

Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 2400 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

2295 kcal ● 166g protéine (29%) ● 105g lipides (41%) ● 119g glucides (21%) ● 53g fibres (9%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 30g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



Avocat
176 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)
210 kcal

Collations

305 kcal, 9g de protéines, 20g glucides nets, 19g de lipides



Pistaches
188 kcal



Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

485 kcal, 17g de protéines, 32g glucides nets, 27g de lipides



Lentilles au curry
241 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
245 kcal

Dîner

790 kcal, 37g de protéines, 57g glucides nets, 35g de lipides



Chips de tortilla
235 kcal



Bowl taco au tempeh
554 kcal

Day 2

2364 kcal ● 174g protéine (30%) ● 101g lipides (38%) ● 139g glucides (23%) ● 51g fibres (9%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 30g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



Avocat
176 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)
210 kcal

Collations

305 kcal, 9g de protéines, 20g glucides nets, 19g de lipides



Pistaches
188 kcal



Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

555 kcal, 25g de protéines, 52g glucides nets, 23g de lipides



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



Crackers
10 biscuit(s) salé(s)- 169 kcal

Dîner

790 kcal, 37g de protéines, 57g glucides nets, 35g de lipides



Chips de tortilla
235 kcal



Bowl taco au tempeh
554 kcal

Day 3

2398 kcal ● 179g protéine (30%) ● 113g lipides (42%) ● 123g glucides (21%) ● 44g fibres (7%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 28g de lipides



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 327 kcal

Collations

225 kcal, 11g de protéines, 8g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

700 kcal, 67g de protéines, 37g glucides nets, 25g de lipides



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal



Pois mange-tout
164 kcal

Dîner

745 kcal, 18g de protéines, 62g glucides nets, 43g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce
255 kcal



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal



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

Day 4

2398 kcal ● 179g protéine (30%) ● 113g lipides (42%) ● 123g glucides (21%) ● 44g fibres (7%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 28g de lipides



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 327 kcal

Collations

225 kcal, 11g de protéines, 8g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

700 kcal, 67g de protéines, 37g glucides nets, 25g de lipides



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal



Pois mange-tout
164 kcal

Dîner

745 kcal, 18g de protéines, 62g glucides nets, 43g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce
255 kcal



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal



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

Day 5

2398 kcal ● 161g protéine (27%) ● 127g lipides (48%) ● 100g glucides (17%) ● 53g fibres (9%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 28g de lipides



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 327 kcal

Collations

225 kcal, 11g de protéines, 8g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

675 kcal, 30g de protéines, 56g glucides nets, 30g de lipides



Tempeh nature
4 oz- 295 kcal



Médailles de patate douce
1 patate douce- 309 kcal



Betteraves
3 betteraves- 72 kcal

Dîner

770 kcal, 37g de protéines, 20g glucides nets, 54g de lipides



Noix
1/2 tasse(s)- 350 kcal



Crack slaw au tempeh
422 kcal

Day 6

2361 kcal ● 173g protéine (29%) ● 103g lipides (39%) ● 129g glucides (22%) ● 57g fibres (10%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 13g de lipides



Mûres

1 2/3 tasse(s)- 116 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Collations

265 kcal, 21g de protéines, 29g glucides nets, 5g de lipides



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

675 kcal, 30g de protéines, 56g glucides nets, 30g de lipides



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal



Médallions de patate douce

1 patate douce- 309 kcal



Betteraves

3 betteraves- 72 kcal

Dîner

770 kcal, 37g de protéines, 20g glucides nets, 54g de lipides



Noix

1/2 tasse(s)- 350 kcal



Crack slaw au tempeh

422 kcal

Day 7

2351 kcal ● 178g protéine (30%) ● 104g lipides (40%) ● 123g glucides (21%) ● 52g fibres (9%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 13g de lipides



Mûres

1 2/3 tasse(s)- 116 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Collations

