupe (4mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
seitan, façon poulet
2 oz (57g)
Ail, haché finement
5/8 gousse(s) (2g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

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



Pour un seul repas :

poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
eau
2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun)
(434g)
eau
14 tasse(s) (3353mL)

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