

# Meal Plan - Menu régime vegan faible en glucides de 2500 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** 2518 kcal ● 184g protéine (29%) ● 109g lipides (39%) ● 137g glucides (22%) ● 64g fibres (10%)

## Petit-déjeuner

420 kcal, 15g de protéines, 20g glucides nets, 27g de lipides



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



**Avocat**  
176 kcal



**Lait de soja**  
1 1/2 tasse(s)- 127 kcal

## Collations

325 kcal, 12g de protéines, 17g glucides nets, 19g de lipides



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 kcal



**Toast à l'avocat**  
1 tranche(s)- 168 kcal



**Graines de tournesol**  
135 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Déjeuner

940 kcal, 52g de protéines, 57g glucides nets, 43g de lipides



**Amandes rôties**  
3/8 tasse(s)- 370 kcal



**Raisins**  
77 kcal



**Wrap de laitue au tempeh barbecue**  
6 wrap(s) de laitue- 494 kcal

## Dîner

505 kcal, 32g de protéines, 41g glucides nets, 18g de lipides



**Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal



**Quinoa**  
1 tasse de quinoa cuit- 208 kcal

## Day 2

2518 kcal ● 168g protéine (27%) ● 122g lipides (44%) ● 143g glucides (23%) ● 43g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 15g de protéines, 20g glucides nets, 27g de lipides



#### Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



#### Avocat

176 kcal



#### Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal

### Collations

325 kcal, 12g de protéines, 17g glucides nets, 19g de lipides



#### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



#### Graines de tournesol

135 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

755 kcal, 30g de protéines, 83g glucides nets, 30g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



#### Bol tofu BBQ et ananas

649 kcal

### Dîner

690 kcal, 38g de protéines, 21g glucides nets, 44g de lipides



#### Salade de seitan

359 kcal



#### Amandes rôties

3/8 tasse(s)- 333 kcal

## Day 3

2437 kcal ● 167g protéine (27%) ● 143g lipides (53%) ● 86g glucides (14%) ● 35g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 15g de protéines, 20g glucides nets, 27g de lipides



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



**Avocat**  
176 kcal



**Lait de soja**  
1 1/2 tasse(s)- 127 kcal

### Collations

320 kcal, 8g de protéines, 21g glucides nets, 21g de lipides



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



**Yaourt au lait de soja**  
1 pot- 136 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

680 kcal, 33g de protéines, 22g glucides nets, 49g de lipides



**Tofu épice sriracha-cacahuète**  
512 kcal



**Courgettes poêlées**  
166 kcal

### Dîner

690 kcal, 38g de protéines, 21g glucides nets, 44g de lipides



**Salade de seitan**  
359 kcal



**Amandes rôties**  
3/8 tasse(s)- 333 kcal

## Day 4

2458 kcal ● 185g protéine (30%) ● 116g lipides (42%) ● 128g glucides (21%) ● 40g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 22g de protéines, 35g glucides nets, 10g de lipides



**Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan**  
1/2 bagel(s)- 130 kcal



**Mûres**  
2 tasse(s)- 139 kcal



**Saucisses vegan pour le petit-déjeuner**  
3 saucisses- 113 kcal

### Collations

320 kcal, 8g de protéines, 21g glucides nets, 21g de lipides



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



**Yaourt au lait de soja**  
1 pot- 136 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

680 kcal, 33g de protéines, 22g glucides nets, 49g de lipides



**Tofu épice sriracha-cacahuète**  
512 kcal



**Courgettes poêlées**  
166 kcal

### Dîner

750 kcal, 50g de protéines, 49g glucides nets, 35g de lipides



**Lait de soja**  
3 2/3 tasse(s)- 311 kcal



**Nuggets Chik'n**  
8 nuggets- 441 kcal

## Day 5

2516 kcal ● 191g protéine (30%) ● 133g lipides (48%) ● 94g glucides (15%) ● 44g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 22g de protéines, 35g glucides nets, 10g de lipides



**Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan**  
1/2 bagel(s)- 130 kcal



**Mûres**  
2 tasse(s)- 139 kcal



**Saucisses vegan pour le petit-déjeuner**  
3 saucisses- 113 kcal

### Collations

320 kcal, 8g de protéines, 21g glucides nets, 21g de lipides



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



**Yaourt au lait de soja**  
1 pot- 136 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, 49g de protéines, 20g glucides nets, 43g de lipides



**Tofu cuit au four**  
16 oz- 452 kcal



**Courgettes poêlées**  
250 kcal

### Dîner

785 kcal, 40g de protéines, 16g glucides nets, 58g de lipides



**Bol asiatique au tofu faible en glucides**  
786 kcal

## Day 6

2522 kcal ● 172g protéine (27%) ● 127g lipides (45%) ● 131g glucides (21%) ● 41g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

