

# Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 1900 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

1909 kcal ● 141g protéine (30%) ● 78g lipides (37%) ● 113g glucides (24%) ● 47g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 13g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal



**Graines de tournesol**

180 kcal

### Collations

225 kcal, 29g de protéines, 6g glucides nets, 8g de lipides



**Shake protéiné (lait d'amande)**

210 kcal



**Bâtonnets de céleri**

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

405 kcal, 13g de protéines, 25g glucides nets, 24g de lipides



**Salade de haricots verts, betterave et pepitas**

360 kcal



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal

### Dîner

670 kcal, 38g de protéines, 55g glucides nets, 22g de lipides



**Zoodles marinara**

394 kcal



**Lait de soja**

3 1/4 tasse(s)- 275 kcal

## Day 2

1909 kcal ● 141g protéine (30%) ● 78g lipides (37%) ● 113g glucides (24%) ● 47g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 13g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal



**Graines de tournesol**

180 kcal

### Collations

225 kcal, 29g de protéines, 6g glucides nets, 8g de lipides



**Shake protéiné (lait d'amande)**

210 kcal



**Bâtonnets de céleri**

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

405 kcal, 13g de protéines, 25g glucides nets, 24g de lipides



**Salade de haricots verts, betterave et pepitas**

360 kcal



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal

### Dîner

670 kcal, 38g de protéines, 55g glucides nets, 22g de lipides



**Zoodles marinara**

394 kcal



**Lait de soja**

3 1/4 tasse(s)- 275 kcal

## Day 3

1934 kcal ● 131g protéine (27%) ● 92g lipides (43%) ● 113g glucides (23%) ● 33g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

350 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 25g de lipides



**Galettes de riz au beurre de cacahuète**

1 galette(s)- 240 kcal



**Céleri au beurre de cacahuète**

109 kcal

### Collations

275 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 21g de lipides



**Fromage végétal**

3 cube de 1"- 273 kcal

### Déjeuner

535 kcal, 34g de protéines, 38g glucides nets, 24g de lipides



**Nuggets Chik'n**

6 2/3 nuggets- 368 kcal



**Lait de soja**

2 tasse(s)- 169 kcal

### Dîner

560 kcal, 33g de protéines, 40g glucides nets, 21g de lipides



**Galette de burger végétarien**

2 galette- 254 kcal



**Hachis de chou-fleur aux épinards**

2 tasse(s)- 142 kcal



**Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive**

161 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Day 4

1934 kcal ● 131g protéine (27%) ● 92g lipides (43%) ● 113g glucides (23%) ● 33g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

350 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 25g de lipides



**Galettes de riz au beurre de cacahuète**  
1 galette(s)- 240 kcal



**Céleri au beurre de cacahuète**  
109 kcal

### Collations

275 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 21g de lipides



**Fromage végétal**  
3 cube de 1"- 273 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

535 kcal, 34g de protéines, 38g glucides nets, 24g de lipides



**Nuggets Chik'n**  
6 2/3 nuggets- 368 kcal



**Lait de soja**  
2 tasse(s)- 169 kcal

### Dîner

560 kcal, 33g de protéines, 40g glucides nets, 21g de lipides



**Galette de burger végétarien**  
2 galette- 254 kcal



**Hachis de chou-fleur aux épinards**  
2 tasse(s)- 142 kcal



**Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive**  
161 kcal

## Day 5

1931 kcal ● 145g protéine (30%) ● 101g lipides (47%) ● 89g glucides (18%) ● 22g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

350 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 25g de lipides



**Galettes de riz au beurre de cacahuète**  
1 galette(s)- 240 kcal



**Céleri au beurre de cacahuète**  
109 kcal

### Collations

275 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 21g de lipides



**Fromage végétal**  
3 cube de 1"- 273 kcal

### Déjeuner

540 kcal, 36g de protéines, 19g glucides nets, 32g de lipides



**Salade de seitan**  
359 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Dîner

550 kcal, 46g de protéines, 35g glucides nets, 22g de lipides



**Seitan simple**  
4 oz- 244 kcal



**Lait de soja**  
1 1/2 tasse(s)- 127 kcal



**Maïs et haricots de Lima sautés**  
179 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 6

1884 kcal ● 149g protéine (32%) ● 83g lipides (40%) ● 98g glucides (21%) ● 38g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

370 kcal, 11g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides



**Framboises**

1/2 tasse(s)- 36 kcal



**Toast à l'avocat**

2 tranche(s)- 336 kcal

### Collations

205 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



**Toast beurre d'amande & framboises écrasées**

1 tartine(s)- 203 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

540 kcal, 36g de protéines, 19g glucides nets, 32g de lipides



**Salade de seitan**

359 kcal



**Graines de citrouille**

183 kcal

### Dîner

550 kcal, 46g de protéines, 35g glucides nets, 22g de lipides



**Seitan simple**

4 oz- 244 kcal



**Lait de soja**

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal



**Maïs et haricots de Lima sautés**

179 kcal

## Day 7

1853 kcal ● 135g protéine (29%) ● 91g lipides (44%) ● 86g glucides (18%) ● 38g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

