

# Meal Plan - Menu régime végétan faible en glucides à 1500 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

1471 kcal ● 98g protéine (27%) ● 70g lipides (43%) ● 79g glucides (21%) ● 32g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 19g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Graines de tournesol**

180 kcal



**Lait de soja**

1 tasse(s)- 85 kcal

### Collations

140 kcal, 3g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



**Chips de chou kale**

138 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 24g de protéines, 32g glucides nets, 25g de lipides



**Galette de burger végétarien**

2 galette- 254 kcal



**Chou kale sauté**

242 kcal

### Dîner

390 kcal, 18g de protéines, 30g glucides nets, 16g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Soupe pois chiches & chou kale**

273 kcal

## Day 2

1503 kcal ● 97g protéine (26%) ● 88g lipides (53%) ● 61g glucides (16%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 19g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Graines de tournesol**

180 kcal



**Lait de soja**

1 tasse(s)- 85 kcal

### Collations

140 kcal, 3g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



**Chips de chou kale**

138 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 21g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/6 tasse(s)- 173 kcal



**Tenders de poulet croustillants**

3 tender(s)- 171 kcal



**Nectarine**

1 nectarine(s)- 70 kcal

### Dîner

500 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 38g de lipides



**Tofu épicé sriracha-cacahuète**

171 kcal



**Tomates rôties**

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



**Graines de citrouille**

183 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 3

1537 kcal ● 97g protéine (25%) ● 85g lipides (50%) ● 72g glucides (19%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 5g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s)- 120 kcal

### Collations

175 kcal, 4g de protéines, 8g glucides nets, 13g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Quarts de poivron rôtis au fromage végétan

2 quartier(s)- 68 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

575 kcal, 25g de protéines, 11g glucides nets, 45g de lipides



Tofu en croûte de noix (végétalien)

426 kcal



Épinards sautés simples

149 kcal

### Dîner

415 kcal, 27g de protéines, 29g glucides nets, 19g de lipides



Nuggets Chik'n

5 nuggets- 276 kcal



Lait de soja

1 2/3 tasse(s)- 141 kcal

## Day 4

1537 kcal ● 97g protéine (25%) ● 85g lipides (50%) ● 72g glucides (19%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 5g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s)- 120 kcal

### Collations

175 kcal, 4g de protéines, 8g glucides nets, 13g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Quarts de poivron rôtis au fromage végétan

2 quartier(s)- 68 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

575 kcal, 25g de protéines, 11g glucides nets, 45g de lipides



Tofu en croûte de noix (végétalien)

426 kcal



Épinards sautés simples

149 kcal

### Dîner

415 kcal, 27g de protéines, 29g glucides nets, 19g de lipides



Nuggets Chik'n

5 nuggets- 276 kcal



Lait de soja

1 2/3 tasse(s)- 141 kcal

## Day 5

1460 kcal ● 102g protéine (28%) ● 67g lipides (41%) ● 82g glucides (23%) ● 31g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 5g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s)- 120 kcal

### Collations

175 kcal, 4g de protéines, 8g glucides nets, 13g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Quarts de poivron rôtis au fromage végétal

2 quartier(s)- 68 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 26g de protéines, 32g glucides nets, 18g de lipides



Émiettes végétales

3/4 tasse(s)- 110 kcal



Betteraves

6 betteraves- 145 kcal



Pistaches

188 kcal

### Dîner

475 kcal, 31g de protéines, 19g glucides nets, 27g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Salade de seitan

359 kcal

## Day 6

1456 kcal ● 104g protéine (28%) ● 81g lipides (50%) ● 51g glucides (14%) ● 27g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 18g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers

230 kcal

### Collations

145 kcal, 8g de protéines, 6g glucides nets, 9g de lipides



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Chocolat noir

1 carré(s)- 60 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 10g de protéines, 19g glucides nets, 31g de lipides



Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal



Zoodles avec sauce à l'avocat

235 kcal

### Dîner

475 kcal, 31g de protéines, 19g glucides nets, 27g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Salade de seitan

