

# Meal Plan - Menu régime végan faible en glucides – 2000 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**      2045 kcal ● 156g protéine (31%) ● 97g lipides (43%) ● 98g glucides (19%) ● 40g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

350 kcal, 19g de protéines, 14g glucides nets, 22g de lipides



**Chocolat noir**  
2 carré(s)- 120 kcal



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

## Collations

330 kcal, 15g de protéines, 21g glucides nets, 15g de lipides



**Mûres**  
1 1/4 tasse(s)- 87 kcal



**Tranches de concombre**  
1 concombre- 60 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Déjeuner

375 kcal, 8g de protéines, 29g glucides nets, 23g de lipides



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal



**Sandwich beurre de cacahuète et confiture**  
1/2 sandwich(s)- 191 kcal

## Dîner

720 kcal, 54g de protéines, 33g glucides nets, 35g de lipides



**Salade de seitan**  
718 kcal

## Day 2

2017 kcal ● 134g protéine (27%) ● 88g lipides (39%) ● 125g glucides (25%) ● 49g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

350 kcal, 19g de protéines, 14g glucides nets, 22g de lipides



**Chocolat noir**  
2 carré(s)- 120 kcal



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

### Déjeuner

375 kcal, 8g de protéines, 29g glucides nets, 23g de lipides



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal



**Sandwich beurre de cacahuète et confiture**  
1/2 sandwich(s)- 191 kcal

### Collations

330 kcal, 15g de protéines, 21g glucides nets, 15g de lipides



**Mûres**  
1 1/4 tasse(s)- 87 kcal



**Tranches de concombre**  
1 concombre- 60 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Dîner

690 kcal, 31g de protéines, 59g glucides nets, 26g de lipides



**Mélange de noix**  
1/6 tasse(s)- 145 kcal



**Soupe pois chiches & chou kale**  
546 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 3

2004 kcal ● 143g protéine (29%) ● 94g lipides (42%) ● 111g glucides (22%) ● 36g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

350 kcal, 19g de protéines, 14g glucides nets, 22g de lipides



**Chocolat noir**  
2 carré(s)- 120 kcal



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

### Déjeuner

505 kcal, 29g de protéines, 43g glucides nets, 20g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
136 kcal

### Collations

315 kcal, 5g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



**Chips de chou kale**  
138 kcal



**Avocat**  
176 kcal

### Dîner

565 kcal, 29g de protéines, 42g glucides nets, 27g de lipides



**Salade edamame et betterave**  
257 kcal



**Tofu du Général Tso**  
307 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 4

1958 kcal ● 141g protéine (29%) ● 94g lipides (43%) ● 103g glucides (21%) ● 33g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 17g de protéines, 6g glucides nets, 22g de lipides



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal



**Shake protéiné (lait d'amande)**  
105 kcal

### Collations

315 kcal, 5g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



**Chips de chou kale**  
138 kcal



**Avocat**  
176 kcal

### Déjeuner

505 kcal, 29g de protéines, 43g glucides nets, 20g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
136 kcal

### Dîner

565 kcal, 29g de protéines, 42g glucides nets, 27g de lipides



**Salade edamame et betterave**  
257 kcal



**Tofu du Général Tso**  
307 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 5

2029 kcal ● 171g protéine (34%) ● 104g lipides (46%) ● 71g glucides (14%) ● 32g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 17g de protéines, 6g glucides nets, 22g de lipides



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal



**Shake protéiné (lait d'amande)**  
105 kcal

### Déjeuner

595 kcal, 50g de protéines, 30g glucides nets, 27g de lipides



**Seitan simple**  
6 oz- 365 kcal



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

### Collations

200 kcal, 15g de protéines, 21g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné vert**  
130 kcal



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal

### Dîner

655 kcal, 29g de protéines, 12g glucides nets, 53g de lipides



**Tofu buffalo avec ranch végétalien**  
506 kcal



**Épinards sautés simples**  
149 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 6

1967 kcal ● 164g protéine (33%) ● 95g lipides (43%) ● 81g glucides (16%) ● 34g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



**Yaourt d'amande boosté**  
1 récipient(s)- 242 kcal

### Déjeuner

595 kcal, 50g de protéines, 30g glucides nets, 27g de lipides



**Seitan simple**  
6 oz- 365 kcal



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

### Collations

200 kcal, 15g de protéines, 21g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné vert**  
130 kcal



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal

### Dîner

655 kcal, 29g de protéines, 12g glucides nets, 53g de lipides



**Tofu buffalo avec ranch végétalien**  
506 kcal



**Épinards sautés simples**  
149 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 7

1983 kcal ● 149g protéine (30%) ● 86g lipides (39%) ● 113g glucides (23%) ● 40g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



**Yaourt d'amande boosté**  
1 récipient(s)- 242 kcal

### Déjeuner

635 kcal, 35g de protéines, 50g glucides nets, 29g de lipides



**Tofu nature**  
6 oz- 257 kcal



**Lentilles**  
289 kcal



**Chou kale sauté**  
91 kcal

### Collations

200 kcal, 15g de protéines, 21g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné vert**  
130 kcal



