

Meal Plan - Menu régime vegan faible en glucides de 3 000 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

2980 kcal ● 230g protéine (31%) ● 147g lipides (44%) ● 124g glucides (17%) ● 61g fibres (8%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

Collations

325 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 23g de lipides



Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 272 kcal



Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 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

1040 kcal, 65g de protéines, 50g glucides nets, 54g de lipides



Carottes rôties

3 carotte(s)- 158 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal

Dîner

1095 kcal, 68g de protéines, 39g glucides nets, 62g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Sauté carotte & viande hachée

664 kcal



Graines de tournesol

361 kcal

Day 2

3023 kcal ● 252g protéine (33%) ● 149g lipides (44%) ● 121g glucides (16%) ● 47g fibres (6%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

Collations

325 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 23g de lipides



Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 272 kcal



Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 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

1085 kcal, 87g de protéines, 47g glucides nets, 57g de lipides



Saucisses véganes et purée de chou-fleur

3 saucisse(s)- 1083 kcal

Dîner

1095 kcal, 68g de protéines, 39g glucides nets, 62g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Sauté carotte & viande hachée

664 kcal



Graines de tournesol

361 kcal

Day 3

2968 kcal ● 205g protéine (28%) ● 129g lipides (39%) ● 177g glucides (24%) ● 69g fibres (9%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 32g de lipides



Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



Avocat

176 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal

Collations

295 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 15g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal



Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 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

930 kcal, 32g de protéines, 101g glucides nets, 36g de lipides



Burger végétarien avec « fromage »

2 burger- 679 kcal



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

2 1/3 tasse(s)- 251 kcal

Dîner

875 kcal, 59g de protéines, 35g glucides nets, 45g de lipides



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

5 brochette(s)- 583 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

294 kcal

Day 4

2968 kcal ● 205g protéine (28%) ● 129g lipides (39%) ● 177g glucides (24%) ● 69g fibres (9%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 32g de lipides



Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



Avocat

176 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal

Collations

295 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 15g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal



Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 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

930 kcal, 32g de protéines, 101g glucides nets, 36g de lipides



Burger végétarien avec « fromage »

2 burger- 679 kcal



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

2 1/3 tasse(s)- 251 kcal

Dîner

875 kcal, 59g de protéines, 35g glucides nets, 45g de lipides



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

5 brochette(s)- 583 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

294 kcal

Day 5

2969 kcal ● 206g protéine (28%) ● 154g lipides (47%) ● 151g glucides (20%) ● 38g fibres (5%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 19g de protéines, 60g glucides nets, 16g de lipides



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan

1 1/2 bagel(s)- 391 kcal

Collations

320 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Mélange énergétique noix et amandes

1/8 tasse(s)- 108 kcal



Graines de citrouille

183 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 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

900 kcal, 47g de protéines, 56g glucides nets, 47g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s)- 494 kcal



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



Bowl Bali au tofu & sauce aux cacahuètes

229 kcal

Dîner

895 kcal, 43g de protéines, 19g glucides nets, 68g de lipides



Tofu en croûte de noix (végétalien)

853 kcal



Brocoli

1 1/2 tasse(s)- 44 kcal

Day 6

3021 kcal ● 225g protéine (30%) ● 140g lipides (42%) ● 170g glucides (22%) ● 45g fibres (6%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 19g de protéines, 60g glucides nets, 16g de lipides



Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal



Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan
1 1/2 bagel(s)- 391 kcal

Collations

320 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Mélange énergétique noix et amandes
1/8 tasse(s)- 108 kcal



Graines de citrouille
183 kcal



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 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

900 kcal, 47g de protéines, 56g glucides nets, 47g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
2 boîte(s)- 494 kcal



Noix
1/4 tasse(s)- 175 kcal



Bowl Bali au tofu & sauce aux cacahuètes
229 kcal

Dîner

950 kcal, 63g de protéines, 37g glucides nets, 54g de lipides



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



Salade de seitan
718 kcal

Day 7

3005 kcal ● 218g protéine (29%) ● 136g lipides (41%) ● 178g glucides (24%) ● 49g fibres (7%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 19g de protéines, 60g glucides nets, 16g de lipides



