

# Meal Plan - Menu régime végan faible en glucides de 2700 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**      2701 kcal ● 209g protéine (31%) ● 129g lipides (43%) ● 126g glucides (19%) ● 49g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

510 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 32g de lipides



**Toast à l'avocat**  
2 tranche(s)- 336 kcal



**Avocat**  
176 kcal

## Collations

360 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 28g de lipides



**Graines de tournesol**  
361 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Déjeuner

600 kcal, 35g de protéines, 53g glucides nets, 20g de lipides



**Sauté tempeh & champignons**  
443 kcal



**Salade tomate et avocat**  
156 kcal

## Dîner

900 kcal, 73g de protéines, 39g glucides nets, 48g de lipides



**Saucisses véganes et purée de chou-fleur**  
2 1/2 saucisse(s)- 902 kcal

## Day 2

2652 kcal ● 197g protéine (30%) ● 130g lipides (44%) ● 113g glucides (17%) ● 60g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

510 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 32g de lipides



#### Toast à l'avocat

2 tranche(s)- 336 kcal



#### Avocat

176 kcal

### Collations

360 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 28g de lipides



#### Graines de tournesol

361 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

600 kcal, 35g de protéines, 53g glucides nets, 20g de lipides



#### Sauté tempeh & champignons

443 kcal



#### Salade tomate et avocat

156 kcal

### Dîner

855 kcal, 61g de protéines, 25g glucides nets, 48g de lipides



#### Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal



#### Tofu cuit au four

20 oz- 566 kcal

## Day 3

2685 kcal ● 173g protéine (26%) ● 134g lipides (45%) ● 144g glucides (21%) ● 51g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 16g de protéines, 28g glucides nets, 20g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



#### Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s)- 193 kcal



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

### Collations

340 kcal, 11g de protéines, 21g glucides nets, 21g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 139 kcal



#### Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s)- 203 kcal

### Déjeuner

770 kcal, 33g de protéines, 47g glucides nets, 46g de lipides



#### Noix

1/2 tasse(s)- 306 kcal



#### Jambalaya végan en mijoteuse

346 kcal



#### Salade tomate et avocat

117 kcal

### Dîner

830 kcal, 41g de protéines, 45g glucides nets, 46g de lipides



#### Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal



#### Salade de seitan

359 kcal



#### Pistaches

375 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 4

2685 kcal ● 173g protéine (26%) ● 134g lipides (45%) ● 144g glucides (21%) ● 51g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 16g de protéines, 28g glucides nets, 20g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



#### Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s)- 193 kcal



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

### Collations

340 kcal, 11g de protéines, 21g glucides nets, 21g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 139 kcal



#### Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s)- 203 kcal

### Déjeuner

770 kcal, 33g de protéines, 47g glucides nets, 46g de lipides



#### Noix

1/2 tasse(s)- 306 kcal



#### Jambalaya végan en mijoteuse

346 kcal



#### Salade tomate et avocat

117 kcal

### Dîner

830 kcal, 41g de protéines, 45g glucides nets, 46g de lipides



#### Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal



#### Salade de seitan

359 kcal



#### Pistaches

375 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 5

2659 kcal ● 204g protéine (31%) ● 124g lipides (42%) ● 126g glucides (19%) ● 56g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 16g de protéines, 28g glucides nets, 20g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



#### Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s)- 193 kcal



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

### Collations

315 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



#### Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal



#### Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

815 kcal, 46g de protéines, 25g glucides nets, 49g de lipides



#### Crack slaw au tempeh

633 kcal



#### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

### Dîner

785 kcal, 58g de protéines, 57g glucides nets, 34g de lipides



#### Lait de soja

2 1/2 tasse(s)- 212 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

10 tender(s)- 571 kcal

## Day 6

2644 kcal ● 217g protéine (33%) ● 124g lipides (42%) ● 134g glucides (20%) ● 32g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 45g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