390 kcal, 13g de protéines, 23g glucides nets, 26g de lipides



**Galettes de riz au beurre de cacahuète**  
1 1/2 galette(s)- 359 kcal



**Tomates cerises**  
9 tomates cerises- 32 kcal

### Collations

320 kcal, 20g de protéines, 35g glucides nets, 9g de lipides



**Chips de plantain**  
75 kcal



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 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, 27g de protéines, 55g glucides nets, 33g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
3/8 tasse(s)- 348 kcal



**Salade de pois chiches facile**  
350 kcal

### Dîner

785 kcal, 40g de protéines, 16g glucides nets, 58g de lipides



**Bol asiatique au tofu faible en glucides**  
786 kcal

## Day 7

2504 kcal ● 188g protéine (30%) ● 111g lipides (40%) ● 144g glucides (23%) ● 45g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

390 kcal, 13g de protéines, 23g glucides nets, 26g de lipides



**Galettes de riz au beurre de cacahuète**  
1 1/2 galette(s)- 359 kcal



**Tomates cerises**  
9 tomates cerises- 32 kcal

### Collations

320 kcal, 20g de protéines, 35g glucides nets, 9g de lipides



**Chips de plantain**  
75 kcal



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal

### Déjeuner

700 kcal, 27g de protéines, 55g glucides nets, 33g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
3/8 tasse(s)- 348 kcal



**Salade de pois chiches facile**  
350 kcal

### Dîner

765 kcal, 55g de protéines, 29g glucides nets, 41g de lipides



**Salade tomate et avocat**  
293 kcal



**Lait de soja**  
2 tasse(s)- 169 kcal



**Seitan simple**  
5 oz- 305 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- eau  
22 tasse(s) (5310mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
8 1/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (1014g)
- laitue romaine  
6 feuille intérieure (36g)
- poivron  
3/4 petit (56g)
- brocoli  
3 1/4 tasse, haché (296g)
- épinards frais  
4 tasse(s) (120g)
- Ail  
7 gousse (21g)
- courgette  
3 1/2 moyen (686g)
- ketchup  
2 c. à soupe (34g)
- gingembre frais  
10 1/4 g (10g)
- oignon  
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (71g)
- persil frais  
4 1/2 brins (5g)

## Produits de boulangerie

- pain  
2 tranche (64g)
- bagel  
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
3 avocat(s) (628g)
- jus de citron  
1 1/2 c. à café (mL)
- raisins  
1 1/3 tasse (123g)
- ananas en conserve  
1 1/4 tasse, morceaux (226g)
- mûres  
4 tasse (576g)

## Graisses et huiles

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

## Céréales et pâtes

- quinoa, cru  
1/3 tasse (57g)
- seitan  
2/3 livres (312g)

## Collations

- petite barre de granola  
3 barre (75g)
- chips de plantain  
1 oz (28g)
- galettes de riz, toutes saveurs  
3 gâteaux (27g)

## Autre

- lait de soja non sucré  
10 tasse(s) (mL)
- mélange pour coleslaw  
1 1/2 tasse (135g)
- levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
- yaourt au lait de soja  
3 pot(s) (451g)
- sauce sriracha  
2 1/4 c. à soupe (34g)
- fromage à la crème sans produits laitiers  
1 1/2 c. à soupe (23g)
- saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner  
6 saucisses (135g)
- Nuggets végétaliens « chik'n »  
8 nuggets (172g)
- riz de chou-fleur surgelé  
3 tasse, préparée (510g)
- barre protéinée (20 g de protéines)  
2 barre (100g)

## Soupes, sauces et jus

**jus de citron vert**  
1 1/4 c. à soupe (mL)

## Produits à base de noix et de graines

**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/2 oz (43g)

**amandes**  
56 c. à c., entière (167g)

**noix de cajou rôties**  
1 tasse (131g)

**noix de pécan**  
3/4 tasse, moitiés (74g)

**graines de sésame**  
3/4 oz (21g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

**tempeh**  
10 oz (284g)

**tofu ferme**  
3 livres (1446g)

**beurre de cacahuète**  
9 c. à soupe (144g)

**sauce soja (tamari)**  
2/3 livres (mL)

**tofu extra-ferme**  
1 livres (454g)

**pois chiches en conserve**  
1 1/2 boîte(s) (672g)

**sauce barbecue**  
4 fl oz (138g)

**vinaigre de cidre de pomme**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

**poivre noir**  
1/2 oz (13g)

**origan séché**  
1 3/4 c. à café, moulu (3g)

**poudre d'ail**  
2 c. à café (6g)

**sel**  
2 c. à café (12g)

**vinaigre balsamique**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

**petite barre de granola**  
3 barre (75g)

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

### 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.

### 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.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan

1/2 bagel(s) - 130 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :  
**bagel**  
1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)  
**fromage à la crème sans produits laitiers**  
3/4 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :  
**bagel**  
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)  
**fromage à la crème sans produits laitiers**  
1 1/2 c. à soupe (23g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le fromage à la crème.
3. Déguster.

