

# Meal Plan - Menu régime végan faible en glucides de 2900 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** 2886 kcal ● 209g protéine (29%) ● 144g lipides (45%) ● 126g glucides (17%) ● 62g fibres (9%)

## Petit-déjeuner

480 kcal, 22g de protéines, 19g glucides nets, 33g de lipides



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



**Yaourt d'amande**  
1 pot(s)- 191 kcal



**Shake protéiné (lait d'amande)**  
105 kcal

## Collations

190 kcal, 6g de protéines, 5g glucides nets, 14g de lipides



**Lanières de poivron et guacamole**  
100 kcal



**Graines de tournesol**  
90 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

## Déjeuner

920 kcal, 54g de protéines, 30g glucides nets, 54g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/3 tasse(s)- 288 kcal



**Crack slaw au tempeh**  
633 kcal

## Dîner

915 kcal, 43g de protéines, 69g glucides nets, 41g de lipides



**Tempeh nature**  
6 oz- 443 kcal



**Wedges de patate douce**  
347 kcal



**Poivrons et oignons sautés**  
125 kcal

## Day 2

2993 kcal ● 189g protéine (25%) ● 165g lipides (50%) ● 111g glucides (15%) ● 77g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 22g de protéines, 19g glucides nets, 33g de lipides



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



**Yaourt d'amande**  
1 pot(s)- 191 kcal



**Shake protéiné (lait d'amande)**  
105 kcal

### Collations

190 kcal, 6g de protéines, 5g glucides nets, 14g de lipides



**Lanières de poivron et guacamole**  
100 kcal



**Graines de tournesol**  
90 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

975 kcal, 24g de protéines, 34g glucides nets, 66g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/6 tasse(s)- 153 kcal



**Zoodles avec sauce à l'avocat**  
824 kcal

### Dîner

965 kcal, 52g de protéines, 50g glucides nets, 50g de lipides



**Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien**  
589 kcal



**Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive**  
377 kcal

## Day 3

2883 kcal ● 200g protéine (28%) ● 126g lipides (39%) ● 192g glucides (27%) ● 46g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 22g de protéines, 19g glucides nets, 33g de lipides



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



**Yaourt d'amande**  
1 pot(s)- 191 kcal



**Shake protéiné (lait d'amande)**  
105 kcal

### Collations

300 kcal, 6g de protéines, 29g glucides nets, 15g de lipides



**Myrtilles**  
1 tasse(s)- 95 kcal



**Chips de chou kale**  
206 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

845 kcal, 30g de protéines, 92g glucides nets, 33g de lipides



**Raisins secs**  
1/2 tasse- 275 kcal



**Salade edamame et betterave**  
342 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/4 tasse(s)- 230 kcal

### Dîner

875 kcal, 58g de protéines, 49g glucides nets, 43g de lipides



**Tofu cuit au four**  
20 oz- 566 kcal



**Médaillons de patate douce**  
1 patate douce- 309 kcal

## Day 4

2812 kcal ● 240g protéine (34%) ● 95g lipides (30%) ● 192g glucides (27%) ● 57g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

410 kcal, 26g de protéines, 43g glucides nets, 13g de lipides



**Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan**  
1 bagel(s)- 261 kcal



**Saucisses vegan pour le petit-déjeuner**  
4 saucisses- 150 kcal

### Collations

300 kcal, 6g de protéines, 29g glucides nets, 15g de lipides



**Myrtilles**  
1 tasse(s)- 95 kcal



**Chips de chou kale**  
206 kcal

### Déjeuner

845 kcal, 65g de protéines, 68g glucides nets, 22g de lipides



**Wrap de laitue au tempeh barbecue**  
10 wrap(s) de laitue- 823 kcal



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

### Dîner

875 kcal, 58g de protéines, 49g glucides nets, 43g de lipides



**Tofu cuit au four**  
20 oz- 566 kcal



**Médaillons de patate douce**  
1 patate douce- 309 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 5

2866 kcal ● 260g protéine (36%) ● 118g lipides (37%) ● 145g glucides (20%) ● 47g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

