

Meal Plan - Menu régime végétane faible en glucides de 2200 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

2088 kcal ● 155g protéine (30%) ● 83g lipides (36%) ● 128g glucides (25%) ● 53g fibres (10%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 16g de protéines, 19g glucides nets, 19g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

112 kcal

Collations

290 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 20g de lipides



Fourmis sur une bûche

184 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 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

520 kcal, 40g de protéines, 14g glucides nets, 27g de lipides



Tempeh nature

6 oz- 443 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal

Dîner

675 kcal, 30g de protéines, 77g glucides nets, 15g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

Day 2

2178 kcal ● 138g protéine (25%) ● 99g lipides (41%) ● 131g glucides (24%) ● 52g fibres (10%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 16g de protéines, 19g glucides nets, 19g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

112 kcal

Collations

290 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 20g de lipides



Fourmis sur une bûche

184 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 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

695 kcal, 24g de protéines, 50g glucides nets, 33g de lipides



Bol salade coleslaw aux edamames

393 kcal



Raisins

116 kcal



Pistaches

188 kcal

Dîner

590 kcal, 29g de protéines, 45g glucides nets, 25g de lipides



Soupe pois chiches & chou kale

409 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Day 3

2210 kcal ● 166g protéine (30%) ● 100g lipides (41%) ● 114g glucides (21%) ● 46g fibres (8%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 14g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

Collations

290 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 20g de lipides



Fourmis sur une bûche

184 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 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

695 kcal, 24g de protéines, 50g glucides nets, 33g de lipides



Bol salade coleslaw aux edamames

393 kcal



Raisins

116 kcal



Pistaches

188 kcal

Dîner

635 kcal, 60g de protéines, 28g glucides nets, 27g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

Day 4

2211 kcal ● 161g protéine (29%) ● 103g lipides (42%) ● 129g glucides (23%) ● 31g fibres (6%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 14g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

Collations

320 kcal, 9g de protéines, 20g glucides nets, 21g de lipides



Chips de chou kale

69 kcal



Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 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

665 kcal, 18g de protéines, 61g glucides nets, 35g de lipides



Grilled cheese végétan

1 1/2 sandwich(s)- 496 kcal



Salade simple de jeunes pousses

170 kcal

Dîner

635 kcal, 60g de protéines, 28g glucides nets, 27g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

Day 5

2240 kcal ● 153g protéine (27%) ● 129g lipides (52%) ● 77g glucides (14%) ● 40g fibres (7%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 14g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

Collations

320 kcal, 9g de protéines, 20g glucides nets, 21g de lipides



Chips de chou kale

69 kcal



Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 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

665 kcal, 30g de protéines, 18g glucides nets, 48g de lipides



Tofu en croûte de noix (végétalien)

568 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

Dîner

660 kcal, 40g de protéines, 19g glucides nets, 40g de lipides



Crack slaw au tempeh

422 kcal



Graines de tournesol

240 kcal

Day 6

2184 kcal ● 150g protéine (27%) ● 120g lipides (49%) ● 96g glucides (18%) ● 31g fibres (6%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 5g de protéines, 18g glucides nets, 29g de lipides



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



Chips de patate douce

25 chips- 193 kcal

Collations

255 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)

210 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

665 kcal, 30g de protéines, 18g glucides nets, 48g de lipides



Tofu en croûte de noix (végétalien)

568 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

Dîner

620 kcal, 26g de protéines, 45g glucides nets, 33g de lipides



Lo-mein au tofu

451 kcal



Salade simple de jeunes pousses

170 kcal

Day 7

2168 kcal ● 162g protéine (30%) ● 96g lipides (40%) ● 126g glucides (23%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 5g de protéines, 18g glucides nets, 29g de lipides



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



Chips de patate douce

25 chips- 193 kcal

Collations

255 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)

