

Meal Plan - Menu régime végétane faible en glucides de 1800 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

1737 kcal ● 123g protéine (28%) ● 85g lipides (44%) ● 91g glucides (21%) ● 29g fibres (7%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 7g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Chocolat noir

3 carré(s)- 180 kcal

Collations

240 kcal, 4g de protéines, 21g glucides nets, 13g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Chocolat noir & framboises

69 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

600 kcal, 46g de protéines, 26g glucides nets, 33g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre

456 kcal



Champignons sautés

6 oz de champignons- 143 kcal

Dîner

385 kcal, 17g de protéines, 30g glucides nets, 16g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal

Day 2

1798 kcal ● 140g protéine (31%) ● 78g lipides (39%) ● 108g glucides (24%) ● 27g fibres (6%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 7g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Chocolat noir

3 carré(s)- 180 kcal

Collations

240 kcal, 4g de protéines, 21g glucides nets, 13g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Chocolat noir & framboises

69 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, 18g de protéines, 38g glucides nets, 27g de lipides



Salade lentilles & kale

389 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

Dîner

550 kcal, 63g de protéines, 35g glucides nets, 16g de lipides



Seitan simple

8 oz- 487 kcal



Haricots verts

63 kcal

Day 3

1773 kcal ● 118g protéine (27%) ● 85g lipides (43%) ● 96g glucides (22%) ● 38g fibres (9%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 7g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Chocolat noir

3 carré(s)- 180 kcal

Collations

255 kcal, 10g de protéines, 9g glucides nets, 15g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Graines de citrouille

183 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, 18g de protéines, 38g glucides nets, 27g de lipides



Salade lentilles & kale

389 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

Dîner

510 kcal, 35g de protéines, 35g glucides nets, 20g de lipides



Lentilles

116 kcal



Tofu rôti et légumes

396 kcal

Day 4

1752 kcal ● 126g protéine (29%) ● 77g lipides (40%) ● 99g glucides (23%) ● 40g fibres (9%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 10g de protéines, 18g glucides nets, 14g de lipides



Graines de tournesol

180 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Collations

255 kcal, 10g de protéines, 9g glucides nets, 15g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

500 kcal, 23g de protéines, 35g glucides nets, 26g de lipides



Crème de champignons végétane

502 kcal

Dîner

510 kcal, 35g de protéines, 35g glucides nets, 20g de lipides



Lentilles

116 kcal



Tofu rôti et légumes

396 kcal

Day 5

1802 kcal ● 138g protéine (31%) ● 81g lipides (41%) ● 93g glucides (21%) ● 36g fibres (8%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 10g de protéines, 18g glucides nets, 14g de lipides



Graines de tournesol

180 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Collations

270 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

167 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

500 kcal, 23g de protéines, 35g glucides nets, 26g de lipides



Crème de champignons végétane

502 kcal

Dîner

545 kcal, 28g de protéines, 30g glucides nets, 27g de lipides



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



Hachis de chou-fleur aux épinards

2 tasse(s)- 142 kcal



Tomates rôties

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Day 6

1797 kcal ● 132g protéine (29%) ● 82g lipides (41%) ● 97g glucides (21%) ● 35g fibres (8%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal

Collations

270 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

167 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

530 kcal, 20g de protéines, 40g glucides nets, 28g de lipides



Wrap méditerranéen végétarien au chik'n

1 wrap(s)- 357 kcal



Avocat

176 kcal

Dîner

545 kcal, 28g de protéines, 30g glucides nets, 27g de lipides



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



Hachis de chou-fleur aux épinards

2 tasse(s)- 142 kcal



Tomates rôties

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Day 7

1755 kcal ● 128g protéine (29%) ● 69g lipides (36%) ● 108g glucides (25%) ● 47g fibres (11%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal

Collations

270 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

167 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

530 kcal, 20g de protéines, 40g glucides nets, 28g de lipides



Wrap méditerranéen végétarien au chik'n

1 wrap(s)- 357 kcal



Avocat

176 kcal

Dîner

505 kcal, 24g de protéines, 42g glucides nets, 14g de lipides



Soupe aux haricots noirs et salsa

386 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1 1/2 oz (mL)
- ☐ huile
1/4 livres (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (163g)
- ☐ poivron vert
4 c. à c., haché (12g)
- ☐ Ail
11 gousse(s) (33g)
- ☐ champignons
15 1/4 oz (433g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
4 tasse, haché (160g)
- ☐ Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)
- ☐ choux de Bruxelles
3/8 lb (170g)
- ☐ poivron
3/4 moyen (89g)
- ☐ brocoli
3/4 tasse, haché (68g)
- ☐ carottes
2 1/4 moyen (137g)
- ☐ chou-fleur
5 tasse, haché (535g)
- ☐ épinards frais
2 tasse(s) (60g)
- ☐ tomates
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (516g)
- ☐ concombre
1/2 tasse, tranches (52g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
3 1/2 c. à café, moulu (8g)
- ☐ sel
2 1/4 c. à café (14g)
- ☐ flocons de piment rouge
1 c. à café (2g)
- ☐ cumin moulu
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ poudre d'oignon
5 c. à café (12g)
- ☐ poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)
- ☐ amandes
2 1/2 oz (67g)
- ☐ noix de cajou rôties
10 c. à s. (86g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %
11 carré(s) (110g)
- ☐ poudre de cacao
3 c. à café (5g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)
- ☐ lentilles crues
13 1/4 c. à s. (160g)
- ☐ tofu extra-ferme
1 1/2 bloc (486g)
- ☐ houmous
4 c. à soupe (60g)
- ☐ haricots noirs
3/4 boîte(s) (329g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
2 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ salsa
6 c. à s. (98g)

Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- ☐ galette de burger végétale
4 galette (284g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé
4 tasse, surgelé (424g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
5 oz (142g)

Boissons

- ☐ eau
1 1/4 gallon (4877mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ lait d'amande non sucré
6 1/2 tasse (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
13 1/3 oz (378g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ orange
4 orange (616g)
- ☐ framboises
2 1/4 tasse (277g)
- ☐ jus de citron
1 1/6 fl oz (mL)
- ☐ avocats
1 1/4 avocat(s) (251g)
- ☐ jus de citron vert
1/2 c. à soupe (mL)

- ☐ mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)

Collations

- ☐ petite barre de granola
2 barre (50g)

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ crème aigre (sour cream)
1 1/2 c. à soupe (18g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Cacahuètes rôties

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



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties

6 c. à s. (55g)

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

Chocolat noir

3 carré(s) - 180 kcal ● 2g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

chocolat noir 70-85 %

3 carré(s) (30g)

Pour les 3 repas :

chocolat noir 70-85 %

9 carré(s) (90g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Orange

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



Pour un seul repas :

orange
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange
2 orange (308g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

petite barre de granola

1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola

2 barre (50g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Seitan à l'ail et au poivre

456 kcal ● 41g protéine ● 22g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



huile d'olive

4 c. à c. (mL)

oignon

2 2/3 c. à s., haché (27g)

poivron vert

4 c. à c., haché (12g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

eau

2/3 c. à soupe (10mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

seitan, façon poulet

1/3 livres (151g)

Ail, haché finement

1 2/3 gousse(s) (5g)

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.

Champignons sautés

6 oz de champignons - 143 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 6 oz de champignons portions

huile

3/4 c. à soupe (mL)

champignons, coupé en tranches

6 oz (170g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade lentilles & kale

389 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 32g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

lentilles crues
4 c. à s. (48g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
amandes
1 c. à s., émincé (7g)
huile
1 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
flocons de piment rouge
1/2 c. à café (1g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
Ail, coupé en dés
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues
1/2 tasse (96g)
jus de citron
2 c. à soupe (mL)
amandes
2 c. à s., émincé (14g)
huile
2 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
3 tasse, haché (120g)
flocons de piment rouge
1 c. à café (2g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
cumin moulu
1 c. à café (2g)
Ail, coupé en dés
2 gousse(s) (6g)

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.

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Crème de champignons végane

502 kcal ● 23g protéine ● 26g lipides ● 35g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1 1/4 c. à café, moulu (3g)

huile

1 1/4 c. à café (mL)

sel

5/8 c. à café (4g)

poudre d'oignon

2 1/2 c. à café (6g)

lait d'amande non sucré

2 1/2 tasse(s) (mL)

chou-fleur

2 1/2 tasse, haché (268g)

champignons, coupé en dés

2 tasse, morceaux ou tranches (131g)

oignon, coupé en dés

5/8 petit (44g)

Ail, coupé en dés

1 1/4 gousse (4g)

Pour les 2 repas :

poivre noir

2 1/2 c. à café, moulu (6g)

huile

2 1/2 c. à café (mL)

sel

1 1/4 c. à café (8g)

poudre d'oignon

5 c. à café (12g)

lait d'amande non sucré

5 tasse(s) (mL)

chou-fleur

5 tasse, haché (535g)

champignons, coupé en dés

3 3/4 tasse, morceaux ou tranches (263g)

oignon, coupé en dés

1 1/4 petit (88g)

Ail, coupé en dés

2 1/2 gousse (8g)

1. Dans une petite casserole, chauffez le chou-fleur, le lait d'amande, la poudre d'oignon, le sel et le poivre. Portez à ébullition.
2. Une fois à ébullition, réduisez le feu et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes.
3. Mixez le mélange de chou-fleur avec un robot, un blender ou un mixeur plongeant.
4. Dans une grande poêle, ajoutez l'huile, les champignons, l'oignon et l'ail et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, environ 10 minutes.
5. Ajoutez le mélange de chou-fleur aux champignons, couvrez et portez à ébullition. Laissez mijoter 10 minutes. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Wrap méditerranéen végétal au chik'n

1 wrap(s) - 357 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande

2 1/2 oz (71g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(49g)

mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

houmous

2 c. à soupe (30g)

concombre, haché

4 c. à s., tranches (26g)

tomates, haché

1 tranche(s), fine/petite (15g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande

5 oz (142g)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(98g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

houmous

4 c. à soupe (60g)

concombre, haché

1/2 tasse, tranches (52g)

tomates, haché

2 tranche(s), fine/petite (30g)

1. Cuisez le chik'n selon les indications du paquet. Étalez du houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le chik'n. Roulez la tortilla et servez.