410 kcal, 26g de protéines, 43g glucides nets, 13g de lipides



**Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan**  
1 bagel(s)- 261 kcal



**Saucisses vegan pour le petit-déjeuner**  
4 saucisses- 150 kcal

### Collations

340 kcal, 30g de protéines, 5g glucides nets, 21g de lipides



**Noix**  
1/4 tasse(s)- 175 kcal



**Double shake protéiné chocolat au lait d'amande**  
167 kcal

### Déjeuner

805 kcal, 72g de protéines, 57g glucides nets, 25g de lipides



**Saucisse végétalienne**  
2 saucisse(s)- 536 kcal



**Haricots de Lima**  
270 kcal

### Dîner

925 kcal, 47g de protéines, 37g glucides nets, 57g de lipides



**Zoodles au sésame et cacahuète**  
735 kcal



**Lait de soja**  
2 1/4 tasse(s)- 191 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 6

2892 kcal ● 192g protéine (26%) ● 136g lipides (42%) ● 170g glucides (23%) ● 54g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 18g de protéines, 35g glucides nets, 22g de lipides



**Lait de soja**  
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



**Bol petit-déjeuner à la patate douce**  
308 kcal

### Collations

340 kcal, 30g de protéines, 5g glucides nets, 21g de lipides



**Noix**  
1/4 tasse(s)- 175 kcal



**Double shake protéiné chocolat au lait d'amande**  
167 kcal

### Déjeuner

850 kcal, 27g de protéines, 63g glucides nets, 45g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/4 tasse(s)- 209 kcal



**Bowl citronné pois chiches & courgette**  
641 kcal

### Dîner

865 kcal, 31g de protéines, 64g glucides nets, 47g de lipides



**Mélange de noix**  
1/3 tasse(s)- 290 kcal



**Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches**  
457 kcal



**Pain pita**  
1 1/2 pita(s)- 117 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 7

2892 kcal ● 192g protéine (26%) ● 136g lipides (42%) ● 170g glucides (23%) ● 54g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 18g de protéines, 35g glucides nets, 22g de lipides



**Lait de soja**  
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



**Bol petit-déjeuner à la patate douce**  
308 kcal

### Collations

340 kcal, 30g de protéines, 5g glucides nets, 21g de lipides



**Noix**  
1/4 tasse(s)- 175 kcal



**Double shake protéiné chocolat au lait d'amande**  
167 kcal

### Déjeuner

850 kcal, 27g de protéines, 63g glucides nets, 45g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/4 tasse(s)- 209 kcal



**Bowl citronné pois chiches & courgette**  
641 kcal

### Dîner

865 kcal, 31g de protéines, 64g glucides nets, 47g de lipides



**Mélange de noix**  
1/3 tasse(s)- 290 kcal



**Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches**  
457 kcal



**Pain pita**  
1 1/2 pita(s)- 117 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine**  
26 boules (1/3 tasse chacun) (806g)
- eau**  
29 3/4 tasse(s) (7125mL)
- lait d'amande non sucré**  
3 tasse (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- noix de pécan**  
3/4 tasse, moitiés (74g)
- graines de tournesol décortiquées**  
1 1/2 oz (46g)
- graines de sésame**  
1 oz (26g)
- graines de chia**  
1 1/4 c. à café (6g)
- noix (anglaises)**  
1/4 livres (104g)
- beurre d'amande**  
1 c. à soupe (16g)
- mélange de noix**  
2/3 tasse (89g)
- lait de coco en conserve**  
1/3 boîte (mL)
- noix de cajou rôties**  
1/2 tasse (69g)

## Autre

- yaourt d'amande aromatisé**  
3 contenant (450g)
- mélange pour coleslaw**  
6 3/4 tasse (608g)
- guacamole, acheté en magasin**  
1/3 tasse (82g)
- ranch végétalien**  
3 c. à s. (mL)
- mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)
- fromage à la crème sans produits laitiers**  
3 c. à soupe (45g)
- saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
8 saucisses (180g)
- lait de soja non sucré**  
5 3/4 tasse(s) (mL)
- poudre protéinée, chocolat**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)

## Légumes et produits à base de légumes

- patates douces**  
4 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (910g)
- oignon**  
4 moyen (6,5 cm diam.) (435g)
- poivron**  
2 1/2 grand (415g)
- Ail**  
6 gousse(s) (17g)
- tomates**  
23 1/2 tomates cerises (400g)
- courgette**  
4 3/4 grand (1540g)
- haricots lima, surgelés**  
1 3/4 paquet (284 g) (497g)
- gingembre frais**  
3 tranches (2,5 cm diam.) (6g)
- edamame surgelé, décortiqué**  
1 tasse (118g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
4 betterave(s) (200g)
- feuilles de chou frisé (kale)**  
2 botte (340g)
- laitue romaine**  
10 feuille intérieure (60g)
- oignons verts**  
2 1/2 c. à s., tranché (20g)
- persil frais**  
15 brins (15g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce piquante**  
1 1/2 c. à café (mL)
- sauce Frank's RedHot**  
3 c. à s. (mL)
- sauce barbecue**  
5 c. à soupe (85g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron**  
11 1/4 c. à soupe (mL)
- avocats**  
1 3/4 avocat(s) (352g)
- raisins secs**  
1/2 tasse (tassée) (83g)
- myrtilles**  
2 1/2 tasse (370g)

**mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)

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

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

**tempeh**  
1 3/4 livres (794g)

**cacahuètes rôties**  
3/4 tasse (106g)

**sauce soja (tamari)**  
14 1/4 oz (mL)

**tofu extra-ferme**  
2 1/2 livres (1134g)

**beurre de cacahuète**  
5 c. à soupe (80g)

**pois chiches en conserve**  
2 boîte(s) (821g)

**lentilles crues**  
1/2 tasse (96g)

## Produits de boulangerie

**bagel**  
2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

**pain pita**  
3 pita, petit (dia. 10 cm) (84g)

## Confiseries

**poudre de cacao**  
3 c. à café (5g)

**sirop d'érable**  
1 c. à soupe (mL)

## Graisses et huiles

**huile**  
5 oz (mL)

**huile d'olive**  
3 c. à soupe (mL)

**vinaigrette balsamique**  
2 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

**sel**  
3 1/2 c. à café (21g)

**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)

**basilic frais**  
1 3/4 tasse de feuilles, entières (42g)

**extrait de vanille**  
1/2 c. à café (mL)

**cannelle**  
1/4 c. à café (1g)

**curry en poudre**  
2/3 c. à soupe (4g)

**curcuma moulu**  
1/6 c. à café (0g)

**Basilic séché**  
3/4 c. à café, feuilles (1g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 d'amande

1 pot(s) - 191 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt d'amande aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 3 repas :

**yaourt d'amande aromatisé**  
3 contenant (450g)

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

### Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal ● 14g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait d'amande non sucré**  
1/2 tasse (mL)  
**poudre de protéine**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 3 repas :

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

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

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

1 bagel(s) - 261 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 39g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)  
**fromage à la crème sans produits laitiers**

1 1/2 c. à soupe (23g)

Pour les 2 repas :

**bagel**

2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)  
**fromage à la crème sans produits laitiers**

3 c. à soupe (45g)

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

### Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

4 saucisses - 150 kcal ● 18g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
4 saucisses (90g)

Pour les 2 repas :

**saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
8 saucisses (180g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lait de soja

1 3/4 tasse(s) - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**lait de soja non sucré**  
1 3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
3 1/2 tasse(s) (mL)

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

### Bol petit-déjeuner à la patate douce

308 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 31g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)  
**lait d'amande non sucré**  
1 c. à s. (mL)  
**extrait de vanille**  
1/4 c. à café (mL)  
**beurre d'amande**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**sirop d'érable**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**cannelle**  
1/8 c. à café (0g)  
**noix (anglaises)**  
2 c. à s., haché (15g)  
**myrtilles**  
4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)  
**lait d'amande non sucré**  
2 c. à s. (mL)  
**extrait de vanille**  
1/2 c. à café (mL)  
**beurre d'amande**  
1 c. à soupe (16g)  
**sirop d'érable**  
1 c. à soupe (mL)  
**cannelle**  
1/4 c. à café (1g)  
**noix (anglaises)**  
4 c. à s., haché (29g)  
**myrtilles**  
1/2 tasse (74g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette quelques fois et passez-les au micro-ondes 5-8 minutes, en les tournant à mi-cuisson. Les temps au micro-ondes varient, faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. (Alternative au four : Préchauffez le four à 400F (200C). Faites cuire les patates douces 45-60 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient molles)
3. Lorsque c'est cuit, laissez refroidir jusqu'à pouvoir les manipuler. Prélevez la chair et mettez-la dans un bol. Jetez la peau.
4. Ajoutez le lait d'amande, la vanille, la cannelle et le sirop d'érable dans le bol et écrasez à la fourchette (ou utilisez un batteur) jusqu'à homogénéité.
5. Garnissez de noix hachées et de myrtilles puis arrosez de beurre d'amande. Servez.
6. Note meal prep : conservez la purée de patate douce restante dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Réchauffez au micro-ondes et ajoutez les garnitures avant de servir.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 288 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres

Donne 1/3 tasse(s) portions



#### cacahuètes rôties

5 c. à s. (46g)

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

### 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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Cacahuètes rôties