210 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

650 kcal, 42g de protéines, 47g glucides nets, 25g de lipides



Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 156 kcal



Wrap de laitue au tempeh barbecue

6 wrap(s) de laitue- 494 kcal

Dîner

620 kcal, 26g de protéines, 45g glucides nets, 33g de lipides



Lo-mein au tofu

451 kcal



Salade simple de jeunes pousses

170 kcal

Légumineuses et produits à base de légumineuses Fruits et jus de fruits

- ☐ tempeh
1 livres (454g)
- ☐ beurre de cacahuète
8 1/2 c. à soupe (136g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
3/4 boîte(s) (329g)
- ☐ pois chiches en conserve
3/4 boîte(s) (336g)
- ☐ cacahuètes rôties
1/2 tasse (82g)
- ☐ houmous
7 1/2 c. à soupe (113g)
- ☐ tofu ferme
1 livres (454g)
- ☐ tofu extra-ferme
2/3 livres (302g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2/3 c. à soupe (mL)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 3/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
23 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise végétane
4 c. à soupe (60g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ blettes
1/4 lb (113g)
- ☐ Ail
8 3/4 gousse(s) (26g)
- ☐ céleri cru
7 3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (310g)
- ☐ carottes
6 1/3 moyen (384g)
- ☐ oignon
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- ☐ laitue romaine
2 tête (1286g)
- ☐ tomates
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (716g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
2 tasse (236g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
6 oz (173g)

- ☐ raisins secs
1 1/2 mini boîte (14 g) (21g)
- ☐ raisins
4 tasse (368g)
- ☐ jus de citron
2 c. à café (mL)
- ☐ kiwi
2 fruit (138g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties
1 tasse (146g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)
- ☐ noix (anglaises)
1/4 livres (127g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 3/4 oz (50g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
20 boules (1/3 tasse chacun) (620g)
- ☐ eau
18 1/2 tasse(s) (4431mL)
- ☐ lait d'amande non sucré
2 1/2 tasse (mL)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ céréales du petit-déjeuner
1 portion (30g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
3 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce piquante
1 c. à café (mL)
- ☐ ramen aromatisés (saveur orientale)
2/3 paquet avec sachet d'assaisonnement (57g)
- ☐ sauce barbecue
3 c. à soupe (51g)

Autre

☐ légumes mélangés surgelés
2/3 livres (302g)

☐ poivron
3/4 petit (56g)

Épices et herbes

☐ sel
3/4 c. à café (4g)

☐ moutarde de Dijon
2 c. à soupe (30g)

☐ mélange pour coleslaw
9 1/2 tasse (855g)

☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

☐ fromage végétane, tranché
3 tranche(s) (60g)

☐ mélange de jeunes pousses
11 1/4 tasse (338g)

☐ chips de patate douce
50 chips (71g)

Produits de boulangerie

☐ pain
6 tranche (192g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

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

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

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

beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

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

Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

112 kcal ● 8g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

céréales du petit-déjeuner

1/2 portion (15g)

lait d'amande non sucré

4 c. à s. (mL)

poudre de protéine

1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

Pour les 2 repas :

céréales du petit-déjeuner

1 portion (30g)

lait d'amande non sucré

1/2 tasse (mL)

poudre de protéine

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

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait d'amande dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

3 c. à s. (27g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties

1/2 tasse (82g)

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

Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

houmous

2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 3 repas :

pain

3 tranche (96g)

houmous

7 1/2 c. à soupe (113g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

Chips de patate douce

25 chips - 193 kcal ● 1g protéine ● 13g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

chips de patate douce
25 chips (35g)

Pour les 2 repas :

chips de patate douce
50 chips (71g)

1. Servez les chips dans un bol et dégustez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Donne 6 oz portions

tempeh

6 oz (170g)

huile

3 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites 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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



blettes

1/4 lb (113g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

Ail, haché

3/4 gousse(s) (2g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Bol salade coleslaw aux edamames

393 kcal ● 16g protéine ● 18g lipides ● 26g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
mélange pour coleslaw
3 tasse (270g)
vinaigrette
4 c. à soupe (mL)
carottes, coupé en julienne
2 petit (14 cm de long) (100g)

Pour les 2 repas :

edamame surgelé, décortiqué
2 tasse (236g)
mélange pour coleslaw
6 tasse (540g)
vinaigrette
8 c. à soupe (mL)
carottes, coupé en julienne
4 petit (14 cm de long) (200g)

1. Préparez les edamames selon les instructions du paquet.\r\nPréparez la salade en mélangeant le mélange pour coleslaw, les carottes, les edamames et la sauce. Servir.