359 kcal

## Day 7

1497 kcal ● 98g protéine (26%) ● 74g lipides (45%) ● 76g glucides (20%) ● 34g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 18g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



**Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers**  
230 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 10g de protéines, 19g glucides nets, 31g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/4 tasse(s)- 209 kcal



**Zoodles avec sauce à l'avocat**  
235 kcal

### Collations

145 kcal, 8g de protéines, 6g glucides nets, 9g de lipides



**Lait de soja**  
1 tasse(s)- 85 kcal



**Chocolat noir**  
1 carré(s)- 60 kcal

### Dîner

515 kcal, 25g de protéines, 44g glucides nets, 20g de lipides



**Sauté de "chik'n"**  
285 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
230 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

---

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1 3/4 c. à café (10g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ poivre noir  
3/8 c. à café, moulu (1g)
- ☐ basilic frais  
1 tasse de feuilles, entières (24g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
18 oz (512g)
- ☐ tomates  
9 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1112g)
- ☐ Ail  
6 gousse(s) (18g)
- ☐ ketchup  
3 1/4 c. à soupe (55g)
- ☐ épinards frais  
16 tasse(s) (480g)
- ☐ poivron  
2 moyen (238g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
6 betterave(s) (300g)
- ☐ courgette  
1 grand (323g)
- ☐ carottes  
1 petit (14 cm de long) (50g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
1 2/3 oz (mL)
- ☐ mayonnaise végane  
3 c. à soupe (45g)
- ☐ vinaigrette  
2 c. à soupe (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
2 oz (57g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
4 c. à s. (30g)
- ☐ noix (anglaises)  
1/4 livres (95g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties  
1/2 tasse (82g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1/2 boîte(s) (224g)
- ☐ beurre de cacahuète  
3 1/2 c. à soupe (56g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
3/4 oz (mL)
- ☐ tofu ferme  
15 1/2 oz (439g)
- ☐ miettes de burger végétarien  
3/4 tasse (75g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
2 tasse(s) (mL)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- ☐ eau  
12 tasse(s) (2862mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
- ☐ lait d'amande non sucré  
1 tasse(s) (mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ nectarine  
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)
- ☐ jus de citron  
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ orange  
3 orange (462g)
- ☐ avocats  
2 avocat(s) (402g)
- ☐ fraises surgelées  
2/3 tasse, décongelée (98g)
- ☐ citron  
1/2 petit (29g)

## Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs  
1 1/2 gâteaux (14g)

- ☐ pistaches décortiquées  
4 c. à s. (31g)
- ☐ beurre d'amande  
2 c. à soupe (32g)
- ☐ noix de cajou rôties  
1/2 tasse (69g)

## Autre

- ☐ lait de soja non sucré  
7 1/3 tasse(s) (mL)
  - ☐ galette de burger végétale  
2 galette (142g)
  - ☐ tenders chik'n sans viande  
3 morceaux (77g)
  - ☐ sauce sriracha  
3/8 c. à soupe (6g)
  - ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
10 nuggets (215g)
  - ☐ fromage végétalien râpé  
1 1/2 oz (43g)
  - ☐ levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
  - ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'  
2 1/2 oz (71g)
- 

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
6 oz (170g)
- ☐ riz brun  
3 c. à s. (36g)

## Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %  
2 carré(s) (20g)

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### graines de tournesol décortiquées

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

#### graines de tournesol décortiquées

2 oz (57g)

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

### Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### lait de soja non sucré

1 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

#### lait de soja non sucré

2 tasse(s) (mL)

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



---

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

---

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**orange**

1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

**orange**

3 orange (462g)

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

---

### 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 3 repas :

**beurre de cacahuète**

3 c. à soupe (48g)

**galettes de riz, toutes saveurs**

1 1/2 gâteaux (14g)

