

# Meal Plan - Menu régime végétane faible en glucides de 2800 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

2844 kcal ● 211g protéine (30%) ● 139g lipides (44%) ● 126g glucides (18%) ● 62g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

460 kcal, 46g de protéines, 21g glucides nets, 14g de lipides



**Framboises**

2 tasse(s)- 144 kcal



**Shake protéiné (lait d'amande)**

315 kcal

### Collations

210 kcal, 7g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Pistaches**

188 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

990 kcal, 34g de protéines, 65g glucides nets, 59g de lipides



**Amandes rôties**

1/2 tasse(s)- 388 kcal



**Sandwich grillé « fromage » aux champignons**

603 kcal

### Dîner

860 kcal, 52g de protéines, 29g glucides nets, 51g de lipides



**Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien**

785 kcal



**Légumes mélangés**

3/4 tasse(s)- 73 kcal

## Day 2

2780 kcal ● 201g protéine (29%) ● 135g lipides (44%) ● 121g glucides (17%) ● 70g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

460 kcal, 46g de protéines, 21g glucides nets, 14g de lipides



**Framboises**

2 tasse(s)- 144 kcal



**Shake protéiné (lait d'amande)**

315 kcal

### Collations

210 kcal, 7g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Pistaches**

188 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

930 kcal, 24g de protéines, 60g glucides nets, 54g de lipides



**Amandes rôties**

3/8 tasse(s)- 370 kcal



**Salade d'épinards, fraises et pommes**

558 kcal

### Dîner

860 kcal, 52g de protéines, 29g glucides nets, 51g de lipides



**Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien**

785 kcal



**Légumes mélangés**

3/4 tasse(s)- 73 kcal

## Day 3

2736 kcal ● 208g protéine (30%) ● 122g lipides (40%) ● 141g glucides (21%) ● 61g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

435 kcal, 13g de protéines, 15g glucides nets, 31g de lipides



**Mélange de noix**

3/8 tasse(s)- 363 kcal



**Framboises**

1 tasse(s)- 72 kcal

### Collations

210 kcal, 7g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal



**Pistaches**

188 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

910 kcal, 59g de protéines, 72g glucides nets, 34g de lipides



**Amandes rôties**

1/6 tasse(s)- 166 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**

3 boîte(s)- 741 kcal

### Dîner

860 kcal, 56g de protéines, 44g glucides nets, 41g de lipides



**Tempeh nature**

8 oz- 590 kcal



**Maïs et haricots de Lima sautés**

268 kcal

## Day 4

2836 kcal ● 211g protéine (30%) ● 120g lipides (38%) ● 166g glucides (23%) ● 63g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

435 kcal, 13g de protéines, 15g glucides nets, 31g de lipides



Mélange de noix

3/8 tasse(s)- 363 kcal



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

### Collations

310 kcal, 11g de protéines, 33g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

910 kcal, 59g de protéines, 72g glucides nets, 34g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s)- 741 kcal

### Dîner

860 kcal, 56g de protéines, 44g glucides nets, 41g de lipides



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Maïs et haricots de Lima sautés

268 kcal

## Day 5

2840 kcal ● 186g protéine (26%) ● 148g lipides (47%) ● 150g glucides (21%) ● 40g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

435 kcal, 13g de protéines, 15g glucides nets, 31g de lipides



Mélange de noix

3/8 tasse(s)- 363 kcal



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

### Collations

310 kcal, 11g de protéines, 33g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

895 kcal, 37g de protéines, 50g glucides nets, 56g de lipides



Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s)- 460 kcal



Crème de champignons végane

301 kcal



Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal

### Dîner

870 kcal, 53g de protéines, 51g glucides nets, 48g de lipides



Tofu citron-poivre

21 oz- 756 kcal



Haricots de Lima

116 kcal

## Day 6

2755 kcal ● 231g protéine (34%) ● 115g lipides (38%) ● 139g glucides (20%) ● 60g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

435 kcal, 19g de protéines, 12g glucides nets, 30g de lipides



**Framboises**

1 tasse(s)- 72 kcal



**Graines de citrouille**

366 kcal

### Collations

280 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Fraises**

1 tasse(s)- 52 kcal



**Lait de soja**

1 1/3 tasse(s)- 113 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

870 kcal, 62g de protéines, 78g glucides nets, 24g de lipides



**Tempeh au beurre de cacahuète**

4 once(s) de tempeh- 434 kcal



**Lentilles**

434 kcal

### Dîner

845 kcal, 62g de protéines, 34g glucides nets, 44g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**

307 kcal



**Saucisse végétalienne**

2 saucisse(s)- 536 kcal

## Day 7

2755 kcal ● 231g protéine (34%) ● 115g lipides (38%) ● 139g glucides (20%) ● 60g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

