

# Meal Plan - Menu régime végétane faible en glucides de 2300 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

2292 kcal ● 157g protéine (27%) ● 113g lipides (44%) ● 122g glucides (21%) ● 41g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 10g de protéines, 32g glucides nets, 22g de lipides



**Petite barre de granola**

2 barre(s)- 238 kcal



**Amandes rôties**

1/6 tasse(s)- 148 kcal

### Collations

270 kcal, 6g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



**Pastèque**

6 oz- 61 kcal



**Chips de chou kale**

206 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

500 kcal, 40g de protéines, 14g glucides nets, 25g de lipides



**Émiettes végétaliens**

2 tasse(s)- 292 kcal



**Tomates rôties**

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

### Dîner

865 kcal, 40g de protéines, 50g glucides nets, 50g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**

9 tender(s)- 514 kcal



**Avocat**

351 kcal

## Day 2

2348 kcal ● 156g protéine (27%) ● 120g lipides (46%) ● 134g glucides (23%) ● 27g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 10g de protéines, 32g glucides nets, 22g de lipides



**Petite barre de granola**  
2 barre(s)- 238 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 148 kcal

### Collations

270 kcal, 6g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



**Pastèque**  
6 oz- 61 kcal



**Chips de chou kale**  
206 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

720 kcal, 40g de protéines, 33g glucides nets, 47g de lipides



**Chou kale sauté**  
91 kcal



**Tofu citron-poivre**  
17 1/2 oz- 630 kcal

### Dîner

700 kcal, 39g de protéines, 43g glucides nets, 36g de lipides



**Banane**  
1 banane(s)- 117 kcal



**Salade de seitan**  
359 kcal



**Graines de tournesol**  
226 kcal

## Day 3

2282 kcal ● 158g protéine (28%) ● 111g lipides (44%) ● 131g glucides (23%) ● 32g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 10g de protéines, 32g glucides nets, 22g de lipides



**Petite barre de granola**  
2 barre(s)- 238 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 148 kcal

### Collations

200 kcal, 8g de protéines, 20g glucides nets, 5g de lipides



**Lait de soja**  
1 tasse(s)- 85 kcal



**Raisins**  
116 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

720 kcal, 40g de protéines, 33g glucides nets, 47g de lipides



**Chou kale sauté**  
91 kcal



**Tofu citron-poivre**  
17 1/2 oz- 630 kcal

### Dîner

700 kcal, 39g de protéines, 43g glucides nets, 36g de lipides



**Banane**  
1 banane(s)- 117 kcal



**Salade de seitan**  
359 kcal



**Graines de tournesol**  
226 kcal

## Day 4

2338 kcal ● 200g protéine (34%) ● 87g lipides (34%) ● 129g glucides (22%) ● 59g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

375 kcal, 34g de protéines, 8g glucides nets, 21g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal

### Collations

200 kcal, 8g de protéines, 20g glucides nets, 5g de lipides



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Raisins

116 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

660 kcal, 36g de protéines, 61g glucides nets, 23g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal



Sauté de "chik'n"

427 kcal

### Dîner

830 kcal, 62g de protéines, 38g glucides nets, 37g de lipides



Sauté carotte & viande hachée

830 kcal

## Day 5

2246 kcal ● 192g protéine (34%) ● 108g lipides (43%) ● 97g glucides (17%) ● 29g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

375 kcal, 34g de protéines, 8g glucides nets, 21g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal

### Collations

305 kcal, 13g de protéines, 14g glucides nets, 20g de lipides



Chocolat noir

3 carré(s)- 180 kcal



Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 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

670 kcal, 28g de protéines, 49g glucides nets, 36g de lipides



Mélange de noix

1/4 tasse(s)- 218 kcal



Tofu à l'orange et sésame

7 oz de tofu- 377 kcal



Haricots verts « beurrés » à l'ail végétal

73 kcal

### Dîner

625 kcal, 56g de protéines, 25g glucides nets, 30g de lipides



Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



Tofu cuit au four

20 oz- 566 kcal

## Day 6

2256 kcal ● 177g protéine (31%) ● 116g lipides (46%) ● 97g glucides (17%) ● 30g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Graines de citrouille**

