

Meal Plan - Menu régime vegan faible en glucides de 2100 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

2055 kcal ● 135g protéine (26%) ● 94g lipides (41%) ● 131g glucides (25%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 13g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



Brouillade de pois chiches

280 kcal



Pastèque

2 oz- 20 kcal

Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides



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

675 kcal, 34g de protéines, 35g glucides nets, 38g de lipides



Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1 sandwich(s)- 387 kcal



Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s)- 288 kcal

Dîner

625 kcal, 19g de protéines, 65g glucides nets, 28g de lipides



Pâtes crémeuses aux champignons

323 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal

Day 2

2055 kcal ● 135g protéine (26%) ● 94g lipides (41%) ● 131g glucides (25%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 13g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



Brouillade de pois chiches
280 kcal



Pastèque
2 oz- 20 kcal

Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides



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

675 kcal, 34g de protéines, 35g glucides nets, 38g de lipides



Sandwich vegan à l'avocat écrasé
1 sandwich(s)- 387 kcal



Cacahuètes rôties
1/3 tasse(s)- 288 kcal

Dîner

625 kcal, 19g de protéines, 65g glucides nets, 28g de lipides



Pâtes crémeuses aux champignons
323 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
302 kcal

Day 3

2062 kcal ● 152g protéine (29%) ● 87g lipides (38%) ● 126g glucides (24%) ● 41g fibres (8%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 19g de lipides



Compote de pommes
57 kcal



Graines de tournesol
240 kcal

Collations

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



Avocat
176 kcal



Chips de chou kale
138 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

590 kcal, 48g de protéines, 36g glucides nets, 24g de lipides



Tofu cuit au four
16 oz- 452 kcal



Maïs
139 kcal

Dîner

585 kcal, 26g de protéines, 63g glucides nets, 18g de lipides



Salade de chou kale simple
1 1/2 tasse(s)- 83 kcal



Pâtes de lentilles
252 kcal



Pain à l'ail végétal simple
2 tranche(s)- 252 kcal

Day 4

2062 kcal ● 152g protéine (29%) ● 87g lipides (38%) ● 126g glucides (24%) ● 41g fibres (8%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 19g de lipides



Compote de pommes
57 kcal



Graines de tournesol
240 kcal

Collations

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



Avocat
176 kcal



Chips de chou kale
138 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

590 kcal, 48g de protéines, 36g glucides nets, 24g de lipides



Tofu cuit au four
16 oz- 452 kcal



Maïs
139 kcal

Dîner

585 kcal, 26g de protéines, 63g glucides nets, 18g de lipides



Salade de chou kale simple
1 1/2 tasse(s)- 83 kcal



Pâtes de lentilles
252 kcal



Pain à l'ail végétal simple
2 tranche(s)- 252 kcal

Day 5

2069 kcal ● 167g protéine (32%) ● 99g lipides (43%) ● 100g glucides (19%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 23g de lipides



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal



Toast beurre d'amande & framboises écrasées
1 tartine(s)- 203 kcal

Collations

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



Avocat
176 kcal



Chips de chou kale
138 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

615 kcal, 65g de protéines, 41g glucides nets, 20g de lipides



Ailes de seitan teriyaki
8 once(s) de seitan- 595 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Dîner

510 kcal, 22g de protéines, 30g glucides nets, 31g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal



Pain à l'ail végétal simple
1 tranche(s)- 126 kcal



Tofu cajun
196 kcal

Day 6

2065 kcal ● 137g protéine (26%) ● 104g lipides (45%) ● 92g glucides (18%) ● 54g fibres (10%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 23g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s)- 203 kcal

Collations

255 kcal, 4g de protéines, 19g glucides nets, 15g de lipides



Fromage végétal

2 cube de 1"- 182 kcal



Framboises

1 tasse(s)- 72 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

595 kcal, 46g de protéines, 32g glucides nets, 27g de lipides



Seitan simple

5 oz- 305 kcal



Choux de Bruxelles rôtis

290 kcal

Dîner

590 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 39g de lipides



Zoodles avec sauce à l'avocat

588 kcal

Day 7

2065 kcal ● 137g protéine (26%) ● 104g lipides (45%) ● 92g glucides (18%) ● 54g fibres (10%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 23g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s)- 203 kcal