265 kcal, 21g de protéines, 29g glucides nets, 5g de lipides



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

810 kcal, 23g de protéines, 41g glucides nets, 53g de lipides



Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal



Salade de haricots variés

444 kcal

Dîner

625 kcal, 48g de protéines, 28g glucides nets, 32g de lipides



Seitan simple

5 oz- 305 kcal



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

3 tasse(s)- 323 kcal

Collations

- ☐ chips de tortilla
3 1/3 oz (95g)
- ☐ petite barre de granola
2 barre (50g)
- ☐ barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
1 1/2 livres (680g)
- ☐ haricots frites (refried beans)
1 tasse (242g)
- ☐ lentilles crues
2 3/4 c. à s. (32g)
- ☐ haricots rouges
1/2 boîte (224g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/4 boîte(s) (112g)

Épices et herbes

- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
2 c. à soupe (17g)
- ☐ sel
1/8 oz (1g)
- ☐ poivre noir
1 1/2 trait (0g)
- ☐ aneth séché
1/4 c. à café (0g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
- ☐ pâte de curry
1/3 c. à soupe (5g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
5 tranches (52g)
- ☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)
- ☐ mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 1/2 c. à soupe (6g)

Soupes, sauces et jus

Boissons

- ☐ lait d'amande non sucré
2 tasse (mL)
- ☐ poudre de protéine
23 boules (1/3 tasse chacun) (713g)
- ☐ eau
21 1/3 tasse(s) (5108mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve
4 c. à s. (mL)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ mélange de noix
1 tasse (151g)
- ☐ noix de pécan
1 1/2 tasse, moitiés (149g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
3/4 tasse (89g)
- ☐ noix (anglaises)
1 tasse, décortiqué (100g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 c. à soupe (24g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Pois mange-tout surgelés
7 1/3 tasse (1056g)
- ☐ Ail
4 3/4 gousse(s) (14g)
- ☐ tomates
48 tomates cerises (816g)
- ☐ patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
6 betterave(s) (300g)
- ☐ concombre
1/4 concombre (21 cm) (75g)
- ☐ oignon
1/4 petit (18g)
- ☐ brocoli
3 tasse, haché (273g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1/4 livres (128g)
- ☐ crackers
10 crackers (35g)

- ☐ salsa
6 c. à soupe (108g)
- ☐ sauce piquante
1/2 fl oz (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive
1 1/4 oz (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
2 1/3 avocat(s) (469g)
 - ☐ jus de citron
2/3 fl oz (mL)
 - ☐ framboises
3 tasse (369g)
 - ☐ mûres
3 1/3 tasse (480g)
-

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)
- ☐ seitan
5 oz (142g)

Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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.
-

Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 327 kcal ● 10g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix
6 c. à s. (50g)

Pour les 3 repas :

mélange de noix
1 tasse (151g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Mûres

1 2/3 tasse(s) - 116 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

mûres

1 2/3 tasse (240g)

Pour les 2 repas :

mûres

3 1/3 tasse (480g)

1. Rincez les mûres et servez.

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

barre de granola riche en protéines

1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

barre de granola riche en protéines

2 barre (80g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Lentilles au curry

241 kcal ● 9g protéine ● 12g lipides ● 20g glucides ● 3g fibres



lentilles crues

2 2/3 c. à s. (32g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lait de coco en conserve

4 c. à s. (mL)

pâte de curry

1/3 c. à soupe (5g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

245 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



poivre noir

1 1/2 trait (0g)

sel

1 1/2 trait (1g)

Pois mange-tout surgelés

2 tasse (288g)

huile d'olive

3 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

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.

Crackers

10 biscuit(s) salé(s) - 169 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Donne 10 biscuit(s) salé(s) portions

crackers

10 crackers (35g)

1. Dégustez.

Déjeuner 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.

