

Meal Plan - Menu régime végétan faible en glucides de 1700 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

1663 kcal ● 123g protéine (30%) ● 70g lipides (38%) ● 103g glucides (25%) ● 32g fibres (8%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 29g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

167 kcal

Collations

165 kcal, 5g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 163 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

485 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 20g de lipides



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



Choux de Bruxelles rôtis

232 kcal

Dîner

500 kcal, 13g de protéines, 60g glucides nets, 20g de lipides



Riz et haricots béliziens

362 kcal



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal

Day 2

1668 kcal ● 132g protéine (32%) ● 76g lipides (41%) ● 76g glucides (18%) ● 37g fibres (9%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 29g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

167 kcal

Collations

165 kcal, 5g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 163 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

485 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 20g de lipides



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



Choux de Bruxelles rôtis

232 kcal

Dîner

505 kcal, 22g de protéines, 33g glucides nets, 26g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal

Day 3

1658 kcal ● 140g protéine (34%) ● 60g lipides (33%) ● 95g glucides (23%) ● 45g fibres (11%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 29g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

167 kcal

Collations

165 kcal, 5g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 163 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

495 kcal, 31g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



Wrap de laitue au tempeh barbecue

4 wrap(s) de laitue- 329 kcal



Carottes et houmous

164 kcal

Dîner

485 kcal, 25g de protéines, 45g glucides nets, 14g de lipides



Zoodles marinara

338 kcal



Lait de soja

1 3/4 tasse(s)- 148 kcal

Day 4

1653 kcal ● 125g protéine (30%) ● 60g lipides (32%) ● 108g glucides (26%) ● 46g fibres (11%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



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



Brouillade de tofu à l'indienne
189 kcal

Collations

230 kcal, 6g de protéines, 8g glucides nets, 18g de lipides



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



Smoothie vert super simple
115 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

495 kcal, 31g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



Wrap de laitue au tempeh barbecue
4 wrap(s) de laitue- 329 kcal



Carottes et houmous
164 kcal

Dîner

485 kcal, 25g de protéines, 45g glucides nets, 14g de lipides



Zoodles marinara
338 kcal



Lait de soja
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal

Day 5

1676 kcal ● 117g protéine (28%) ● 77g lipides (41%) ● 99g glucides (24%) ● 30g fibres (7%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



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



Brouillade de tofu à l'indienne
189 kcal

Collations

230 kcal, 6g de protéines, 8g glucides nets, 18g de lipides



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



Smoothie vert super simple
115 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

495 kcal, 24g de protéines, 37g glucides nets, 22g de lipides



Chili végétarien con « viande »
291 kcal



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Dîner

510 kcal, 25g de protéines, 39g glucides nets, 24g de lipides



Lo-mein au tofu
508 kcal

Day 6

1667 kcal ● 128g protéine (31%) ● 66g lipides (36%) ● 103g glucides (25%) ● 37g fibres (9%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal



Bagel moyen toasté avec fromage à la crème végan
1/2 bagel(s)- 192 kcal

Collations

225 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 16g de lipides



Graines de tournesol
180 kcal



Lait de soja
1/2 tasse(s)- 42 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

495 kcal, 24g de protéines, 37g glucides nets, 22g de lipides



Chili végan con « carne »
291 kcal



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Dîner

435 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides



Saucisse vegan et légumes sur plaque
240 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
196 kcal

Day 7

1679 kcal ● 137g protéine (33%) ● 72g lipides (39%) ● 91g glucides (22%) ● 29g fibres (7%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal



Bagel moyen toasté avec fromage à la crème végan
1/2 bagel(s)- 192 kcal

Collations

225 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 16g de lipides



Graines de tournesol
180 kcal



Lait de soja
1/2 tasse(s)- 42 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

505 kcal, 33g de protéines, 25g glucides nets, 28g de lipides



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal



Salade simple de jeunes pousses
237 kcal

Dîner

435 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides



Saucisse vegan et légumes sur plaque
240 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
196 kcal