435 kcal, 19g de protéines, 12g glucides nets, 30g de lipides



**Framboises**

1 tasse(s)- 72 kcal



**Graines de citrouille**

366 kcal

### Collations

280 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Fraises**

1 tasse(s)- 52 kcal



**Lait de soja**

1 1/3 tasse(s)- 113 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

870 kcal, 62g de protéines, 78g glucides nets, 24g de lipides



**Tempeh au beurre de cacahuète**

4 once(s) de tempeh- 434 kcal



**Lentilles**

434 kcal

### Dîner

845 kcal, 62g de protéines, 34g glucides nets, 44g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**

307 kcal



**Saucisse végétalienne**

2 saucisse(s)- 536 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
24 boules (1/3 tasse chacun) (744g)
- ☐ eau  
26 tasse(s) (6227mL)
- ☐ lait d'amande non sucré  
1/4 gallon (mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises  
9 tasse (1107g)
- ☐ fraises  
1 1/2 pinte (585g)
- ☐ pommes  
3 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (612g)
- ☐ citron  
3 petit (164g)
- ☐ avocats  
1 1/3 avocat(s) (268g)
- ☐ jus de citron  
1 c. à soupe (mL)

## Graisses et huiles

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

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot  
1/2 tasse (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
6 boîte (~539 g) (3156g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
2 1/2 livres (1134g)
- ☐ tofu ferme  
1 1/3 livres (595g)
- ☐ cacahuètes rôties  
3/4 tasse (110g)
- ☐ beurre de cacahuète  
4 c. à s. (65g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ légumes mélangés surgelés  
1 1/2 tasse (203g)
- ☐ champignons  
1/3 livres (149g)
- ☐ tomates  
18 tomates cerises (306g)
- ☐ épinards frais  
5 tasse(s) (150g)
- ☐ haricots lima, surgelés  
1 paquet (284 g) (287g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
1 tasse (153g)
- ☐ chou-fleur  
1 1/2 tasse, haché (161g)
- ☐ oignon  
3/8 petit (26g)
- ☐ Ail  
3/4 gousse (2g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 1/3 botte (227g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
7 oz (195g)
- ☐ pistaches décortiquées  
3/4 tasse (92g)
- ☐ mélange de noix  
1 1/4 tasse (168g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1 tasse (118g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
4 tranche(s) (128g)

## Épices et herbes

- ☐ thym séché  
2 c. à café, moulu (3g)
- ☐ poivre noir  
1 1/4 c. à café, moulu (3g)
- ☐ sel  
1 1/4 c. à café (8g)
- ☐ poivre citronné  
3/4 c. à café (2g)
- ☐ poudre d'oignon  
1 1/2 c. à café (4g)

- ☐ sauce soja (tamari)  
2 c. à café (mL)
- ☐ lentilles crues  
1 1/4 tasse (240g)

## Autre

- ☐ ranch végétalien  
1/2 tasse (mL)
  - ☐ fromage végane, tranché  
2 tranche(s) (40g)
  - ☐ yaourt au lait de soja  
1 pot(s) (150g)
  - ☐ saucisse végétalienne  
4 saucisse (400g)
  - ☐ lait de soja non sucré  
2 2/3 tasse(s) (mL)
  - ☐ levure nutritionnelle  
1 c. à soupe (4g)
- 

## Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)

## Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs  
3 c. à soupe (24g)

## Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Framboises

2 tasse(s) - 144 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
2 tasse (246g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
4 tasse (492g)

1. Rincez les framboises et servez.

### 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.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

---

### Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 363 kcal ● 11g protéine ● 30g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
6 2/3 c. à s. (56g)

Pour les 3 repas :

**mélange de noix**  
1 1/4 tasse (168g)

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

### 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

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises 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

### Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 388 kcal ● 13g protéine ● 31g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

**amandes**  
1/2 tasse, entière (63g)

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

## Sandwich grillé « fromage » aux champignons

603 kcal ● 20g protéine ● 27g lipides ● 59g glucides ● 9g fibres



**pain**  
4 tranche(s) (128g)  
**thym séché**  
2 c. à café, moulu (3g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**champignons**  
1 tasse, haché (70g)  
**fromage végétane, tranché**  
2 tranche(s) (40g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### 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.

### Salade d'épinards, fraises et pommes

558 kcal ● 11g protéine ● 25g lipides ● 55g glucides ● 18g fibres



**épinards frais**  
5 tasse(s) (150g)  
**amandes**  
3 1/3 c. à s., en tranches (19g)  
**vinaigrette balsamique**  
3 1/3 c. à s. (mL)  
**fraises, haché**  
5/6 pinte (297g)  
**pommes, haché**  
1 2/3 petit (7 cm diam.) (248g)

1. Mélangez tous les ingrédients sauf la vinaigrette.
2. Nappez la salade de vinaigrette au moment de servir.

## Déjeuner 3





Consommer les jour 3 et jour 4

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



Pour un seul repas :	Pour les 2 repas :
<b>amandes</b> 3 c. à s., entière (27g)	<b>amandes</b> 6 c. à s., entière (54g)

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

**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
3 boîte(s) - 741 kcal  54g protéine  20g lipides  70g glucides  16g fibres



Pour un seul repas :	Pour les 2 repas :
<b>soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)</b> 3 boîte (~539 g) (1578g)	<b>soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)</b> 6 boîte (~539 g) (3156g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s) - 460 kcal ● 18g protéine ● 37g lipides ● 9g glucides ● 6g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

#### cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)



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

### Crème de champignons végétane

301 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



#### poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

#### huile

3/4 c. à café (mL)

#### sel

3/8 c. à café (2g)

#### poudre d'oignon

1 1/2 c. à café (4g)

#### lait d'amande non sucré

1 1/2 tasse(s) (mL)

#### chou-fleur

1 1/2 tasse, haché (161g)

#### champignons, coupé en dés

1 tasse, morceaux ou tranches (79g)

#### oignon, coupé en dés

3/8 petit (26g)

#### Ail, coupé en dés

3/4 gousse (2g)

1. Dans une petite casserole, chauffez le chou-fleur, le lait d'amande, la poudre d'oignon, le sel et le poivre. Portez à ébullition.
2. Une fois à ébullition, réduisez le feu et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes.
3. Mixez le mélange de chou-fleur avec un robot, un blender ou un mixeur plongeant.
4. Dans une grande poêle, ajoutez l'huile, les champignons, l'oignon et l'ail et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, environ 10 minutes.
5. Ajoutez le mélange de chou-fleur aux champignons, couvrez et portez à ébullition. Laissez mijoter 10 minutes. Servez.

### Yaourt au lait de soja

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



Donne 1 pot portions

**yaourt au lait de soja**  
1 pot(s) (150g)

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

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protéine ● 23g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à s. (32g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 c. à soupe (2g)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
1/2 livres (227g)  
**beurre de cacahuète**  
4 c. à s. (65g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à soupe (4g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

### Lentilles

434 kcal ● 30g protéine ● 1g lipides ● 63g glucides ● 13g fibres





Pour un seul repas :

**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
10 c. à s. (120g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
5 tasse(s) (1197mL)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**lentilles crues, rincé**  
1 1/4 tasse (240g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

---

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

---

### 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 3 repas :

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

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

---

### Pistaches

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**pistaches décortiquées**  
3/4 tasse (92g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### 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.

---

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

**pommes**  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

---



## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

4 c. à s. (37g)

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

### Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**fraises**

1 tasse, entière (144g)

Pour les 2 repas :

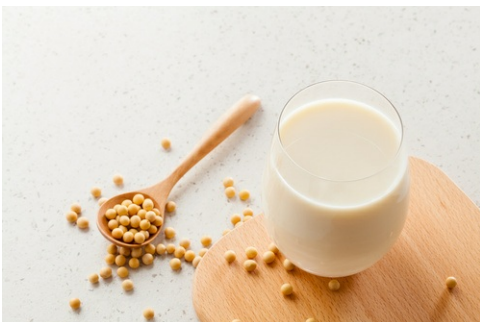
**fraises**

2 tasse, entière (288g)

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

### Lait de soja

1 1/3 tasse(s) - 113 kcal ● 9g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**lait de soja non sucré**

1 1/3 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**

2 2/3 tasse(s) (mL)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

785 kcal ● 48g protéine ● 50g lipides ● 19g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### sauce Frank's RedHot

4 c. à s. (mL)

#### tempeh, grossièrement haché

1/2 livres (227g)

#### ranch végétalien

4 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

#### huile

2 c. à soupe (mL)

#### sauce Frank's RedHot

1/2 tasse (mL)

#### tempeh, grossièrement haché

1 livres (454g)

#### ranch végétalien

1/2 tasse (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du ranch végétalien.

### Légumes mélangés

3/4 tasse(s) - 73 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

#### légumes mélangés surgelés

3/4 tasse (101g)

Pour les 2 repas :

#### légumes mélangés surgelés

1 1/2 tasse (203g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**tempeh**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
1 livres (454g)  
**huile**  
8 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.

### Maïs et haricots de Lima sautés

268 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 27g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**haricots lima, surgelés**  
1/2 tasse (90g)  
**Grains de maïs surgelés**  
1/2 tasse (77g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**haricots lima, surgelés**  
1 tasse (180g)  
**Grains de maïs surgelés**  
1 tasse (153g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.

## Dîner 3

Consommer les jour 5

### Tofu citron-poivre

21 oz - 756 kcal ● 46g protéine ● 47g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Donne 21 oz portions

#### **fécule de maïs**

3 c. à soupe (24g)

#### **huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **poivre citronné**

3/4 c. à café (2g)

#### **citron, zesté**

1 1/2 petit (87g)

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

1 1/3 livres (595g)

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.

### Haricots de Lima

116 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **haricots lima, surgelés**

3/8 paquet (284 g) (107g)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre.
3. Servir.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de chou kale et avocat

307 kcal ● 6g protéine ● 20g lipides ● 13g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
2/3 botte (113g)  
**avocats, haché**  
2/3 avocat(s) (134g)  
**citron, pressé**  
2/3 petit (39g)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1 1/3 botte (227g)  
**avocats, haché**  
1 1/3 avocat(s) (268g)  
**citron, pressé**  
1 1/3 petit (77g)

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.

### 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.

# 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.