366 kcal

### Collations

305 kcal, 13g de protéines, 14g glucides nets, 20g de lipides



**Chocolat noir**

3 carré(s)- 180 kcal



**Lait de soja**

1 1/2 tasse(s)- 127 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

670 kcal, 28g de protéines, 49g glucides nets, 36g de lipides



**Mélange de noix**

1/4 tasse(s)- 218 kcal



**Tofu à l'orange et sésame**

7 oz de tofu- 377 kcal



**Haricots verts « beurrés » à l'ail végétal**

73 kcal

### Dîner

625 kcal, 56g de protéines, 25g glucides nets, 30g de lipides



**Riz brun**

1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



**Tofu cuit au four**

20 oz- 566 kcal

## Day 7

2166 kcal ● 144g protéine (27%) ● 115g lipides (48%) ● 107g glucides (20%) ● 33g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Graines de citrouille**

366 kcal

### Collations

305 kcal, 13g de protéines, 14g glucides nets, 20g de lipides



**Chocolat noir**

3 carré(s)- 180 kcal



**Lait de soja**

1 1/2 tasse(s)- 127 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

680 kcal, 33g de protéines, 33g glucides nets, 39g de lipides



**Sandwich vegan à l'avocat écrasé**

1 sandwich(s)- 387 kcal



**Amandes rôties**

1/3 tasse(s)- 296 kcal

### Dîner

520 kcal, 19g de protéines, 50g glucides nets, 26g de lipides



**Tofu nature**

6 oz- 257 kcal



**Salade de tomates et concombre**

71 kcal



**Riz brun**

5/6 tasse de riz brun cuit- 191 kcal

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ miettes de burger végétarien  
1 1/2 paquet (340 g) (483g)
- ☐ tofu ferme  
3 1/2 livres (1559g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
16 1/3 oz (mL)
- ☐ tofu extra-ferme  
2 1/2 livres (1134g)

## Graisses et huiles

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

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
6 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (788g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
19 1/4 oz (545g)
- ☐ ketchup  
2 1/4 c. à soupe (38g)
- ☐ épinards frais  
4 tasse(s) (120g)
- ☐ poivron  
3/4 moyen (89g)
- ☐ carottes  
5 moyen (315g)
- ☐ Ail  
6 gousse(s) (18g)
- ☐ oignon  
5/6 grand (125g)
- ☐ coriandre fraîche  
2 1/2 c. à soupe, haché (7g)
- ☐ haricots verts frais  
3/4 lb (340g)
- ☐ gingembre frais  
2 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (6g)
- ☐ oignon rouge  
1/4 petit (18g)
- ☐ concombre  
1/4 concombre (21 cm) (75g)

## Fruits et jus de fruits

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
19 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (605g)
- ☐ eau  
19 tasse (4570mL)
- ☐ lait d'amande non sucré  
2 tasse (mL)

## Collations

- ☐ petite barre de granola  
6 barre (150g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
1 1/4 tasse, entière (173g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ mélange de noix  
1/2 tasse (67g)
- ☐ graines de sésame  
1 oz (29g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1 tasse (118g)

## Autre

- ☐ tenders chik'n sans viande  
9 morceaux (230g)
- ☐ levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
- ☐ lait de soja non sucré  
6 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'  
1/4 livres (106g)
- ☐ sauce sriracha  
1 c. à soupe (15g)
- ☐ huile de sésame  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ beurre végétane  
1 1/2 c. à soupe (21g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
5 tranches (52g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1/2 tasse (15g)

## Céréales et pâtes

- ☐ **pastèque**  
12 oz (340g)
- ☐ **avocats**  
2 1/3 avocat(s) (469g)
- ☐ **jus de citron**  
1 c. à café (mL)
- ☐ **citron**  
3 petit (174g)
- ☐ **banane**  
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)
- ☐ **raisins**  
4 tasse (368g)
- ☐ **jus de citron vert**  
2 1/2 c. à café (mL)
- ☐ **orange**  
1/2 fruit (7,3 cm diam.) (70g)

### Épices et herbes

- ☐ **sel**  
2 3/4 c. à café (16g)
- ☐ **poivre citronné**  
3 g (3g)
- ☐ **flocons de piment rouge**  
3/8 c. à café (1g)
- ☐ **poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)

- ☐ **féculé de maïs**  
8 c. à soupe (64g)
- ☐ **seitan**  
6 oz (170g)
- ☐ **riz brun**  
3/4 tasse (138g)