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

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers

230 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/3 tasse(s) (79mL)  
**beurre d'amande**  
1 c. à soupe (16g)  
**poudre de protéine, vanille**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)  
**lait d'amande non sucré**  
1/2 tasse(s) (mL)  
**fraises surgelées**  
1/3 tasse, décongelée (49g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2/3 tasse(s) (158mL)  
**beurre d'amande**  
2 c. à soupe (32g)  
**poudre de protéine, vanille**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**lait d'amande non sucré**  
1 tasse(s) (mL)  
**fraises surgelées**  
2/3 tasse, décongelée (98g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez. Ajoutez de l'eau si nécessaire pour obtenir une consistance moins épaisse.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Donne 2 galette portions

**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

### Chou kale sauté

242 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



**feuilles de chou frisé (kale)**  
4 tasse, haché (160g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

---

### 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.

---

### Tenders de poulet croustillants

3 tender(s) - 171 kcal ● 12g protéine ● 7g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Donne 3 tender(s) portions

**tenders chik'n sans viande**

3 morceaux (77g)

**ketchup**

3/4 c. à soupe (13g)

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

### Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Donne 1 nectarine(s) portions

**nectarine, dénoyauté**

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

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

## Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tofu en croûte de noix (végétalien)

426 kcal ● 20g protéine ● 34g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

#### jus de citron

3/4 c. à café (mL)

#### moutarde de Dijon

3/4 c. à soupe (11g)

#### mayonnaise végane

1 1/2 c. à soupe (23g)

#### noix (anglaises)

4 c. à s., haché (29g)

#### tofu ferme, égoutté

6 oz (170g)

#### Ail, coupé en dés

1 1/2 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

#### jus de citron

1 1/2 c. à café (mL)

#### moutarde de Dijon

1 1/2 c. à soupe (23g)

#### mayonnaise végane

3 c. à soupe (45g)

#### noix (anglaises)

1/2 tasse, haché (58g)

#### tofu ferme, égoutté

3/4 livres (340g)

#### Ail, coupé en dés

3 gousse(s) (9g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

### Épinards sautés simples

149 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
6 tasse(s) (180g)  
**Ail, coupé en dés**  
3/4 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
12 tasse(s) (360g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/2 gousse (5g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Émiettes végétaliens

3/4 tasse(s) - 110 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

**miettes de burger végétarien**  
3/4 tasse (75g)

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

### Betteraves

6 betteraves - 145 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres



Donne 6 betteraves portions

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
6 betterave(s) (300g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

### Pistaches

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





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

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

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**  
4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
1/2 tasse (69g)

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

### Zoodles avec sauce à l'avocat

235 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/6 tasse(s) (40mL)  
**jus de citron**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
1/2 tasse de feuilles, entières (12g)  
**tomates, coupé en deux**  
5 tomates cerises (85g)  
**courgette**  
1/2 grand (162g)  
**avocats, pelé et épépiné**  
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**jus de citron**  
3 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
1 tasse de feuilles, entières (24g)  
**tomates, coupé en deux**  
10 tomates cerises (170g)  
**courgette**  
1 grand (323g)  
**avocats, pelé et épépiné**  
1 avocat(s) (201g)

1. À l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes, réalisez les nouilles de courgette.
2. Mettez l'eau, le jus de citron, l'avocat et le basilic dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Dans un bol, mélangez les nouilles de courgette, les tomates et la sauce et remuez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Salez et poivrez selon votre goût. Servez.
4. Remarque : bien que cette recette soit meilleure fraîche, elle se conserve au réfrigérateur pendant un jour ou deux.