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

Donne 1/6 tasse(s) portions



#### cacahuètes rôties

2 2/3 c. à s. (24g)

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

### Zoodles avec sauce à l'avocat

824 kcal ● 18g protéine ● 54g lipides ● 31g glucides ● 34g fibres



#### eau

5/8 tasse(s) (140mL)

#### jus de citron

5 1/4 c. à soupe (mL)

#### basilic frais

1 3/4 tasse de feuilles, entières (42g)

#### tomates, coupé en deux

17 1/2 tomates cerises (298g)

#### courgette

1 3/4 grand (565g)

#### avocats, pelé et épépiné

1 3/4 avocat(s) (352g)

1. À l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes, réalisez les nouilles de courgette.
2. Mettez l'eau, le jus de citron, l'avocat et le basilic dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Dans un bol, mélangez les nouilles de courgette, les tomates et la sauce et remuez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Salez et poivrez selon votre goût. Servez.
4. Remarque : bien que cette recette soit meilleure fraîche, elle se conserve au réfrigérateur pendant un jour ou deux.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Raisins secs

1/2 tasse - 275 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 62g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 tasse portions

#### raisins secs

1/2 tasse (tassée) (83g)

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

### Salade edamame et betterave

342 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



#### mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

#### vinaigrette balsamique

2 c. à soupe (mL)

#### edamame surgelé, décortiqué

1 tasse (118g)

#### Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

4 betterave(s) (200g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

#### cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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



## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4

### Wrap de laitue au tempeh barbecue

10 wrap(s) de laitue - 823 kcal ● 64g protéine ● 22g lipides ● 65g glucides ● 29g fibres



Donne 10 wrap(s) de laitue portions

**huile**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**mélange pour coleslaw**  
2 1/2 tasse (225g)  
**sauce barbecue**  
5 c. à soupe (85g)  
**laitue romaine**  
10 feuille intérieure (60g)  
**tempeh, coupé en cubes**  
10 oz (284g)  
**poivron, épépiné et tranché**  
1 1/4 petit (93g)

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.

## Tomates cerises

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



Donne 6 tomates cerises portions

**tomates**  
6 tomates cerises (102g)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 5

### Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Donne 2 saucisse(s) portions

**saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.  
2. Servir.

## Haricots de Lima

270 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 36g glucides ● 14g fibres



**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**haricots lima, surgelés**  
7/8 paquet (284 g) (249g)

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

## Déjeuner 6 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
1/2 tasse (69g)

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

### Bowl citronné pois chiches & courgette

641 kcal ● 22g protéine ● 29g lipides ● 53g glucides ● 21g fibres



Pour un seul repas :

**jus de citron**  
3 c. à soupe (mL)  
**Basilic séché**  
3/8 c. à café, feuilles (0g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange d'épices italien**  
3/8 c. à café (1g)  
**oignon, finement tranché**  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)  
**persil frais, haché**  
7 1/2 brins (8g)  
**courgette, tranché en rondelles**  
3/4 grand (242g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
3/4 boîte(s) (336g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**  
6 c. à soupe (mL)  
**Basilic séché**  
3/4 c. à café, feuilles (1g)  
**huile**  
3 c. à soupe (mL)  
**mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)  
**oignon, finement tranché**  
3 moyen (6,5 cm diam.) (330g)  
**persil frais, haché**  
15 brins (15g)  
**courgette, tranché en rondelles**  
1 1/2 grand (485g)  
**Ail, haché finement**  
3 gousse(s) (9g)  
**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
1 1/2 boîte(s) (672g)

1. Dans une grande poêle à feu moyen, faire frire les rondelles de courgette dans la moitié de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Retirer de la poêle et mettre de côté.
2. Ajouter le reste de l'huile dans la poêle puis l'oignon, l'ail, l'assaisonnement italien et le basilic et cuire jusqu'à ce que les oignons soient ramollis.
3. Ajouter les pois chiches et cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien réchauffés, environ 4 minutes.
4. Ajouter le jus de citron, la moitié du persil, et assaisonner de sel et de poivre selon le goût. Cuire jusqu'à ce que le jus de citron ait un peu réduit.
5. Transférer dans un bol et garnir des courgettes et du reste du persil frais. Servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lanières de poivron et guacamole

100 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**guacamole, acheté en magasin**  
2 2/3 c. à s. (41g)  
**poivron, tranché**  
2/3 moyen (79g)

Pour les 2 repas :

**guacamole, acheté en magasin**  
1/3 tasse (82g)  
**poivron, tranché**  
1 1/3 moyen (159g)

1. Coupez les poivrons en lanières et retirez les graines.

2. Étalez le guacamole sur les lanières de poivron ou utilisez simplement les lanières pour tremper dans le guacamole.