### Confiseries

- ☐ **chocolat noir 70–85 %**  
9 carré(s) (90g)
- ☐ **sucre**  
2 c. à soupe (26g)

### Produits de boulangerie

- ☐ **pain**  
2 tranche(s) (64g)

### Soupes, sauces et jus

- ☐ **sauce piquante**  
1 c. à café (mL)



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Petite barre de granola

2 barre(s) - 238 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**petite barre de granola**  
2 barre (50g)

Pour les 3 repas :

**petite barre de granola**  
6 barre (150g)

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

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 3 repas :

**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

**amandes**

6 c. à s., entière (54g)

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

### 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.



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tomates cerises

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



Pour un seul repas :

**tomates**

6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

**tomates**

12 tomates cerises (204g)

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

### Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

1/2 tasse (59g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

1 tasse (118g)

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

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Émiettés végétaliens

2 tasse(s) - 292 kcal ● 37g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**miettes de burger végétarien**

2 tasse (200g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

### Tomates rôties

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protéine ● 16g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Donne 3 1/2 tomate(s) portions

**huile**

3 1/2 c. à café (mL)

**tomates**

3 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(319g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Chou kale sauté

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



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 1/2 tasse, haché (60g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**

3 tasse, haché (120g)

**huile**

3 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.

### Tofu citron-poivre

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g protéine ● 40g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**fécule de maïs**

2 1/2 c. à soupe (20g)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**poivre citronné**

5/8 c. à café (1g)

**citron, zesté**

1 1/4 petit (73g)

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**

17 1/2 oz (496g)

Pour les 2 repas :

**fécule de maïs**

5 c. à soupe (40g)

**huile**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**poivre citronné**

1 1/4 c. à café (3g)

**citron, zesté**

2 1/2 petit (145g)

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**

35 oz (992g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Salade simple de chou kale et avocat

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



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

1/2 botte (85g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

**citron, pressé**

1/2 petit (29g)

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.

### Sauté de "chik'n"

427 kcal ● 31g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



**riz brun**  
1/4 tasse (53g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (135mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
1/4 livres (106g)  
**poivron, épépiné et coupé en fines lanières**  
3/4 moyen (89g)  
**carottes, coupé en fines lanières**  
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

---

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### Mélange de noix

1/4 tasse(s) - 218 kcal ● 7g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
1/2 tasse (67g)

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

---

### Tofu à l'orange et sésame

7 oz de tofu - 377 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres





Pour un seul repas :

**sauce soja (tamari)**  
1 c. à soupe (mL)  
**sucre**  
1 c. à soupe (13g)  
**sauce sriracha**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**fécule de maïs**  
1 1/2 c. à soupe (12g)  
**graines de sésame**  
1 c. à café (3g)  
**huile de sésame**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)  
**orange, pressé**  
1/4 fruit (7,3 cm diam.) (35g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
1/2 livres (198g)

Pour les 2 repas :

**sauce soja (tamari)**  
2 c. à soupe (mL)  
**sucre**  
2 c. à soupe (26g)  
**sauce sriracha**  
1 c. à soupe (15g)  
**fécule de maïs**  
3 c. à soupe (24g)  
**graines de sésame**  
2 c. à café (6g)  
**huile de sésame**  
1 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)  
**orange, pressé**  
1/2 fruit (7,3 cm diam.) (70g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
14 oz (397g)

1. Préparer la sauce à l'orange. Dans un petit bol, fouetter l'ail, le jus d'orange, le sucre, la sauce soja et la sriracha. Réserver.
2. Dans un grand bol, enrober les cubes de tofu de fécule de maïs et de graines de sésame.
3. Chauffer l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5–8 minutes.
4. Verser la sauce à l'orange et cuire jusqu'à épaississement et réchauffage, 1–2 minutes.
5. Servir.

## Haricots verts « beurrés » à l'ail végétal

73 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre citronné**  
1 trait (0g)  
**beurre végétal**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)  
**haricots verts frais, paré et cassé en deux**  
3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre citronné**  
2 1/4 trait (0g)  
**beurre végétal**  
1 1/2 c. à soupe (21g)  
**Ail, haché**  
2 1/4 gousse(s) (7g)  
**haricots verts frais, paré et cassé en deux**  
3/4 lb (340g)

1. Placer les haricots verts dans une grande poêle et couvrir d'eau ; porter à ébullition.
2. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter jusqu'à ce que les haricots commencent à s'attendrir, environ 5 minutes. Égoutter l'eau.
3. Ajouter le beurre aux haricots verts ; cuire et remuer jusqu'à ce que le beurre fonde, 2 à 3 minutes.
4. Cuire et remuer l'ail avec les haricots verts jusqu'à ce que l'ail soit tendre et parfumé, 3 à 4 minutes. Assaisonner de citron poivré et de sel.
5. Servir.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Sandwich vegan à l'avocat écrasé

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



Donne 1 sandwich(s) portions

#### 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)

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.

### Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 296 kcal ● 10g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

#### amandes

1/3 tasse, entière (48g)

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

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pastèque

6 oz - 61 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### pastèque

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

#### pastèque

12 oz (340g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

### Chips de chou kale

206 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1 c. à café (6g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 botte (170g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

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

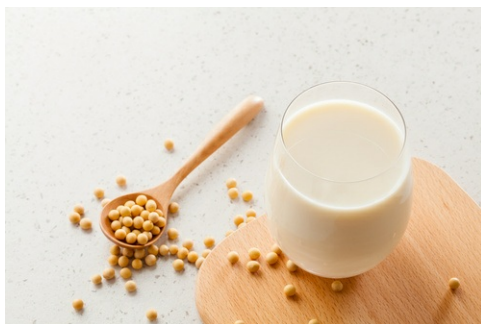
1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez 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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

### 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.

---

## Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

---

### Chocolat noir

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



Pour un seul repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
3 carré(s) (30g)

Pour les 3 repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
9 carré(s) (90g)

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

---

### 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 3 repas :

**lait de soja non sucré**  
4 1/2 tasse(s) (mL)

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

---



## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Tenders de poulet croustillants

9 tender(s) - 514 kcal ● 36g protéine ● 20g lipides ● 46g glucides ● 0g fibres



Donne 9 tender(s) portions

**tenders chik'n sans viande**

9 morceaux (230g)

**ketchup**

2 1/4 c. à soupe (38g)

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

### Avocat

351 kcal ● 4g protéine ● 30g lipides ● 4g glucides ● 14g fibres



**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.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**banane**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

**banane**

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

### 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 tournesol

226 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
2 1/2 oz (71g)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Sauté carotte & viande hachée

830 kcal ● 62g protéine ● 37g lipides ● 38g glucides ● 26g fibres



#### **carottes**

3 1/3 grand (240g)

#### **miettes de burger végétarien**

10 oz (283g)

#### **sauce soja (tamari)**

2 1/2 c. à soupe (mL)

#### **eau**

1 2/3 c. à soupe (25mL)

#### **flocons de piment rouge**

3/8 c. à café (1g)

#### **jus de citron vert**

2 1/2 c. à café (mL)

#### **huile**

1 2/3 c. à soupe (mL)

#### **Ail, haché finement**

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

#### **oignon, haché**

5/6 grand (125g)

#### **coriandre fraîche, haché**

2 1/2 c. à soupe, haché (7g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1/6 tasse(s) (40mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**riz brun**  
4 c. à c. (16g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**riz brun**  
2 2/3 c. à s. (32g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

### Tofu cuit au four

20 oz - 566 kcal ● 55g protéine ● 29g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**sauce soja (tamari)**  
10 c. à s. (mL)  
**graines de sésame**  
1 1/4 c. à soupe (11g)  
**tofu extra-ferme**  
1 1/4 livres (567g)  
**gingembre frais, épluché et râpé**  
1 1/4 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

Pour les 2 repas :

**sauce soja (tamari)**  
1 1/4 tasse (mL)  
**graines de sésame**  
2 1/2 c. à soupe (23g)  
**tofu extra-ferme**  
2 1/2 livres (1134g)  
**gingembre frais, épluché et râpé**  
2 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (6g)

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.

## Dîner 5

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. \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.

### Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



#### vinaigrette

1 c. à s. (mL)

#### oignon rouge, tranché finement

1/4 petit (18g)

#### concombre, tranché finement

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

#### tomates, tranché finement

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

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Riz brun

5/6 tasse de riz brun cuit - 191 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 39g glucides ● 2g fibres





Donne 5/6 tasse de riz brun cuit portions

**sel**

1/4 c. à café (1g)

**eau**

1/2 tasse(s) (133mL)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (0g)

**riz brun**

1/4 tasse (53g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

---

## 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.
-