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan

1 1/2 bagel(s)- 391 kcal

Collations

320 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Mélange énergétique noix et amandes

1/8 tasse(s)- 108 kcal



Graines de citrouille

183 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 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

880 kcal, 40g de protéines, 64g glucides nets, 43g de lipides



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1 bagel(s)- 698 kcal

Dîner

950 kcal, 63g de protéines, 37g glucides nets, 54g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Salade de seitan

718 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- ☐ eau
1 1/2 gallon (5914mL)

Collations

- ☐ petite barre de granola
2 barre (50g)
- ☐ galettes de riz, toutes saveurs
2 gâteaux (18g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (981g)
- ☐ carottes
23 1/3 moyen (1423g)
- ☐ Ail
5 2/3 gousse(s) (17g)
- ☐ oignon
2 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (305g)
- ☐ coriandre fraîche
4 c. à soupe, haché (12g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1/3 livres (148g)
- ☐ gingembre frais
1 2/3 pouce (2,5 cm) cube (8g)
- ☐ laitue romaine
3 cœurs (1500g)
- ☐ ketchup
4 c. à soupe (68g)
- ☐ brocoli
4 2/3 tasse, haché (425g)
- ☐ poivron
2 moyen (238g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)
- ☐ patates douces
1/4 patate douce, 12,5 cm de long (53g)
- ☐ épinards frais
8 tasse(s) (240g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/3 paquet (156 g) (203g)
- ☐ saucisse végétalienne
5 saucisse (500g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ miettes de burger végétarien
1 livres (454g)
- ☐ sauce soja (tamari)
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ beurre de cacahuète
1/3 livres (133g)
- ☐ houmous
2/3 tasse (162g)
- ☐ tofu ferme
15 1/2 oz (439g)
- ☐ cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)

Épices et herbes

- ☐ flocons de piment rouge
2/3 c. à café (1g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ gingembre moulu
1/8 c. à café (0g)
- ☐ cumin moulu
1/8 c. à café (0g)
- ☐ poudre d'oignon
1/8 c. à café (0g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
2 fl oz (mL)
- ☐ avocats
3 1/2 avocat(s) (704g)
- ☐ citron
3/4 petit (44g)
- ☐ jus de citron
2 1/2 c. à café (mL)
- ☐ raisins secs
1 c. à s. (non tassée) (9g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
4 oz (113g)
- ☐ mélange de noix
10 c. à s. (84g)
- ☐ noix (anglaises)
1/4 livres (123g)

- ☐ **chou-fleur surgelé**
2 1/4 tasse (255g)
- ☐ **huile de sésame**
2 2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ **Lanières végétaliennes 'chik'n'**
13 1/3 oz (378g)
- ☐ **broche(s)**
10 brochette(s) (10g)
- ☐ **galette de burger végétale**
4 galette (284g)
- ☐ **fromage végétane, tranché**
4 tranche(s) (80g)
- ☐ **levure nutritionnelle**
1/2 oz (14g)
- ☐ **lait de soja non sucré**
6 tasse(s) (mL)
- ☐ **fromage à la crème sans produits laitiers**
6 3/4 c. à soupe (101g)
- ☐ **pépites de chocolat**
1 c. à s. (14g)

Graisses et huiles

- ☐ **vinaigrette**
11 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ **huile**
4 oz (mL)
- ☐ **mayonnaise végétane**
3 c. à soupe (45g)

- ☐ **amandes**
2 c. à s., entière (18g)
- ☐ **graines de citrouille grillées, non salées**
3/4 tasse (89g)
- ☐ **noix de pécan**
4 c. à s., moitiés (25g)

Produits de boulangerie

- ☐ **pains à hamburger**
4 petit pain(s) (204g)
- ☐ **bagel**
4 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (416g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ **soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**
4 boîte (~539 g) (2104g)

Céréales et pâtes

- ☐ **seitan**
3/4 livres (340g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Petite barre de granola

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



Pour un seul repas :

petite barre de granola
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
2 barre (50g)

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

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s) - 68 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

carottes

2 1/2 moyen (153g)

Pour les 2 repas :

carottes

5 moyen (305g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

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.