Raisins

116 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

raisins
2 tasse (184g)

Pour les 2 repas :

raisins
4 tasse (368g)

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

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Grilled cheese végétarien

1 1/2 sandwich(s) - 496 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 50g glucides ● 6g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

pain

3 tranche (96g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

fromage végétarien, tranché

3 tranche(s) (60g)

1. Préchauffer une poêle à feu moyen-doux avec la moitié de l'huile.
2. Placer une tranche de pain dans la poêle, ajouter le fromage et recouvrir avec l'autre tranche de pain.
3. Griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré - retirer de la poêle et ajouter le reste de l'huile. Retourner le sandwich et griller l'autre côté. Continuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Tofu en croûte de noix (végétalien)

568 kcal ● 26g protéine ● 45g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

jus de citron
1 c. à café (mL)
moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
mayonnaise végétane
2 c. à soupe (30g)
noix (anglaises)
1/3 tasse, haché (39g)
tofu ferme, égoutté
1/2 livres (227g)
Ail, coupé en dés
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

jus de citron
2 c. à café (mL)
moutarde de Dijon
2 c. à soupe (30g)
mayonnaise végétane
4 c. à soupe (60g)
noix (anglaises)
2/3 tasse, haché (77g)
tofu ferme, égoutté
1 livres (454g)
Ail, coupé en dés
4 gousse(s) (12g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette
3/4 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
1/4 moyen (15g)
laitue romaine, grossièrement haché
1/2 cœurs (250g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

Pour les 2 repas :

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

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

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 156 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

noix de cajou rôties

3 c. à s. (26g)

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

Wrap de laitue au tempeh barbecue

6 wrap(s) de laitue - 494 kcal ● 38g protéine ● 13g lipides ● 39g glucides ● 17g fibres



Donne 6 wrap(s) de laitue portions

huile

3/4 c. à café (mL)

mélange pour coleslaw

1 1/2 tasse (135g)

sauce barbecue

3 c. à soupe (51g)

laitue romaine

6 feuille intérieure (36g)

tempeh, coupé en cubes

6 oz (170g)

poivron, épépiné et tranché

3/4 petit (56g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Fourmis sur une bûche

184 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

raisins secs

1/2 mini boîte (14 g) (7g)

céleri cru, paré

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

beurre de cacahuète

1 1/2 c. à soupe (24g)

Pour les 3 repas :

raisins secs

1 1/2 mini boîte (14 g) (21g)

céleri cru, paré

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

beurre de cacahuète

4 1/2 c. à soupe (72g)

1. Coupez les branches de céleri en deux. Tartinez-les de beurre de cacahuète. Saupoudrez de raisins secs.

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Chips de chou kale

69 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/3 c. à café (2g)
feuilles de chou frisé (kale)
1/3 botte (57g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 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)

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.

Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
1/2 tasse (69g)

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

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.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

kiwi

1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi

2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

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.
-

Dîner 1

Consommer les jour 1

Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal ● 27g protéine ● 12g lipides ● 70g glucides ● 21g fibres



bouillon de légumes

3/8 tasse(s) (mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(30g)

carottes, épluché et tranché

1 1/2 grand (108g)

oignon, coupé en dés

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

Ail, haché

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

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

1/4 moyen (15g)

laitue romaine, grossièrement haché

1/2 cœurs (250g)

tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Soupe pois chiches & chou kale

409 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 42g glucides ● 16g fibres



bouillon de légumes

3 tasse(s) (mL)

huile

3/4 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale), coupé

1 1/2 tasse, haché (60g)

Ail, haché

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

pois chiches en conserve, égoutté

3/4 boîte(s) (336g)

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.

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

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

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette
3/4 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
1/4 moyen (15g)
laitue romaine, grossièrement haché
1/2 cœurs (250g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

Pour les 2 repas :

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

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Crack slaw au tempeh

422 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 16g glucides ● 13g fibres



mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

sauce piquante

1 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

1 c. à soupe (12g)

huile

2 c. à café (mL)

Ail, haché

1 gousse (3g)

tempeh, coupé en dés

4 oz (113g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

Graines de tournesol

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



graines de tournesol décortiquées

1 1/3 oz (38g)

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

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Lo-mein au tofu

451 kcal ● 22g protéine ● 21g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

tofu extra-ferme
1/3 livres (151g)
sauce soja (tamari)
1/3 c. à soupe (mL)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
légumes mélangés surgelés
1/3 livres (151g)
ramen aromatisés (saveur orientale)
1/3 paquet avec sachet d'assaisonnement (28g)

Pour les 2 repas :

tofu extra-ferme
2/3 livres (302g)
sauce soja (tamari)
2/3 c. à soupe (mL)
eau
1 tasse(s) (239mL)
huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)
légumes mélangés surgelés
2/3 livres (302g)
ramen aromatisés (saveur orientale)
2/3 paquet avec sachet d'assaisonnement (57g)

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

Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
3 3/4 tasse (113g)
vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)
vinaigrette
7 1/2 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.