Collations

255 kcal, 4g de protéines, 19g glucides nets, 15g de lipides



Fromage végétal

2 cube de 1"- 182 kcal



Framboises

1 tasse(s)- 72 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

595 kcal, 46g de protéines, 32g glucides nets, 27g de lipides



Seitan simple

5 oz- 305 kcal



Choux de Bruxelles rôtis

290 kcal

Dîner

590 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 39g de lipides



Zoodles avec sauce à l'avocat

588 kcal

Autre

- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
10 tranches (104g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
17 1/2 tasse (522g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
- ☐ tofu soyeux
1/4 paquet (454 g) (113g)
- ☐ Pâtes de lentilles
4 oz (113g)
- ☐ sauce teriyaki
4 c. à soupe (mL)
- ☐ Fromage végétane en bloc
4 cube 2,5 cm (113g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
13 1/2 oz (384g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante
2 c. à café (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
4 2/3 avocat(s) (938g)
- ☐ pastèque
4 oz (113g)
- ☐ jus de citron
4 fl oz (mL)
- ☐ compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- ☐ framboises
2/3 livres (303g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
1 tasse (164g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte(s) (448g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2/3 livres (mL)
- ☐ tofu extra-ferme
2 livres (907g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau
18 1/3 tasse(s) (4390mL)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette
18 3/4 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
- ☐ curcuma moulu
1/2 c. à café (2g)
- ☐ sel
2 1/2 c. à café (16g)
- ☐ assaisonnement cajun
5/8 c. à café (1g)
- ☐ basilic frais
2 1/2 tasse de feuilles, entières (60g)
- ☐ poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ pois surgelés
4 c. à s. (34g)
- ☐ Ail
5 3/4 gousse(s) (17g)
- ☐ champignons
3 oz (85g)
- ☐ tomates
7 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (918g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
16 1/4 oz (460g)
- ☐ gingembre frais
2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
2 tasse (272g)
- ☐ courgette
2 1/2 grand (808g)
- ☐ choux de Bruxelles
1 1/4 lb (567g)

☐ **tofu ferme**
6 1/4 oz (177g)

Produits à base de noix et de graines

☐ **graines de citrouille grillées, non salées**
1/2 tasse (59g)

☐ **graines de tournesol décortiquées**
2 2/3 oz (76g)

☐ **graines de sésame**
2 c. à soupe (18g)

☐ **beurre d'amande**
3 c. à soupe (48g)

☐ **graines de lin**
3 pincée (3g)

Céréales et pâtes

☐ **pâtes sèches non cuites**
1/4 lb (114g)

☐ **seitan**
18 oz (510g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Brouillade de pois chiches

280 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 21g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1/3 tasse (10g)
levure nutritionnelle
1 c. à café (1g)
cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
curcuma moulu
1/4 c. à café (1g)
pois chiches en conserve, égoutté
1/2 boîte(s) (224g)

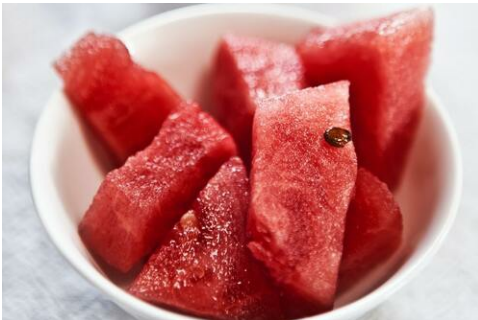
Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
2/3 tasse (20g)
levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
curcuma moulu
1/2 c. à café (2g)
pois chiches en conserve, égoutté
1 boîte(s) (448g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et écrasez-les avec le dos d'une fourchette. Ajoutez le curcuma, le cumin et une pincée de sel/poivre, et faites cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps.
2. Ajoutez un trait d'eau, la levure nutritionnelle et les légumes verts, puis faites cuire jusqu'à ce que les légumes verts tombent, 1 à 2 minutes. Servez !

Pastèque

2 oz - 20 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

pastèque
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

pastèque
4 oz (113g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

compote de pommes

1 barquette à emporter (~115 g)
(122g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes

2 barquette à emporter (~115 g)
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

Graines de tournesol

240 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées

1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

2 2/3 oz (76g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)

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

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 3 repas :

pain
3 tranche(s) (96g)
beurre d'amande
3 c. à soupe (48g)
graines de lin
3 pincée (3g)
framboises
30 framboises (57g)

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.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1 sandwich(s) - 387 kcal ● 23g protéine ● 16g lipides ● 29g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale

5 tranches (52g)

pain

2 tranche(s) (64g)

sauce piquante

1 c. à café (mL)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

avocats, épluché & épépiné

1/3 avocat(s) (67g)

Pour les 2 repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale

10 tranches (104g)

pain

4 tranche(s) (128g)

sauce piquante

2 c. à café (mL)

mélange de jeunes pousses

16 c. à s. (30g)

avocats, épluché & épépiné

2/3 avocat(s) (134g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 288 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

5 c. à s. (46g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

10 c. à s. (91g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tofu cuit au four

16 oz - 452 kcal ● 44g protéine ● 23g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

sauce soja (tamari)

1/2 tasse (mL)

graines de sésame

1 c. à soupe (9g)

tofu extra-ferme

1 livres (454g)

gingembre frais, épluché et râpé

1 tranches (2,5 cm diam.) (2g)

Pour les 2 repas :

sauce soja (tamari)

1 tasse (mL)

graines de sésame

2 c. à soupe (18g)

tofu extra-ferme

2 livres (907g)

gingembre frais, épluché et râpé

2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

Maïs

139 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

Grains de maïs surgelés

1 tasse (136g)

Pour les 2 repas :

Grains de maïs surgelés

2 tasse (272g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5

Ailes de seitan teriyaki

8 once(s) de seitan - 595 kcal ● 64g protéine ● 20g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Donne 8 once(s) de seitan portions

seitan

1/2 livres (227g)

huile

1 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

4 c. à soupe (mL)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 6 tomates cerises portions

tomates

6 tomates cerises (102g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Seitan simple

5 oz - 305 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

seitan
5 oz (142g)
huile
1 1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

seitan
10 oz (284g)
huile
2 1/2 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.