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

galettes de riz, toutes saveurs

1 gâteaux (9g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

galettes de riz, toutes saveurs

2 gâteaux (18g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

lait de soja non sucré
1 tasse(s) (mL)

Pour les 3 repas :

lait de soja non sucré
3 tasse(s) (mL)

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

Petit bagel toasté avec fromage à la crème végétan

1 1/2 bagel(s) - 391 kcal ● 12g protéine ● 11g lipides ● 58g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bagel
1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.)
(104g)
fromage à la crème sans produits laitiers
2 1/4 c. à soupe (34g)

Pour les 3 repas :

bagel
4 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.)
(311g)
fromage à la crème sans produits laitiers
6 3/4 c. à soupe (101g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Carottes rôties

3 carotte(s) - 158 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Donne 3 carotte(s) portions

huile

1/2 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

3 grand (216g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal ● 7g protéine ● 23g lipides ● 14g glucides ● 14g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché

3/4 botte (128g)

avocats, haché

3/4 avocat(s) (151g)

citron, pressé

3/4 petit (44g)

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



Donne 2 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

3 saucisse(s) - 1083 kcal ● 87g protéine ● 57g lipides ● 47g glucides ● 8g fibres



Donne 3 saucisse(s) portions

chou-fleur surgelé

2 1/4 tasse (255g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

saucisse végétalienne

3 saucisse (300g)

oignon, tranché finement

1 1/2 petit (105g)

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Burger végétarien avec « fromage »

2 burger - 679 kcal ● 24g protéine ● 19g lipides ● 92g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

galette de burger végétale

2 galette (142g)

mélange de jeunes pousses

2 oz (57g)

ketchup

2 c. à soupe (34g)

pains à hamburger

2 petit pain(s) (102g)

fromage végétane, tranché

2 tranche(s) (40g)

Pour les 2 repas :

galette de burger végétale

4 galette (284g)

mélange de jeunes pousses

4 oz (113g)

ketchup

4 c. à soupe (68g)

pains à hamburger

4 petit pain(s) (204g)

fromage végétane, tranché

4 tranche(s) (80g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de fromage végétan, de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

2 1/3 tasse(s) - 251 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 9g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

brocoli
2 1/3 tasse, haché (212g)
huile
1 1/6 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
1 1/6 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

brocoli
4 2/3 tasse, haché (425g)
huile
2 1/3 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
2 1/3 c. à soupe (9g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)
4 boîte (~539 g) (2104g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

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 2 repas :

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

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

Bowl Bali au tofu & sauce aux cacahuètes

229 kcal ● 7g protéine ● 17g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète
1/2 c. à s. (8g)
feuilles de chou frisé (kale)
4 c. à s., haché (10g)
huile de sésame
1/2 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
1/4 c. à soupe (mL)
gingembre moulu
1/8 c. à café (0g)
avocats, coupé en tranches
1/8 avocat(s) (25g)
**tofu ferme, coupé en cubes de 2
pouces**
1 3/4 oz (50g)
**patates douces, coupé en cubes de
3/4 pouce**
1/8 patate douce, 12,5 cm de long
(26g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète
1 c. à s. (16g)
feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)
huile de sésame
1 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
1/2 c. à soupe (mL)
gingembre moulu
1/8 c. à café (0g)
avocats, coupé en tranches
1/4 avocat(s) (50g)
**tofu ferme, coupé en cubes de 2
pouces**
1/4 livres (99g)
**patates douces, coupé en cubes de
3/4 pouce**
1/4 patate douce, 12,5 cm de long
(53g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C) et chemiser une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Enrober les cubes de patate douce d'1/4 de l'huile de sésame (réserver le reste pour plus tard) et assaisonner de sel/poivre selon le goût. Étaler les cubes de patate douce et le tofu tranché sur la plaque. Mettre de côté.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le reste d'huile de sésame, le gingembre et la sauce soja jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
4. Prendre la moitié de la sauce (réserver le reste) et en badigeonner généreusement le dessus et les côtés du tofu. Cuire au four environ 25-30 minutes.
5. Quand les patates douces et le tofu sont cuits, assembler les bowls en plaçant les patates douces, le tofu, le kale et les avocats dans une assiette et utiliser le reste de la sauce aux cacahuètes comme sauce à tremper ou la napper sur le tout. Servir.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

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.