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Orange

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



Pour un seul repas :

orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange

2 orange (308g)

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

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 2 repas :

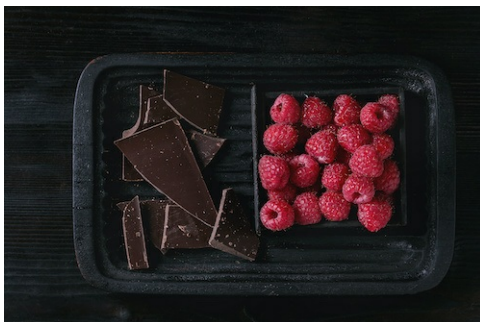
noix (anglaises)

4 c. à s., décortiqué (25g)

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

Chocolat noir & framboises

69 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

framboises

2 c. à s. (15g)

chocolat noir 70-85 %

1 carré(s) (10g)

Pour les 2 repas :

framboises

4 c. à s. (31g)

chocolat noir 70-85 %

2 carré(s) (20g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Framboises

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



Pour un seul repas :

framboises
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

framboises
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

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.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

noix de cajou rôties
6 c. à s. (51g)

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

amandes

2 c. à s., entière (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

Seitan simple

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



Donne 8 oz portions

seitan

1/2 livres (227g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

Haricots verts

63 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau
2/3 tasse(s) (160mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

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

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 rôti et légumes

396 kcal ● 27g protéine ● 20g lipides ● 18g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
tofu extra-ferme
3/4 bloc (243g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
choux de Bruxelles, coupé en deux
1/6 lb (85g)
oignon, coupé en tranches épaisses
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
poivron, tranché
3/8 moyen (45g)
brocoli, coupé selon vos préférences
6 c. à s., haché (34g)
carottes, coupé selon vos préférences
1 moyen (69g)

Pour les 2 repas :

sel
3/4 c. à café (5g)
poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
tofu extra-ferme
1 1/2 bloc (486g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
choux de Bruxelles, coupé en deux
3/8 lb (170g)
oignon, coupé en tranches épaisses
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
poivron, tranché
3/4 moyen (89g)
brocoli, coupé selon vos préférences
3/4 tasse, haché (68g)
carottes, coupé selon vos préférences
2 1/4 moyen (137g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
 2. Égouttez le tofu et utilisez un torchon absorbant pour enlever le maximum d'humidité possible.
 3. Coupez le tofu en cubes d'environ 2,5 cm.
 4. Sur une plaque, versez un tiers de l'huile et mettez le tofu dessus. Secouez pour enrober. Réservez.
 5. Sur une seconde plaque, versez le reste d'huile d'olive et mélangez les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Il est préférable de regrouper chaque type de légume pour pouvoir retirer plus tôt ceux qui cuiront plus vite.
 6. Placez les plaques au four : le tofu sur la grille supérieure et les légumes sur la grille inférieure. Réglez le minuteur sur 20 minutes.
 7. Après 20 minutes, retournez le tofu et vérifiez les légumes. Retirez les légumes déjà cuits.
 8. Remettez les deux plaques au four et augmentez la température à 450 F (230 C) pour 20-25 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit doré sur toutes les faces. Vérifiez régulièrement pour éviter de trop cuire.
 9. Retirez le tout du four et mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre. Servez.
-

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

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.

Hachis de chou-fleur aux épinards

2 tasse(s) - 142 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

riz de chou-fleur surgelé
2 tasse, surgelé (212g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
Ail, coupé en dés
2 gousse(s) (6g)
épinards frais, haché
1 tasse(s) (30g)

Pour les 2 repas :

riz de chou-fleur surgelé
4 tasse, surgelé (424g)
huile
1 1/3 c. à soupe (mL)
Ail, coupé en dés
4 gousse(s) (12g)
épinards frais, haché
2 tasse(s) (60g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. Servez.

Tomates rôties

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



Pour un seul repas :

huile

2 1/2 c. à café (mL)

tomates

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

Pour les 2 repas :

huile

5 c. à café (mL)

tomates

5 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(455g)

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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Soupe aux haricots noirs et salsa

386 kcal ● 22g protéine ● 5g lipides ● 39g glucides ● 25g fibres



bouillon de légumes

1/2 tasse(s) (mL)

haricots noirs

3/4 boîte(s) (329g)

cumin moulu

3/8 c. à café (1g)

crème aigre (sour cream)

1 1/2 c. à soupe (18g)

salsa, avec morceaux

6 c. à s. (98g)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.

Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres

**oignon**

1/2 c. à s., haché (8g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

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.

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.