Pois mange-tout

164 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
5 1/3 tasse (768g)

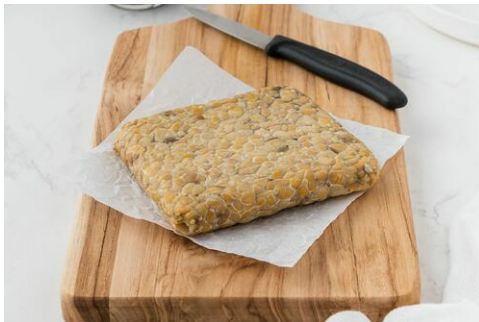
1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
4 oz (113g)
huile
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh
1/2 livres (227g)
huile
4 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.

Médallions de patate douce

1 patate douce - 309 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 c. à soupe (mL)

patates douces, tranché

1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à soupe (mL)

patates douces, tranché

2 patate douce, 12,5 cm de long
(420g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Coupez la patate douce en médaillons fins, environ 1/4 de pouce d'épaisseur. Enrobez-les d'huile et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Betteraves

3 betteraves - 72 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)

3 betterave(s) (150g)

Pour les 2 repas :

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)

6 betterave(s) (300g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasse portions

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Salade de haricots variés

444 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 39g glucides ● 15g fibres



haricots rouges, rincé et égoutté
1/2 boîte (224g)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
1/4 boîte(s) (112g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
aneth séché
1/4 c. à café (0g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
concombre, coupé
1/4 concombre (21 cm) (75g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)
oignon, coupé en dés
1/4 petit (18g)

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail et un peu de sel & poivre dans un petit bol. Réservez.
2. Dans un grand bol, combinez les pois chiches, les haricots rouges, l'oignon, le concombre et l'aneth.
3. Versez la vinaigrette sur le mélange de haricots et mélangez pour enrober. Servez.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

petite barre de granola
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
2 barre (50g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

3/4 tasse (89g)

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 3 repas :

tomates

36 tomates cerises (612g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
1 barre (50g)

Pour les 2 repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)

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

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Chips de tortilla

235 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

chips de tortilla
1 2/3 oz (47g)

Pour les 2 repas :

chips de tortilla
1/4 livres (95g)

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

Bowl taco au tempeh

554 kcal ● 34g protéine ● 24g lipides ● 27g glucides ● 23g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
4 oz (113g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
1 c. à soupe (9g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
salsa
3 c. à soupe (54g)
haricots frits (refried beans)
1/2 tasse (121g)
huile
1/2 c. à café (mL)
avocats, coupé en cubes
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

tempeh
1/2 livres (227g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
2 c. à soupe (17g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
salsa
6 c. à soupe (108g)
haricots frits (refried beans)
1 tasse (242g)
huile
1 c. à café (mL)
avocats, coupé en cubes
1 avocat(s) (201g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frits au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frits, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frits dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 47g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)
sauce pour pâtes
1/8 pot (680 g) (84g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)
sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)

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

Pain à l'ail végétal simple

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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 et jour 6

Noix

1/2 tasse(s) - 350 kcal ● 8g protéine ● 33g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
1 tasse, décortiqué (100g)

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

Crack slaw au tempeh

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)
sauce piquante
2 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
2 c. à soupe (24g)
huile
4 c. à café (mL)
Ail, haché
2 gousse (6g)
tempeh, coupé en dés
1/2 livres (227g)

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.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Seitan simple

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



Donne 5 oz portions

seitan

5 oz (142g)

huile

1 1/4 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.

Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

3 tasse(s) - 323 kcal ● 11g protéine ● 22g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

brocoli

3 tasse, haché (273g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

levure nutritionnelle

1 1/2 c. à soupe (6g)

1. Préchauffez le four à 425F (220C).
2. Enrobez le brocoli d'huile et faites-le rôtir au four 20-25 minutes.
3. Retirez et assaisonnez de levure nutritionnelle et de sel/poivre selon votre goût. Servez.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

eau

3 tasse(s) (718mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

eau

21 tasse(s) (5029mL)

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