370 kcal, 11g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides



**Framboises**

1/2 tasse(s)- 36 kcal



**Toast à l'avocat**

2 tranche(s)- 336 kcal

### Collations

205 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



**Toast beurre d'amande & framboises écrasées**

1 tartine(s)- 203 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

520 kcal, 25g de protéines, 18g glucides nets, 33g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**

115 kcal



**Seitan à l'ail et au poivre**

228 kcal



**Avocat**

176 kcal

### Dîner

540 kcal, 44g de protéines, 23g glucides nets, 29g de lipides



**Saucisses véganes et purée de chou-fleur**

1 1/2 saucisse(s)- 541 kcal

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
3 tasse (90g)
- ☐ lait de soja non sucré  
13 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ Fromage végétane en bloc  
9 cube 2,5 cm (255g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
13 1/3 nuggets (287g)
- ☐ galette de burger végétale  
4 galette (284g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé  
4 tasse, surgelé (424g)
- ☐ levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
- ☐ chou-fleur surgelé  
1 tasse (128g)
- ☐ saucisse végétalienne  
1 1/2 saucisse (150g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/4 livres (103g)
- ☐ amandes  
4 c. à s., entière (36g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
2 oz (57g)
- ☐ beurre d'amande  
2 c. à soupe (32g)
- ☐ graines de lin  
2 pincée (2g)

## Graisses et huiles

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

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ haricots verts frais  
2 1/4 tasse, morceaux de 1,25 cm (225g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
3 betterave(s) (150g)

## Boissons

- ☐ lait d'amande non sucré  
2 tasse (mL)
- ☐ poudre de protéine  
16 boules (1/3 tasse chacun) (496g)
- ☐ eau  
14 tasse (3341mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ avocats  
2 1/4 avocat(s) (452g)
- ☐ framboises  
5 2/3 oz (161g)
- ☐ citron  
1/4 petit (15g)
- ☐ jus de citron  
1/2 c. à café (mL)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
3 1/2 tasse (910g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète  
9 c. à soupe (144g)

## Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs  
3 gâteaux (27g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel  
2/3 c. à café (4g)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
16 2/3 oz (473g)

## Produits de boulangerie

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> tomates<br>36 tomates cerises (612g)                    | <input type="checkbox"/> pain<br>6 3/4 oz (192g) |
| <input type="checkbox"/> céleri cru<br>7 tige, moyenne (19–20 cm de long) (280g) |  |
| <input type="checkbox"/> courgette<br>7 moyen (1372g)                            |  |
| <input type="checkbox"/> ketchup<br>3 1/3 c. à soupe (57g)                       |  |
| <input type="checkbox"/> Ail<br>5 gousse(s) (15g)                                |  |
| <input type="checkbox"/> épinards frais<br>6 tasse(s) (180g)                     |  |
| <input type="checkbox"/> haricots lima, surgelés<br>1 1/6 paquet (284 g) (333g)  |  |
| <input type="checkbox"/> Grains de maïs surgelés<br>3/4 tasse (102g)             |  |
| <input type="checkbox"/> oignon<br>5/8 moyen (6,5 cm diam.) (66g)                |  |
| <input type="checkbox"/> feuilles de chou frisé (kale)<br>1/4 botte (43g)        |  |
| <input type="checkbox"/> poivron vert<br>2 c. à c., haché (6g)                   |  |
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

#### **pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

#### **pommes**

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

### 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.



---

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

---

### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

**galettes de riz, toutes saveurs**

1 gâteaux (9g)

Pour les 3 repas :

**beurre de cacahuète**

6 c. à soupe (96g)

**galettes de riz, toutes saveurs**

3 gâteaux (27g)

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

---

### Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**céleri cru**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

**beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

Pour les 3 repas :

**céleri cru**

3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(120g)

**beurre de cacahuète**

3 c. à soupe (48g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
  2. étalez du beurre de cacahuète au centre
-



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Toast à l'avocat

2 tranche(s) - 336 kcal ● 10g protéine ● 17g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche (128g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1 avocat(s) (201g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de haricots verts, betterave et pepitas

360 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 20g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**graines de citrouille grillées, non salées**

3 c. à soupe (22g)

**vinaigrette balsamique**

3 c. à soupe (mL)

**haricots verts frais, extrémités coupées et jetées**

1 tasse, morceaux de 1,25 cm (113g)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

1 1/2 betterave(s) (75g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**graines de citrouille grillées, non salées**

6 c. à soupe (44g)