---

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Chips de chou kale

138 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2/3 botte (113g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1 1/3 c. à café (8g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/3 botte (227g)  
**huile d'olive**  
1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

---

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

---

### Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 3 repas :

**noix (anglaises)**  
6 c. à s., décortiqué (38g)

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

---

### 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 3 repas :

**tomates**

18 tomates cerises (306g)

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

## Quarts de poivron rôtis au fromage végétan

2 quartier(s) - 68 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**poivron**

1/2 moyen (60g)

**fromage végétalien râpé**

1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

**huile**

3/4 c. à café (mL)

**poivron**

1 1/2 moyen (179g)

**fromage végétalien râpé**

1 1/2 oz (43g)

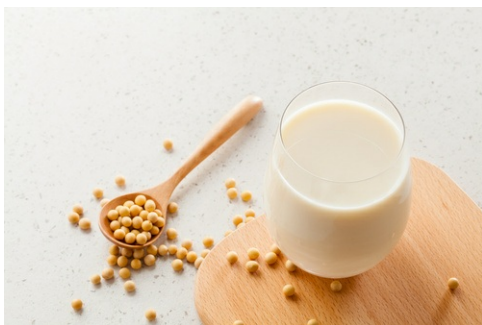
1. Préchauffez le four ou le four grille-pain à 200°C (400°F).\r\nCoupez les côtés du poivron pour former des quartiers, 4 par poivron.\r\nFrottez les quartiers avec de l'huile et assaisonnez d'une pincée de sel et de poivre. Disposez les quartiers sur une plaque recouverte et faites cuire 15 minutes.\r\nSortez la plaque du four et ajoutez le fromage végétan dans les quartiers. Faites cuire encore 7 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bouillonnant.\r\nServez et dégustez.

## Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**lait de soja non sucré**

1 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**

2 tasse(s) (mL)

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

### Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres





Pour un seul repas :  
**chocolat noir 70–85 %**  
1 carré(s) (10g)

Pour les 2 repas :  
**chocolat noir 70–85 %**  
2 carré(s) (20g)

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

---

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

---

### Cacahuètes rôties

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



Donne 1/8 tasse(s) portions

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

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

---

### 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.
-

## Dîner 2

Consommer les jour 2

### Tofu épicé sriracha-cacahuète

171 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



#### sauce sriracha

3/8 c. à soupe (6g)

#### beurre de cacahuète

1/2 c. à soupe (8g)

#### sauce soja (tamari)

1/2 c. à café (mL)

#### eau

1/8 tasse(s) (20mL)

#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

#### tofu ferme, séché et coupé en cubes

1/4 livres (99g)

#### Ail, haché

1/2 gousse (2g)

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 crouillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

### Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 2 1/2 tomate(s) portions

#### huile

2 1/2 c. à café (mL)

#### tomates

2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (228g)

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.

### 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.

---

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Nuggets Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

#### ketchup

1 1/4 c. à soupe (21g)

#### Nuggets végétaliens « chik'n »

5 nuggets (108g)

Pour les 2 repas :

#### ketchup

2 1/2 c. à soupe (43g)

#### Nuggets végétaliens « chik'n »

10 nuggets (215g)

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

---

### Lait de soja

1 2/3 tasse(s) - 141 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

#### lait de soja non sucré

1 2/3 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

#### lait de soja non sucré

3 1/3 tasse(s) (mL)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à café (1g)  
**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
2 tasse(s) (60g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
3 oz (85g)  
**tomates, coupé en deux**  
6 tomates cerises (102g)  
**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)  
**vinaigrette**  
2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
4 tasse(s) (120g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
6 oz (170g)  
**tomates, coupé en deux**  
12 tomates cerises (204g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)

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



## Dîner 5

Consommer les jour 7

### Sauté de "chik'n"

285 kcal ● 21g protéine ● 5g lipides ● 34g glucides ● 5g fibres



**riz brun**

3 c. à s. (36g)

**eau**

3/8 tasse(s) (90mL)

**sauce soja (tamari)**

5/6 c. à soupe (mL)

**Lanières végétaliennes 'chik'n'**

2 1/2 oz (71g)

**poivron, épépiné et coupé en fines lanières**

1/2 moyen (60g)

**carottes, coupé en fines lanières**

1 petit (14 cm de long) (50g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/2 botte (85g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

**citron, pressé**

1/2 petit (29g)

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.

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)

**eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(326g)

**eau**

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

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