#### Shake protéiné (lait d'amande)

315 kcal

### Collations

315 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



#### Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal



#### Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

800 kcal, 29g de protéines, 49g glucides nets, 48g de lipides



#### Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s)- 177 kcal



#### Salade d'épinards au tofu

370 kcal



#### Pain à l'ail végan simple

2 tranche(s)- 252 kcal

### Dîner

785 kcal, 58g de protéines, 57g glucides nets, 34g de lipides



#### Lait de soja

2 1/2 tasse(s)- 212 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

10 tender(s)- 571 kcal

## Day 7

2723 kcal ● 193g protéine (28%) ● 123g lipides (41%) ● 149g glucides (22%) ● 63g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 45g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



Noix de cajou rôties  
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Shake protéiné (lait d'amande)  
315 kcal

### Collations

315 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



Mélange de noix  
1/6 tasse(s)- 145 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous  
170 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

800 kcal, 29g de protéines, 49g glucides nets, 48g de lipides



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)  
1/2 boîte(s)- 177 kcal



Salade d'épinards au tofu  
370 kcal



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

### Dîner

860 kcal, 34g de protéines, 71g glucides nets, 33g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat  
115 kcal



Pois chiches à l'espagnole  
746 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
24 boules (1/3 tasse chacun) (744g)
- eau  
22 tasse(s) (5269mL)
- lait d'amande non sucré  
3 tasse (mL)

## Produits de boulangerie

- pain  
14 2/3 oz (416g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
5 avocat(s) (1013g)
- jus de citron  
1 1/6 fl oz (mL)
- jus de citron vert  
2 1/3 c. à soupe (mL)
- citron  
7/8 petit (51g)
- myrtilles  
2 tasse (296g)
- framboises  
14 1/2 oz (407g)

## Autre

- chou-fleur surgelé  
2 tasse (213g)
- saucisse végétalienne  
3/4 livres (326g)
- levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
- tomates en dés  
1/3 boîte 795 g (265g)
- guacamole, acheté en magasin  
6 c. à soupe (93g)
- lait de soja non sucré  
5 tasse(s) (mL)
- tenders chik'n sans viande  
20 morceaux (510g)
- mélange pour coleslaw  
3 tasse (270g)

## Graisses et huiles

- huile  
3 oz (mL)

## Céréales et pâtes

- riz brun  
1/2 tasse (95g)
- seitan  
1/2 livres (246g)
- riz blanc à grain long  
1/3 tasse (62g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- sauce soja (tamari)  
1/2 livres (mL)
- tempeh  
14 oz (397g)
- tofu extra-ferme  
1 1/4 livres (567g)
- cacahuètes rôties  
1/2 tasse (73g)
- haricots frits (refried beans)  
3/4 tasse (182g)
- houmous  
1 tasse (244g)
- tofu ferme  
1/2 paquet (454 g) (227g)
- pois chiches en conserve  
1 boîte(s) (448g)

## Épices et herbes

- poudre d'ail  
1 1/2 c. à café (5g)
- gingembre moulu  
1/2 c. à café (1g)
- sel  
5/8 c. à café (4g)
- poivre noir  
5/8 c. à café, moulu (1g)
- assaisonnement cajun  
1/2 c. à soupe (3g)
- cumin moulu  
1/4 oz (7g)
- paprika  
2 c. à café (5g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
5 oz (137g)
- graines de sésame  
1 1/4 c. à soupe (11g)

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

## Légumes et produits à base de légumes

- oignon  
2 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (298g)
- champignons  
2 tasse, haché (140g)
- poivron  
4 grand (685g)
- tomates  
3 2/3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (450g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
7/8 botte (149g)
- gingembre frais  
1 1/4 tranches (2,5 cm diam.) (3g)
- épinards frais  
1 1/6 paquet 285 g (335g)
- céleri cru  
1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)
- Ail  
8 gousse(s) (25g)
- poivron vert  
1/6 grand (27g)
- ketchup  
5 c. à soupe (85g)
- concentré de tomate  
2 c. à soupe (32g)