Autre

- ☐ galette de burger végétale
4 galette (284g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
17 1/4 tasse (518g)
- ☐ mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)
- ☐ lait de soja non sucré
4 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner
2 saucisses (45g)
- ☐ mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- ☐ fromage à la crème sans produits laitiers
2 c. à soupe (30g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/2 c. à café (3g)
- ☐ poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
- ☐ curcuma moulu
1 c. à café (3g)
- ☐ curry en poudre
1 c. à café (2g)
- ☐ cumin moulu
5/6 c. à café (2g)
- ☐ poudre de chili
1/3 c. à café (1g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ choux de Bruxelles
1 lb (454g)
- ☐ Ail
2 3/4 gousse(s) (8g)
- ☐ oignon
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (50g)
- ☐ poivron rouge
1/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (15g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
- ☐ laitue romaine
1 2/3 tête (1048g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
2 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
20 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1 1/4 oz (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix
1/2 tasse (75g)
- ☐ noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (56g)
- ☐ lait de coco en conserve
1/2 tasse (mL)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
15 boules (1/3 tasse chacun) (465g)
- ☐ eau
17 3/4 tasse(s) (4251mL)
- ☐ lait d'amande non sucré
2 1/2 tasse (mL)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
3 c. à café (5g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots rouges
5/8 boîte (261g)
- ☐ cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
- ☐ houmous
8 c. à soupe (120g)
- ☐ tofu ferme
1/2 livres (198g)
- ☐ lentilles crues
2 3/4 c. à s. (32g)
- ☐ miettes de burger végétarien
1/3 paquet (340 g) (113g)

- ☐ **poivron**
1 grand (153g)
- ☐ **mini carottes**
32 moyen (320g)
- ☐ **courgette**
6 moyen (1176g)
- ☐ **épinards frais**
1/6 paquet 285 g (43g)
- ☐ **tomates**
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (303g)
- ☐ **pommes de terre**
3/8 lb (177g)
- ☐ **échalotes**
1/4 échalote (28g)
- ☐ **tomates mijotées en conserve**
1/3 boîte (~410 g) (135g)
- ☐ **légumes mélangés surgelés**
6 oz (170g)
- ☐ **carottes**
2 moyen (122g)
- ☐ **brocoli**
1 tasse, haché (91g)

- ☐ **tofu extra-ferme**
6 oz (170g)
- ☐ **sauce soja (tamari)**
3/8 c. à soupe (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ **riz blanc à grain long**
4 c. à s. (46g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ **bouillon de légumes**
2 1/3 tasse(s) (mL)
- ☐ **sauce barbecue**
4 c. à soupe (68g)
- ☐ **sauce pour pâtes**
3 tasse (780g)
- ☐ **ramen aromatisés (saveur orientale)**
3/8 paquet avec sachet d'assaisonnement (32g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ **ananas, surgelé**
1/2 tasse, morceaux (83g)

Produits de boulangerie

- ☐ **bagel**
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
3 c. à s., décortiqué (19g)

Pour les 3 repas :

noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (56g)

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

Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

167 kcal ● 27g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
lait d'amande non sucré
1/2 tasse (mL)
poudre de cacao
1 c. à café (2g)
poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 3 repas :

eau
3 tasse(s) (718mL)
lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse (mL)
poudre de cacao
3 c. à café (5g)
poudre protéinée, chocolat
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les 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 2 repas :

saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner

2 saucisses (45g)

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

Brouillade de tofu à l'indienne

189 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

tomates

1 oz, tomates cerises (28g)

épinards frais

1/2 oz (14g)

tofu ferme, égoutté et séché

1/4 livres (99g)

curcuma moulu

1/2 c. à café (2g)

curry en poudre

1/2 c. à café (1g)

cumin moulu

1/4 c. à café (1g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

pommes de terre, coupé en

quartiers

1 1/2 oz (43g)

échalotes, haché

1/8 échalote (14g)

Pour les 2 repas :

tomates

2 oz, tomates cerises (57g)

épinards frais

1 oz (28g)

tofu ferme, égoutté et séché

1/2 livres (198g)

curcuma moulu

1 c. à café (3g)

curry en poudre

1 c. à café (2g)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

pommes de terre, coupé en

quartiers

3 oz (85g)