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal

### Dîner

630 kcal, 29g de protéines, 24g glucides nets, 42g de lipides



**Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien**  
393 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
237 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

# Liste de courses



## Produits à base de noix et de graines

- noix de pécan**  
1 tasse, moitiés (99g)
- graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)
- beurre d'amande**  
3 c. à soupe (48g)
- mélange de noix**  
2 3/4 c. à s. (22g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)
- pois chiches en conserve**  
1 boîte(s) (448g)
- sauce soja (tamari)**  
2 1/2 c. à café (mL)
- tofu ferme**  
2 1/2 livres (1120g)
- tempeh**  
4 oz (113g)
- lentilles crues**  
6 3/4 c. à s. (80g)

## Produits de boulangerie

- pain**  
2 tranche (64g)

## Confiseries

- confiture**  
2 c. à soupe (42g)
- chocolat noir 70–85 %**  
6 carré(s) (60g)
- sucré**  
1 1/4 c. à soupe (16g)

## Fruits et jus de fruits

- mûres**  
2 1/2 tasse (360g)
- fraises surgelées**  
1 tasse, décongelée (148g)
- avocats**  
2 1/2 avocat(s) (503g)
- jus de citron**  
1 c. à café (mL)

## Boissons

- poudre de protéine**  
1 1/4 lb (585g)
- eau**  
20 1/2 tasse(s) (4917mL)
- poudre de protéine, vanille**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- lait d'amande non sucré**  
2 1/2 tasse (mL)

## Graisses et huiles

- huile**  
3 1/4 oz (mL)
- vinaigrette**  
13 1/4 c. à soupe (mL)
- huile d'olive**  
3 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique**  
3 c. à soupe (mL)

## Autre

- levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)
- mélange de jeunes pousses**  
14 1/4 tasse (428g)
- ranch végétalien**  
1/4 livres (mL)
- grué de cacao**  
2 c. à thé (7g)
- yaourt d'amande aromatisé**  
2 contenant (300g)

## Céréales et pâtes

- seitan**  
18 oz (510g)
- féculle de maïs**  
2 1/2 c. à soupe (20g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes**  
4 tasse(s) (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
3 boîte (~539 g) (1578g)
- sauce Frank's RedHot**  
10 c. à s. (mL)

- banane**  
3/4 moyen (18 à 20 cm) (89g)
- orange**  
1 1/2 orange (231g)
- framboises**  
14 oz (399g)
- citron**  
1 petit (58g)

### Épices et herbes

- sel**  
2 c. à café (11g)
- vinaigre de cidre**  
1 1/4 c. à soupe (19g)
- poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)

### Légumes et produits à base de légumes

- concombre**  
2 1/2 concombre (21 cm) (753g)
  - épinards frais**  
17 1/2 tasse(s) (525g)
  - tomates**  
12 tomates cerises (204g)
  - feuilles de chou frisé (kale)**  
19 oz (537g)
  - Ail**  
6 gousse(s) (18g)
  - edamame surgelé, décortiqué**  
1 1/2 tasse (177g)
  - Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
6 betterave(s) (300g)
  - gingembre frais**  
2 1/2 c. à soupe (15g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
6 carré(s) (60g)

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

## 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 3 repas :

**eau**  
1 tasse(s) (237mL)  
**beurre d'amande**  
3 c. à soupe (48g)  
**poudre de protéine, vanille**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)  
**lait d'amande non sucré**  
1 1/2 tasse(s) (mL)  
 **fraises surgelées**  
1 tasse, décongelée (148g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**concombre**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

**concombre**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix de pécan**

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

### 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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Yaourt d'amande boosté

1 récipient(s) - 242 kcal ● 10g protéine ● 13g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**grué de cacao**  
1 c. à thé (3g)  
**framboises**  
8 framboises (15g)  
**poudre de protéine**  
1 c. à soupe (6g)  
**yaourt d'amande aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

**grué de cacao**  
2 c. à thé (7g)  
**framboises**  
16 framboises (30g)  
**poudre de protéine**  
2 c. à soupe (12g)  
**yaourt d'amande aromatisé**  
2 contenant (300g)

1. Mélangez le yaourt d'amande et la poudre de protéine jusqu'à obtenir une consistance lisse. Garnissez de framboises écrasées et de pépites de cacao (optionnel). Servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix de pécan**  
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**  
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

### Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1/2 sandwich(s) - 191 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**beurre de cacahuète**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**pain**  
1 tranche (32g)  
**confiture**  
1 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :

**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)  
**pain**  
2 tranche (64g)  
**confiture**  
2 c. à soupe (42g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Salade simple de jeunes pousses

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



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
6 tasse (180g)  
**vinaigrette**  
6 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Seitan simple

6 oz - 365 kcal ● 45g protéine ● 11g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**seitan**  
6 oz (170g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)