- pistaches décortiquées  
1 tasse (123g)
- noix (anglaises)  
14 c. à s., décortiqué (88g)
- noix de cajou rôties  
9 1/4 c. à s. (80g)
- beurre d'amande  
2 c. à soupe (32g)
- graines de lin  
2 pincée (2g)
- mélange de noix  
1/2 tasse (67g)
- noix de pécan  
4 c. à s., moitiés (25g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
1/3 tasse(s) (mL)
  - sauce piquante  
3/8 fl oz (mL)
  - Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)  
1 boîte ( $\sim$ 539 g) (533g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Toast à l'avocat

2 tranche(s) - 336 kcal ● 10g protéine ● 17g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche (128g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1 avocat(s) (201g)

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

### 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.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Cacahuètes rôties

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



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 3 repas :

**cacahuètes rôties**  
1/2 tasse (73g)

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

### Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche(s) (32g)  
**guacamole, acheté en magasin**  
2 c. à soupe (31g)  
**haricots frits (refried beans)**  
4 c. à s. (61g)  
**épinards frais**  
1/8 tasse(s) (4g)

Pour les 3 repas :

**pain**  
3 tranche(s) (96g)  
**guacamole, acheté en magasin**  
6 c. à soupe (93g)  
**haricots frits (refried beans)**  
3/4 tasse (182g)  
**épinards frais**  
3/8 tasse(s) (11g)

1. Faites griller le pain, si désiré. Réchauffez les haricots frits en les transférant dans un bol micro-ondable et en passant 1-3 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson.
2. Étalez les haricots frits sur le pain et garnissez de guacamole et d'épinards. Servez.

### 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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
4 c. à s. (34g)

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

### Shake protéiné (lait d'amande)

315 kcal ● 43g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**lait d'amande non sucré**  
1 1/2 tasse (mL)  
**poudre de protéine**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)

Pour les 2 repas :

**lait d'amande non sucré**  
3 tasse (mL)  
**poudre de protéine**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sauté tempeh & champignons

443 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**riz brun**  
4 c. à s. (48g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**gingembre moulu**  
1/4 c. à café (0g)  
**champignons, coupé**  
1 tasse, haché (70g)  
**tempeh, tranché**  
4 oz (113g)  
**poivron, tranché**  
1/2 grand (82g)

Pour les 2 repas :

**riz brun**  
1/2 tasse (95g)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1 c. à café (3g)  
**gingembre moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**champignons, coupé**  
2 tasse, haché (140g)  
**tempeh, tranché**  
1/2 livres (227g)  
**poivron, tranché**  
1 grand (164g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter le tempeh, les champignons et le poivron, en remuant fréquemment sur feu moyen-vif.
3. Quand le tempeh est doré et que les légumes ont ramolli, ajoutez les épices, la sauce soja et un peu de sel/poivre. Remuez.
4. Mélangez le riz avec le mélange de tempeh et de légumes. Servez.

### Salade tomate et avocat

156 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
2 c. à c., haché (10g)  
**jus de citron vert**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/6 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/6 c. à café (1g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/3 avocat(s) (67g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(41g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
4 c. à c., haché (20g)  
**jus de citron vert**  
1 1/3 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**  
2/3 avocat(s) (134g)  
**tomates, coupé en dés**  
2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(82g)

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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Noix

1/2 tasse(s) - 306 kcal ● 7g protéine ● 29g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
1/2 tasse, décortiqué (44g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
14 c. à s., décortiqué (88g)