Choux de Bruxelles rôtis

290 kcal ● 9g protéine ● 17g lipides ● 15g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (0g)
choux de Bruxelles
5/8 lb (284g)
huile d'olive
1 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
5/8 c. à café (4g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
choux de Bruxelles
1 1/4 lb (567g)
huile d'olive
2 1/2 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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

avocats

1 1/2 avocat(s) (302g)

jus de citron

1 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.

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 3 repas :

sel
2 c. à café (12g)
feuilles de chou frisé (kale)
2 botte (340g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)

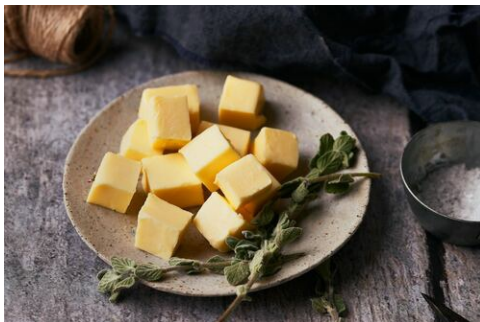
1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez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

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Fromage végétan

2 cube de 1" - 182 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Fromage végétan en bloc
2 cube 2,5 cm (57g)

Pour les 2 repas :

Fromage végétan en bloc
4 cube 2,5 cm (113g)

1. Tranchez et dégustez.

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pâtes crémeuses aux champignons

323 kcal ● 13g protéine ● 9g lipides ● 45g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

tofu soyeux
1/8 paquet (454 g) (57g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
1/4 c. à soupe (mL)
pois surgelés
2 c. à s. (17g)
jus de citron
1/8 c. à soupe (mL)
pâtes sèches non cuites
1/8 lb (57g)
Ail, haché
3/8 gousse(s) (1g)
champignons, tranché
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

tofu soyeux
1/4 paquet (454 g) (113g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
1/2 c. à soupe (mL)
pois surgelés
4 c. à s. (34g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
pâtes sèches non cuites
1/4 lb (114g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)
champignons, tranché
3 oz (85g)

1. Dans un mixeur, ajoutez le tofu, la sauce soja et la moitié de l'huile d'olive (réservez le reste). Mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse. Réservez.
Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Égouttez et réservez.
Pendant ce temps, chauffez le reste de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les champignons et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 10 minutes.
Ajoutez l'ail aux champignons et faites cuire encore 5 minutes. Puis ajoutez le mélange de tofu et les petits pois et portez à frémissement. Retirez du feu.
Ajoutez le jus de citron à la sauce et assaisonnez d'une grosse pincée de sel et de beaucoup de poivre fraîchement moulu.
Versez la sauce sur les pâtes et servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

12 tasse (360g)

tomates

2 tasse de tomates cerises (298g)

vinaigrette

12 c. à soupe (mL)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s) - 83 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)

3 tasse, haché (120g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Pâtes de lentilles

252 kcal ● 16g protéine ● 2g lipides ● 30g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes

1/8 pot (680 g) (84g)

Pâtes de lentilles

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes

1/4 pot (680 g) (168g)

Pâtes de lentilles

4 oz (113g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

Pain à l'ail végétal simple

2 tranche(s) - 252 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche (64g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)
Ail, haché finement
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche (128g)
huile d'olive
4 c. à café (mL)
Ail, haché finement
4 gousse(s) (12g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



mélange de jeunes pousses
3 3/4 tasse (113g)
tomates
10 c. à s. de tomates cerises (93g)
vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (mL)

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

Pain à l'ail végétal simple

1 tranche(s) - 126 kcal ● 4g protéine ● 6g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Donne 1 tranche(s) portions

pain
1 tranche (32g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
Ail, haché finement
1 gousse(s) (3g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.

Tofu cajun

196 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



assaisonnement cajun

5/8 c. à café (1g)

huile

1 1/4 c. à café (mL)

tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes

6 1/4 oz (177g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfourez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Zoodles avec sauce à l'avocat

588 kcal ● 13g protéine ● 39g lipides ● 22g glucides ● 25g fibres



Pour un seul repas :

eau

3/8 tasse(s) (100mL)

jus de citron

3 3/4 c. à soupe (mL)

basilic frais

1 1/4 tasse de feuilles, entières (30g)

tomates, coupé en deux

12 1/2 tomates cerises (213g)

courgette

1 1/4 grand (404g)

avocats, pelé et épépiné

1 1/4 avocat(s) (251g)

Pour les 2 repas :

eau

5/6 tasse(s) (199mL)

jus de citron

7 1/2 c. à soupe (mL)

basilic frais

2 1/2 tasse de feuilles, entières (60g)

tomates, coupé en deux

25 tomates cerises (425g)

courgette

2 1/2 grand (808g)

avocats, pelé et épépiné

2 1/2 avocat(s) (503g)

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

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.