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :  
**graines de tournesol décortiquées**  
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :  
**graines de tournesol décortiquées**  
1 oz (28g)

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

---

## Collations 2 ↗

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.

---

### Chips de chou kale

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 3 repas :

**noix (anglaises)**  
3/4 tasse, décortiqué (75g)



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

### Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

167 kcal ● 27g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**lait d'amande non sucré**  
1/2 tasse (mL)  
**poudre de cacao**  
1 c. à café (2g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 3 repas :

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**lait d'amande non sucré**  
1 1/2 tasse (mL)  
**poudre de cacao**  
3 c. à café (5g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

---

### Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Donne 6 oz portions

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3 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.

---

### Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

## Poivrons et oignons sautés

125 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**oignon, tranché**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**poivron, coupé en lanières**  
1 grand (164g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

589 kcal ● 36g protéine ● 38g lipides ● 14g glucides ● 12g fibres



#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

**sauce Frank's RedHot**

3 c. à s. (mL)

**tempeh, grossièrement haché**

6 oz (170g)

**ranch végétalien**

3 c. à s. (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.

### Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

377 kcal ● 16g protéine ● 13g lipides ● 36g glucides ● 14g fibres



#### poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**haricots lima, surgelés**

7/8 paquet (284 g) (249g)

**huile d'olive**

7/8 c. à soupe (mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tofu cuit au four

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

### Médaillons 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.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Zoodles au sésame et cacahuète

735 kcal ● 31g protéine ● 47g lipides ● 33g glucides ● 16g fibres



#### mélange pour coleslaw

1 1/4 tasse (113g)  
**beurre de cacahuète**  
5 c. à soupe (80g)  
**sauce soja (tamari)**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**graines de sésame**  
1 1/4 c. à café (4g)  
**oignons verts**  
2 1/2 c. à s., tranché (20g)  
**jus de citron vert**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**graines de chia**  
1 1/4 c. à café (6g)  
**courgette, coupé en spirale**  
2 1/2 moyen (490g)

1. Mélanger les zoodles et le mélange pour coleslaw dans un bol.
2. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, la sauce soja et le jus de citron vert. Ajouter lentement de l'eau, juste assez pour obtenir une consistance de sauce.
3. Verser la sauce de beurre de cacahuète sur les zoodles et bien mélanger.
4. Garnir d'oignons verts, de graines de sésame et de graines de chia (optionnel).
5. Servir.

### Lait de soja

2 1/4 tasse(s) - 191 kcal ● 16g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Donne 2 1/4 tasse(s) portions

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

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

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Mélange de noix

1/3 tasse(s) - 290 kcal ● 9g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
1/3 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
2/3 tasse (89g)

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

### Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches

457 kcal ● 18g protéine ● 22g lipides ● 37g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**eau**  
5/6 tasse(s) (200mL)  
**lait de coco en conserve**  
1/6 boîte (mL)  
**curry en poudre**  
1/3 c. à soupe (2g)  
**curcuma moulu**  
1/8 c. à café (0g)  
**gingembre frais, coupé en dés**  
1/6 tranches (2,5 cm diam.) (0g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/6 grand (25g)  
**Ail, coupé en dés**  
2/3 gousse(s) (2g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
1/6 boîte(s) (75g)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1 2/3 tasse(s) (399mL)  
**lait de coco en conserve**  
1/3 boîte (mL)  
**curry en poudre**  
2/3 c. à soupe (4g)  
**curcuma moulu**  
1/6 c. à café (0g)  
**gingembre frais, coupé en dés**  
1/3 tranches (2,5 cm diam.) (1g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/3 grand (50g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/3 gousse(s) (4g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
1/3 boîte(s) (149g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez les oignons, l'ail et le gingembre. Remuez fréquemment et faites cuire environ 7 minutes.
2. Ajoutez la poudre de curry et le curcuma et faites cuire 1 minute en remuant constamment.
3. Ajoutez les pois chiches, le lait de coco, les lentilles et l'eau. Remuez, portez à frémissement, baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.

### Pain pita

1 1/2 pita(s) - 117 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**pain pita**

1 1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (42g)

Pour les 2 repas :

**pain pita**

3 pita, petit (dia. 10 cm) (84g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

---

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(109g)

**eau**

3 1/2 tasse(s) (838mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(760g)

**eau**

24 1/2 tasse(s) (5868mL)

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