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

## Jambalaya végan en mijoteuse

346 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 41g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**  
1/6 tasse(s) (mL)  
**riz blanc à grain long**  
2 2/3 c. à s. (31g)  
**assaisonnement cajun**  
1/4 c. à soupe (2g)  
**huile d'olive**  
1/6 c. à soupe (mL)  
**oignon, haché**  
1/8 grand (13g)  
**sauce piquante**  
1/3 c. à café (mL)  
**tomates en dés, avec son jus**  
1/6 boîte 795 g (132g)  
**saucisse végétalienne, tranché**  
1 1/3 oz (38g)  
**céleri cru, haché**  
1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)  
**Ail, haché finement**  
1/3 gousse(s) (1g)  
**seitan, coupé en cubes**  
1 1/3 oz (38g)  
**poivron vert, épépiné et haché**  
1/8 grand (14g)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**  
1/3 tasse(s) (mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)  
**assaisonnement cajun**  
1/2 c. à soupe (3g)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**oignon, haché**  
1/6 grand (25g)  
**sauce piquante**  
2/3 c. à café (mL)  
**tomates en dés, avec son jus**  
1/3 boîte 795 g (265g)  
**saucisse végétalienne, tranché**  
2 2/3 oz (76g)  
**céleri cru, haché**  
1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)  
**Ail, haché finement**  
2/3 gousse(s) (2g)  
**seitan, coupé en cubes**  
2 2/3 oz (76g)  
**poivron vert, épépiné et haché**  
1/6 grand (27g)

1. Versez un filet d'huile d'olive au fond d'une mijoteuse de 4 litres. Mélangez les tomates avec leur jus, le seitan, la saucisse, l'oignon, le poivron vert, le céleri, le bouillon de légumes, l'ail, la sauce piquante et l'assaisonnement Cajun dans la mijoteuse.
2. Faites cuire à Low pendant 4 heures. Ajoutez le riz et faites cuire à High jusqu'à ce que le riz soit cuit, environ 30 minutes de plus.

## Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
1/2 c. à s., haché (8g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/8 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/8 c. à café (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(31g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
1 c. à s., haché (15g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(62g)

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.

---

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

---

### Crack slaw au tempeh

633 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 24g glucides ● 20g fibres



**mélange pour coleslaw**  
3 tasse (270g)  
**sauce piquante**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/2 c. à soupe (18g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse (5g)  
**tempeh, coupé en dés**  
6 oz (170g)

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.

---

## Noix de pécan

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



Donne 1/4 tasse portions

**noix de pécan**  
4 c. à s., moitiés (25g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)

1/2 boîte(s) - 177 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)**  
1/2 boîte (~539 g) (267g)

Pour les 2 repas :

**Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)**  
1 boîte (~539 g) (533g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Salade d'épinards au tofu

370 kcal ● 15g protéine ● 28g lipides ● 9g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1/4 c. à soupe (3g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
3 tomates cerises (51g)  
**épinards frais, haché**  
1 1/2 tasse(s) (45g)  
**huile, divisé**  
1 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, égoutté, pressé et coupé en cubes**  
1/4 paquet (454 g) (113g)  
**avocats, coupé en cubes**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**Ail, finement haché**  
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1/2 c. à soupe (6g)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**jus de citron**  
2 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
6 tomates cerises (102g)  
**épinards frais, haché**  
3 tasse(s) (90g)  
**huile, divisé**  
2 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, égoutté, pressé et coupé en cubes**  
1/2 paquet (454 g) (227g)  
**avocats, coupé en cubes**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**Ail, finement haché**  
2 gousse(s) (6g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Dans un petit bol, mélanger la sauce soja, l'ail, le cumin et la moitié de l'huile.
3. Ajouter le tofu en cubes et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
4. Optionnel : envelopper dans du film plastique et faire mariner au réfrigérateur pendant quelques heures ou toute la nuit.
5. Placer du papier parchemin graissé sur une plaque de cuisson. Ajouter le tofu.
6. Cuire au four 30 minutes en retournant à mi-cuisson.
7. Assembler la salade en disposant le tofu, les tomates et l'avocat sur un lit d'épinards.
8. Ajouter le jus de citron, les graines de tournesol, le reste de l'huile et du sel/poivre selon le goût.
9. Mélanger et servir.
10. Remarque stockage : si vous préparez les repas à l'avance, conserver le tofu supplémentaire dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Préparer la vinaigrette et la conserver séparément, également dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Mélanger tous les éléments juste avant de manger.