## Mûres

2 tasse(s) - 139 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :  
**mûres**  
2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :  
**mûres**  
4 tasse (576g)

1. Rincez les mûres et servez.

## Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

3 saucisses - 113 kcal ● 14g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
3 saucisses (68g)

Pour les 2 repas :

**saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
6 saucisses (135g)

1. Faites cuire les saucisses selon les instructions sur l'emballage.  
Servez.

---

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 1/2 galette(s) - 359 kcal ● 12g protéine ● 25g lipides ● 19g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**beurre de cacahuète**  
3 c. à soupe (48g)  
**galettes de riz, toutes saveurs**  
1 1/2 gâteaux (14g)

Pour les 2 repas :

**beurre de cacahuète**  
6 c. à soupe (96g)  
**galettes de riz, toutes saveurs**  
3 gâteaux (27g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

---

## Tomates cerises

9 tomates cerises - 32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**  
9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
18 tomates cerises (306g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 370 kcal ● 13g protéine ● 30g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres

Donne 3/8 tasse(s) portions



amandes

6 2/3 c. à s., entière (60g)

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

### Raisins

77 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



raisins

1 1/3 tasse (123g)

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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions



**noix de cajou rôties**

2 c. à s. (17g)

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

### Bol tofu BBQ et ananas

649 kcal ● 27g protéine ● 23g lipides ● 78g glucides ● 7g fibres



**brocoli**

1 1/4 tasse, haché (114g)

**tofu ferme**

10 oz (284g)

**ananas en conserve**

1 1/4 tasse, morceaux (226g)

**sauce barbecue**

5 c. à s. (87g)

**huile**

5/8 c. à soupe (mL)

1. Égouttez le tofu. Séchez-le avec un torchon et pressez légèrement pour enlever l'excès d'eau. Coupez en bandes et enduisez d'huile.
2. Chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le tofu et ne le retournez pas tant que le dessous n'est pas doré, environ 5 minutes. Retournez et faites cuire 3 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit croustillant. Retirez et réservez.
3. Ajoutez le brocoli dans la poêle avec un peu d'eau et faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit cuit à la vapeur et tendre, environ 5 minutes.
4. Versez la sauce barbecue sur le tofu pour l'enrober. Servez le tofu avec le brocoli et l'ananas.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tofu épice sriracha-cacahuète

512 kcal ● 30g protéine ● 36g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**sauce sriracha**  
1 c. à soupe (17g)  
**beurre de cacahuète**  
1 1/2 c. à soupe (24g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
2/3 livres (298g)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse (5g)

Pour les 2 repas :

**sauce sriracha**  
2 1/4 c. à soupe (34g)  
**beurre de cacahuète**  
3 c. à soupe (48g)  
**sauce soja (tamari)**  
3 c. à café (mL)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
1 1/3 livres (595g)  
**Ail, haché**  
3 gousse (9g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit croustillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

### Courgettes poêlées

166 kcal ● 3g protéine ● 13g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**courgette**  
1 moyen (196g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à soupe, moulu (3g)  
**origan séché**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**courgette**  
2 moyen (392g)  
**poivre noir**  
1 c. à soupe, moulu (7g)  
**origan séché**  
1 c. à café, moulu (2g)  
**poudre d'ail**  
1 c. à café (3g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)

1. Coupez la courgette dans le sens de la longueur en quatre ou cinq filets.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et les assaisonnements.
3. Badigeonnez les tranches de courgette sur toutes les faces avec le mélange d'huile.
4. Placez les courgettes dans une poêle chaude pendant 2-3 minutes d'un côté. Puis retournez et faites cuire une minute supplémentaire de l'autre côté.
5. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Tofu cuit au four

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



Donne 16 oz portions

**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)

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.

### Courgettes poêlées

250 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 9g glucides ● 5g fibres



**courgette**  
1 1/2 moyen (294g)  
**poivre noir**  
3/4 c. à soupe, moulu (5g)  
**origan séché**  
3/4 c. à café, moulu (1g)  
**poudre d'ail**  
3/4 c. à café (2g)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Coupez la courgette dans le sens de la longueur en quatre ou cinq filets.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et les assaisonnements.
3. Badigeonnez les tranches de courgette sur toutes les faces avec le mélange d'huile.
4. Placez les courgettes dans une poêle chaude pendant 2-3 minutes d'un côté. Puis retournez et faites cuire une minute supplémentaire de l'autre côté.
5. Servez.