échalotes, haché

1/4 échalote (28g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Ajoutez les pommes de terre sur une plaque de cuisson et mélangez avec la moitié de l'huile et un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à tendreté, environ 20-25 minutes.
2. Pendant ce temps, chauffez l'autre moitié d'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les épices, les tomates, l'échalote et un peu de sel et de poivre. Remuez et cuisez 1-2 minutes jusqu'à ce que ce soit parfumé.
3. Émiettez le tofu dans la poêle et remuez. Cuisez jusqu'à ce que les tomates soient quasi éclatées et que le tofu soit bien chaud, environ 5 minutes. Incorporez les épinards et cuisez jusqu'à ce qu'ils flétrissent, 1-2 minutes.
4. Ajoutez les pommes de terre rôties au tofu brouillé et servez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal ● 14g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

lait d'amande non sucré

1/2 tasse (mL)

poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

lait d'amande non sucré

1 tasse (mL)

poudre de protéine

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

Bagel moyen toasté avec fromage à la crème végétan

1/2 bagel(s) - 192 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bagel

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(53g)

**fromage à la crème sans produits
laitiers**

1 c. à soupe (15g)

Pour les 2 repas :

bagel

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(105g)

**fromage à la crème sans produits
laitiers**

2 c. à soupe (30g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le fromage à la crème.
3. Déguster.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Galette de burger végétarien

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



Pour un seul repas :

galette de burger végétale
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

galette de burger végétale
4 galette (284g)

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

Choux de Bruxelles rôtis

232 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/4 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
choux de Bruxelles
1/2 lb (227g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
choux de Bruxelles
1 lb (454g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Wrap de laitue au tempeh barbecue

4 wrap(s) de laitue - 329 kcal ● 26g protéine ● 9g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à café (mL)
mélange pour coleslaw
1 tasse (90g)
sauce barbecue
2 c. à soupe (34g)
laitue romaine
4 feuille intérieure (24g)
tempeh, coupé en cubes
4 oz (113g)
poivron, épépiné et tranché
1/2 petit (37g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)
sauce barbecue
4 c. à soupe (68g)
laitue romaine
8 feuille intérieure (48g)
tempeh, coupé en cubes
1/2 livres (227g)
poivron, épépiné et tranché
1 petit (74g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.
Mettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue.
Mélangez pour enrober.
Assemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

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 2 repas :

houmous
8 c. à soupe (120g)
mini carottes
32 moyen (320g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Chili végétal con « carne »

291 kcal ● 20g protéine ● 8g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/3 c. à soupe (mL)
lentilles crues
4 c. à c. (16g)
miettes de burger végétarien
1/6 paquet (340 g) (57g)
cumin moulu
1/6 c. à café (0g)
poudre de chili
1/6 c. à café (0g)
bouillon de légumes
1/6 tasse(s) (mL)
oignon, haché
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)
tomates mijotées en conserve
1/6 boîte (~410 g) (68g)
Ail, haché finement
1/2 gousse(s) (2g)
haricots rouges, égoutté et rincé
1/6 boîte (75g)
poivron, haché
1/3 moyen (40g)

Pour les 2 repas :

huile
2/3 c. à soupe (mL)
lentilles crues
2 2/3 c. à s. (32g)
miettes de burger végétarien
1/3 paquet (340 g) (113g)
cumin moulu
1/3 c. à café (1g)
poudre de chili
1/3 c. à café (1g)
bouillon de légumes
1/3 tasse(s) (mL)
oignon, haché
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)
tomates mijotées en conserve
1/3 boîte (~410 g) (135g)
Ail, haché finement
1 gousse(s) (3g)
haricots rouges, égoutté et rincé
1/3 boîte (149g)
poivron, haché
2/3 moyen (79g)

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail, l'oignon haché et les poivrons. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter le cumin, la poudre de chili, du sel et du poivre selon le goût. Remuer.
4. Ajouter les haricots rouges, les lentilles, les tomates, les miettes végétales et le bouillon de légumes.
5. Porter à frémissement et cuire pendant 25 minutes.

Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
9 tasse (270g)
vinaigrette
9 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

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.

Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



mélange de jeunes pousses
5 1/4 tasse (158g)
vinaigrette
5 1/4 c. à soupe (mL)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 163 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix
3 c. à s. (25g)

Pour les 3 repas :

mélange de noix
1/2 tasse (75g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les 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 2 repas :

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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

Smoothie vert super simple

115 kcal ● 1g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais

1/4 tasse(s) (8g)

lait de coco en conserve

3 c. à s. (mL)

ananas, surgelé

4 c. à s., morceaux (41g)

Pour les 2 repas :

épinards frais

1/2 tasse(s) (15g)

lait de coco en conserve

6 c. à s. (mL)

ananas, surgelé

1/2 tasse, morceaux (83g)

1. Mixer le lait de coco et les épinards dans un blender jusqu'à obtenir une texture complètement lisse.
2. Ajouter les morceaux d'ananas congelés et mixer à nouveau jusqu'à consistance lisse.
3. Servir.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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

1/2 tasse(s) - 42 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

lait de soja non sucré
1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
1 tasse(s) (mL)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1

Riz et haricots béliziens

362 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 51g glucides ● 6g fibres



lait de coco en conserve

3 c. à s. (mL)

haricots rouges, égoutté

1/4 boîte (112g)

eau

1/6 tasse(s) (45mL)

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

Ail, haché finement

3/4 gousse(s) (2g)

oignon, haché

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

poivron rouge, haché

1/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (15g)

1. Ajoutez tous les ingrédients dans une casserole et assaisonnez avec un peu de sel.
2. Remuez et portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre, 20 à 30 minutes.
3. Servez.

Salade simple de jeunes pousses

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



mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2

Cacahuètes rôties

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

Donne 1/4 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)



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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Zoodles marinara

338 kcal ● 13g protéine ● 6g lipides ● 42g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes
1 1/2 tasse (390g)
courgette
3 moyen (588g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
3 tasse (780g)
courgette
6 moyen (1176g)

1. Spiralisez les courgettes.
2. Vaporisez une poêle avec un spray antiadhésif, ajoutez les zoodles et faites cuire à feu doux environ 5 minutes ou jusqu'à réchauffement.
3. (Facultatif) Transférez les zoodles sur un torchon et tamponnez l'excès d'eau.
4. Remettez les zoodles dans la poêle, ajoutez la sauce tomate et faites cuire jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
5. Servez.

Lait de soja

1 3/4 tasse(s) - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

lait de soja non sucré
1 3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
3 1/2 tasse(s) (mL)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Lo-mein au tofu

508 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 39g glucides ● 9g fibres



tofu extra-ferme
6 oz (170g)
sauce soja (tamari)
3/8 c. à soupe (mL)
eau
1/2 tasse(s) (135mL)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
légumes mélangés surgelés
6 oz (170g)
ramen aromatisés (saveur orientale)
3/8 paquet avec sachet
d'assaisonnement (32g)

1. Épongez le tofu entre des feuilles de papier absorbant pour retirer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes de la taille d'une bouchée. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il ne brûle.
2. Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez les nouilles du paquet de ramen en conservant les sachets d'assaisonnement. Faites bouillir environ 2 minutes jusqu'à ce que les nouilles ramollissent. Égouttez.
3. Ajoutez les légumes pour sauté dans la poêle avec le tofu, et assaisonnez avec le sachet d'assaisonnement des nouilles ramen. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas pâteux. Ajoutez les nouilles et mélangez pour homogénéiser. Assaisonnez de sauce soja et servez.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)
carottes, tranché
1/2 moyen (31g)
brocoli, haché
1/2 tasse, haché (46g)
saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1/2 saucisse (50g)
pommes de terre, coupé en quartiers
1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
carottes, tranché
1 moyen (61g)
brocoli, haché
1 tasse, haché (91g)
saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1 saucisse (100g)
pommes de terre, coupé en quartiers
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

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.

Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
1/2 moyen (31g)
laitue romaine, grossièrement haché
1 cœurs (500g)
tomates, coupé en dés
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
1 moyen (61g)
laitue romaine, grossièrement haché
2 cœurs (1000g)
tomates, coupé en dés
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (246g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

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.