## Pain à l'ail végan simple

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Graines de tournesol

361 kcal ● 17g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
4 oz (113g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**  
2 2/3 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
1/3 tasse (46g)

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

### Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s) - 203 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche(s) (32g)  
**beurre d'amande**  
1 c. à soupe (16g)  
**graines de lin**  
1 pincée (1g)  
**framboises**  
10 framboises (19g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**beurre d'amande**  
2 c. à soupe (32g)  
**graines de lin**  
2 pincée (2g)  
**framboises**  
20 framboises (38g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
2. Étaler le beurre d'amande sur le pain. Disposer les framboises sur le beurre d'amande et les écraser délicatement avec le dos d'une fourchette. Saupoudrer de graines de lin et servir.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 145 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
2 2/3 c. à s. (22g)

Pour les 3 repas :

**mélange de noix**  
1/2 tasse (67g)

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

### Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**houmous**  
1/3 tasse (81g)  
**poivron**  
1 moyen (119g)

Pour les 3 repas :

**houmous**  
1 tasse (244g)  
**poivron**  
3 moyen (357g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 1/2 saucisse(s) - 902 kcal ● 73g protéine ● 48g lipides ● 39g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 saucisse(s) portions

#### chou-fleur surgelé

2 tasse (213g)

#### huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### saucisse végétalienne

2 1/2 saucisse (250g)

#### oignon, tranché finement

1 1/4 petit (88g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



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

5/8 botte (106g)

#### avocats, haché

5/8 avocat(s) (126g)

#### citron, pressé

5/8 petit (36g)

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.

### Tofu cuit au four

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



Donne 20 oz portions

**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)

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 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**myrtilles**

1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

**myrtilles**

2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

---

### 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.

## Pistaches

375 kcal ● 13g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**  
1 tasse (123g)

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

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Lait de soja

2 1/2 tasse(s) - 212 kcal ● 18g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

### Tenders de poulet croustillants

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protéine ● 23g lipides ● 52g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**  
10 morceaux (255g)  
**ketchup**  
2 1/2 c. à soupe (43g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**  
20 morceaux (510g)  
**ketchup**  
5 c. à soupe (85g)

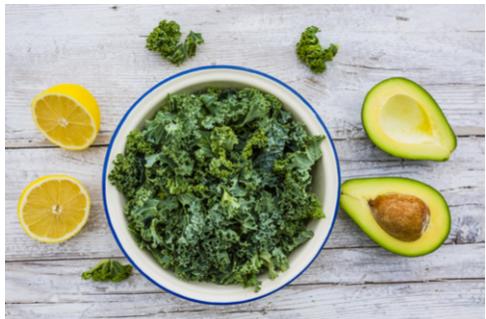
1. Cuire les tenders selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



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

1/4 botte (43g)

#### avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

#### citron, pressé

1/4 petit (15g)

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.

### Pois chiches à l'espagnole

746 kcal ● 31g protéine ● 26g lipides ● 66g glucides ● 31g fibres



#### concentré de tomate

2 c. à soupe (32g)

#### épinards frais

4 oz (113g)

#### eau

1 tasse(s) (239mL)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### paprika

2 c. à café (5g)

#### cumin moulu

1 c. à soupe (6g)

#### pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte(s) (448g)

#### oignon, tranché

1 grand (150g)

#### poivron, épépiné et tranché

1 grand (164g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron et un peu de sel et de poivre. Faire sauter 8–10 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.

2. Incorporer la pâte de tomate, le paprika et le cumin. Cuire 1–2 minutes.

3. Ajouter les pois chiches et l'eau. Réduire le feu et porter à frémissement, cuire jusqu'à réduction du liquide, environ 8–10 minutes.

4. Ajouter les épinards et cuire 1–2 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre. Servir.

## 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.