**vinaigrette balsamique**

6 c. à soupe (mL)

**haricots verts frais, extrémités coupées et jetées**

2 1/4 tasse, morceaux de 1,25 cm (225g)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

3 betterave(s) (150g)

1. Ajoutez les haricots verts dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 4 à 7 minutes. Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez.
2. Montez la salade avec les feuilles, les haricots verts et les betteraves. Ajoutez les graines de citrouille, arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

### Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

**tomates**

24 tomates cerises (408g)

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

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

#### ketchup

1 2/3 c. à soupe (28g)

#### Nuggets végétaliens « chik'n »

6 2/3 nuggets (143g)

Pour les 2 repas :

#### ketchup

3 1/3 c. à soupe (57g)

#### Nuggets végétaliens « chik'n »

13 1/3 nuggets (287g)

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

### Lait de soja

2 tasse(s) - 169 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

#### lait de soja non sucré

2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

#### lait de soja non sucré

4 tasse(s) (mL)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### 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.



## Déjeuner 4

Consommer les jour 7

### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



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

1/4 botte (43g)

#### avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

#### citron, pressé

1/4 petit (15g)

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

228 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



#### huile d'olive

2 c. à c. (mL)

#### oignon

4 c. à c., haché (13g)

#### poivron vert

2 c. à c., haché (6g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### eau

1/3 c. à soupe (5mL)

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### seitan, façon poulet

2 2/3 oz (76g)

#### Ail, haché finement

5/6 gousse(s) (3g)

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.

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



#### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

#### jus de citron

1/2 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

---

### Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal ● 28g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait d'amande non sucré**

1 tasse (mL)

**poudre de protéine**

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

Pour les 2 repas :

**lait d'amande non sucré**

2 tasse (mL)

**poudre de protéine**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

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

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**céleri cru**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru**

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.
-

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

---

### Fromage végétan

3 cube de 1" - 273 kcal ● 3g protéine ● 21g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Fromage végétan en bloc**  
3 cube 2,5 cm (85g)

Pour les 3 repas :

**Fromage végétan en bloc**  
9 cube 2,5 cm (255g)

1. Tranchez et dégustez.

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s) - 203 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche(s) (32g)  
**beurre d'amande**  
1 c. à soupe (16g)  
**graines de lin**  
1 pincée (1g)  
**framboises**  
10 framboises (19g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**beurre d'amande**  
2 c. à soupe (32g)  
**graines de lin**  
2 pincée (2g)  
**framboises**  
20 framboises (38g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
  2. Étaler le beurre d'amande sur le pain. Disposer les framboises sur le beurre d'amande et les écraser délicatement avec le dos d'une fourchette. Saupoudrer de graines de lin et servir.
-



## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Zoodles marinara

394 kcal ● 15g protéine ● 7g lipides ● 49g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

**sauce pour pâtes**

1 3/4 tasse (455g)

**courgette**

3 1/2 moyen (686g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**

3 1/2 tasse (910g)

**courgette**

7 moyen (1372g)

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

3 1/4 tasse(s) - 275 kcal ● 23g protéine ● 15g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**lait de soja non sucré**

3 1/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**

6 1/2 tasse(s) (mL)

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

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

161 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**haricots lima, surgelés**  
3/8 paquet (284 g) (107g)  
**huile d'olive**  
3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**haricots lima, surgelés**  
3/4 paquet (284 g) (213g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Seitan simple

4 oz - 244 kcal ● 30g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**seitan**  
4 oz (113g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

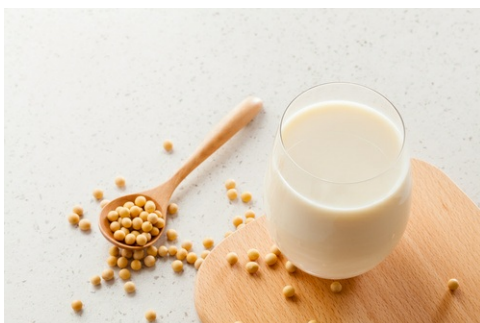
Pour les 2 repas :

**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.

### Lait de soja

1 1/2 tasse(s) - 127 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
3 tasse(s) (mL)

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

## Maïs et haricots de Lima sautés

179 kcal ● 5g protéine ● 7g lipides ● 18g 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**  
6 c. à s. (60g)  
**Grains de maïs surgelés**  
6 c. à s. (51g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**haricots lima, surgelés**  
3/4 tasse (120g)  
**Grains de maïs surgelés**  
3/4 tasse (102g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s) - 541 kcal ● 44g protéine ● 29g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 saucisse(s) portions

**chou-fleur surgelé**  
1 tasse (128g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**saucisse végétalienne**  
1 1/2 saucisse (150g)  
**oignon, tranché finement**  
3/4 petit (53g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

## 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.
-