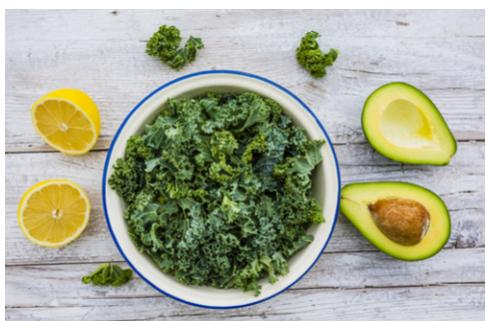
Pour les 2 repas :

**seitan**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
3 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.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

### Salade simple de chou kale et avocat

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



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/2 botte (85g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**citron, pressé**  
1/2 petit (29g)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1 botte (170g)  
**avocats, haché**  
1 avocat(s) (201g)  
**citron, pressé**  
1 petit (58g)

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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

**huile**  
3 c. à café (mL)  
**tofu ferme**  
6 oz (170g)

1. Coupez le tofu en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

### Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



**eau**  
1 2/3 tasse(s) (399mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
6 2/3 c. à s. (80g)

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.

### Chou kale sauté

91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/2 tasse, haché (60g)  
**huile**  
1 1/2 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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Mûres

1 1/4 tasse(s) - 87 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**mûres**  
1 1/4 tasse (180g)

Pour les 2 repas :

**mûres**  
2 1/2 tasse (360g)

1. Rincez les mûres et servez.

### Tranches de concombre

1 concombre - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**concombre**  
1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 2 repas :

**concombre**  
2 concombre (21 cm) (602g)

1. Coupez le concombre en rondelles 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 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### 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 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Shake protéiné vert

130 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/8 tasse(s) (30mL)  
**épinards frais**  
1/2 tasse(s) (15g)  
**poudre de protéine, vanille**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)  
**banane, congelé**  
1/4 moyen (18 à 20 cm) (30g)  
**orange, épluché, tranché et épépiné**  
1/2 orange (77g)

Pour les 3 repas :

**eau**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**épinards frais**  
1 1/2 tasse(s) (45g)  
**poudre de protéine, vanille**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)  
**banane, congelé**  
3/4 moyen (18 à 20 cm) (89g)  
**orange, épluché, tranché et épépiné**  
1 1/2 orange (231g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

### Framboises

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



Pour un seul repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

**framboises**  
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade de seitan

718 kcal ● 54g protéine ● 35g lipides ● 33g glucides ● 13g fibres



**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 2 ↗

Consommer les jour 2

### Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 145 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

**mélange de noix**  
2 2/3 c. à s. (22g)

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

### Soupe pois chiches & chou kale

546 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 56g glucides ● 21g fibres



**bouillon de légumes**  
4 tasse(s) (mL)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**  
2 tasse, haché (80g)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
1 boîte(s) (448g)

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

### Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
3/4 tasse (89g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
3 betterave(s) (150g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**vinaigrette balsamique**  
3 c. à soupe (mL)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
1 1/2 tasse (177g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
6 betterave(s) (300g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

### Tofu du Général Tso

307 kcal ● 15g protéine ● 17g lipides ● 24g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**sauce soja (tamari)**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**gingembre frais, haché**  
1 1/4 c. à soupe (8g)  
**sucré**  
5/8 c. à soupe (8g)  
**vinaigre de cidre**  
5/8 c. à soupe (9g)  
**fécule de maïs**  
1 1/4 c. à soupe (10g)  
**huile**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
1 1/4 gousse(s) (4g)  
**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**  
6 1/4 oz (177g)

Pour les 2 repas :

**sauce soja (tamari)**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**gingembre frais, haché**  
2 1/2 c. à soupe (15g)  
**sucré**  
1 1/4 c. à soupe (16g)  
**vinaigre de cidre**  
1 1/4 c. à soupe (19g)  
**fécule de maïs**  
2 1/2 c. à soupe (20g)  
**huile**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
2 1/2 gousse(s) (8g)  
**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**  
3/4 livres (354g)

1. Dans un petit bol, fouettez le gingembre, l'ail, la sauce soja, le sucre et le vinaigre de cidre. Réservez.
2. Dans un grand bol, mélangez le tofu en cubes, la féculle de maïs et du sel et du poivre. Mélangez pour enrober.
3. Chauffez de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5 à 8 minutes.
4. Baissez le feu et versez la sauce. Remuez et faites cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 1 minute. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tofu buffalo avec ranch végétalien

506 kcal ● 23g protéine ● 42g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
4 c. à s. (mL)  
**ranch végétalien**  
3 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
2/3 livres (298g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
1/2 tasse (mL)  
**ranch végétalien**  
6 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
1 1/3 livres (595g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec du ranch végétalien.

### 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 flétris.
4. Servez.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

393 kcal ● 24g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
2 c. à s. (mL)  
**tempeh, grossièrement haché**  
4 oz (113g)  
**ranch végétalien**  
2 c. à s. (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du ranch végétalien.

### 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.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(78g)

**eau**

2 1/2 tasse(s) (599mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(543g)

**eau**

17 1/2 tasse(s) (4191mL)

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