---

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 348 kcal ● 9g protéine ● 27g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**  
6 2/3 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
13 1/3 c. à s. (114g)

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

---

### Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigre balsamique**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3/4 boîte(s) (336g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
3/8 petit (26g)  
**tomates, coupé en deux**  
3/4 tasse de tomates cerises (112g)  
**persil frais, haché**  
2 1/4 brins (2g)

Pour les 2 repas :

**vinaigre balsamique**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 1/2 boîte(s) (672g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
3/4 petit (53g)  
**tomates, coupé en deux**  
1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)  
**persil frais, haché**  
4 1/2 brins (5g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

1 tranche (32g)

**avocats, mûr, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**pain**

2 tranche (64g)

**avocats, mûr, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

## Graines de tournesol

135 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**

3/4 oz (21g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**

1 1/2 oz (43g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Noix de pécan

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



Pour un seul repas :

**noix de pécan**

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 3 repas :

**noix de pécan**

3/4 tasse, moitiés (74g)

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

### Yaourt au lait de soja

1 pot - 136 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :  
**yaourt au lait de soja**  
1 pot(s) (150g)

Pour les 3 repas :  
**yaourt au lait de soja**  
3 pot(s) (451g)

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

---

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Chips de plantain

75 kcal ● 0g protéine ● 4g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :  
**chips de plantain**  
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :  
**chips de plantain**  
1 oz (28g)

1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

---

### 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.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tempeh nature

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



Donne 4 oz portions

**tempeh**

4 oz (113g)

**huile**

2 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. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

### Quinoa

1 tasse de quinoa cuit - 208 kcal ● 8g protéine ● 3g lipides ● 32g glucides ● 4g fibres



Donne 1 tasse de quinoa cuit portions

**eau**

2/3 tasse(s) (160mL)

**quinoa, cru**

1/3 tasse (57g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de quinoa si elles diffèrent de celles-ci)
2. Rincez le quinoa dans une passoire fine.
3. Ajoutez le quinoa et l'eau dans une casserole et portez à ébullition à feu vif.
4. Baissez le feu sur doux, couvrez et laissez mijoter 10-20 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre.
5. Retirez du feu et laissez reposer couvert environ 5 minutes, puis aérez avec une fourchette.
6. N'hésitez pas à assaisonner le quinoa avec des herbes ou épices qui iront bien avec votre plat principal.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### 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.

### Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 333 kcal ● 11g protéine ● 27g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
6 c. à s., entière (54g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
3/4 tasse, entière (107g)

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Lait de soja

3 2/3 tasse(s) - 311 kcal ● 26g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Donne 3 2/3 tasse(s) portions

**lait de soja non sucré**

3 2/3 tasse(s) (mL)

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

### Nuggets Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protéine ● 18g lipides ● 41g glucides ● 4g fibres



Donne 8 nuggets portions

**ketchup**

2 c. à soupe (34g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

8 nuggets (172g)

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

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Bol asiatique au tofu faible en glucides

786 kcal ● 40g protéine ● 58g lipides ● 16g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**brocoli**  
1 tasse, haché (91g)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
1 1/2 tasse, préparée (255g)  
**sauce soja (tamari)**  
4 c. à soupe (mL)  
**huile**  
3 c. à soupe (mL)  
**graines de sésame**  
2 c. à café (6g)  
**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**  
10 oz (284g)  
**Ail, finement haché**  
2 gousse (6g)  
**gingembre frais, finement haché**  
2 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

**brocoli**  
2 tasse, haché (182g)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
3 tasse, préparée (510g)  
**sauce soja (tamari)**  
8 c. à soupe (mL)  
**huile**  
6 c. à soupe (mL)  
**graines de sésame**  
4 c. à café (12g)  
**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**  
1 1/4 livres (567g)  
**Ail, finement haché**  
4 gousse (12g)  
**gingembre frais, finement haché**  
4 c. à café (8g)

1. Couper le tofu en morceaux.
2. Dans une poêle à feu moyen, chauffer environ 1/3 de l'huile, en réservant le reste pour plus tard. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
3. Pendant ce temps, préparer le riz de chou-fleur selon le paquet et préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, le gingembre, l'ail, les graines de sésame et le reste de l'huile dans un petit bol.
4. Quand le tofu est presque cuit, baisser le feu et verser environ la moitié de la sauce. Remuer et cuire encore une minute jusqu'à ce que la sauce soit majoritairement absorbée.
5. Dans un bol, ajouter le riz de chou-fleur et le tofu, et mettre de côté.
6. Ajouter le brocoli dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
7. Ajouter le brocoli et le reste de la sauce au bol contenant le chou-fleur et le tofu. Servir.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



**oignon**  
1 1/4 c. à s., haché (19g)  
**jus de citron vert**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
5/8 avocat(s) (126g)  
**tomates, coupé en dés**  
5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (77g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Lait de soja

2 tasse(s) - 169 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



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

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

### 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.\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. 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.