Sandwich bagel tempébacon & avocat

1 bagel(s) - 698 kcal ● 37g protéine ● 25g lipides ● 63g glucides ● 17g fibres



Donne 1 bagel(s) portions

bagel

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(105g)

cumin moulu

1/8 c. à café (0g)

huile

1/2 c. à café (mL)

poudre d'oignon

1/8 c. à café (0g)

avocats, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

tempeh, coupé en lanières

4 oz (113g)

1. Faire griller le bagel (optionnel).
2. Enduire le tempeh d'huile et l'enrober uniformément d'épices et d'une pincée de sel. Faire frire dans une poêle quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Garnir le bagel d'avocat et de tempeh et servir.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Mélange de noix

1/3 tasse(s) - 272 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix

5 c. à s. (42g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix

10 c. à s. (84g)

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

Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

carottes

2 moyen (122g)

Pour les 2 repas :

carottes

4 moyen (244g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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 2 repas :

houmous
2/3 tasse (162g)
poivron
2 moyen (238g)

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

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 2 repas :

lait de soja non sucré
3 tasse(s) (mL)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Mélange énergétique noix et amandes

1/8 tasse(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 c. à c., haché (5g)
amandes
2 c. à c., entière (6g)
pépites de chocolat
1 c. à c. (5g)
raisins secs
1 c. à c. (non tassée) (3g)

Pour les 3 repas :

noix (anglaises)
2 c. à s., haché (15g)
amandes
2 c. à s., entière (18g)
pépites de chocolat
1 c. à s. (14g)
raisins secs
1 c. à s. (non tassée) (9g)

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Conserver les restes dans un endroit frais.

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

Pour les 3 repas :

graines de citrouille grillées, non salées
3/4 tasse (89g)

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

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

carottes
1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

carottes
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol.
Servir.

Sauté carotte & viande hachée

664 kcal ● 49g protéine ● 29g lipides ● 31g glucides ● 21g fibres



Pour un seul repas :

carottes

2 2/3 grand (192g)

miettes de burger végétarien

1/2 livres (227g)

sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

eau

1 1/3 c. à soupe (20mL)

flocons de piment rouge

1/3 c. à café (1g)

jus de citron vert

2 c. à café (mL)

huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

Ail, haché finement

1 1/3 gousse(s) (4g)

oignon, haché

2/3 grand (100g)

coriandre fraîche, haché

2 c. à soupe, haché (6g)

Pour les 2 repas :

carottes

5 1/3 grand (384g)

miettes de burger végétarien

16 oz (454g)

sauce soja (tamari)

4 c. à soupe (mL)

eau

2 2/3 c. à soupe (40mL)

flocons de piment rouge

2/3 c. à café (1g)

jus de citron vert

4 c. à café (mL)

huile

2 2/3 c. à soupe (mL)

Ail, haché finement

2 2/3 gousse(s) (8g)

oignon, haché

1 1/3 grand (200g)

coriandre fraîche, haché

4 c. à soupe, haché (12g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

5 brochette(s) - 583 kcal ● 47g protéine ● 35g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète
1 2/3 c. à soupe (27g)
jus de citron vert
1 1/4 c. à soupe (mL)
huile de sésame
5/6 c. à soupe (mL)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
6 2/3 oz (189g)
broche(s)
5 brochette(s) (5g)
gingembre frais, râpé ou haché
5/6 pouce (2,5 cm) cube (4g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète
3 1/3 c. à soupe (53g)
jus de citron vert
2 1/2 c. à soupe (mL)
huile de sésame
1 2/3 c. à soupe (mL)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
13 1/3 oz (378g)
broche(s)
10 brochette(s) (10g)
gingembre frais, râpé ou haché
1 2/3 pouce (2,5 cm) cube (8g)

1. Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites.\r\nFrottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les.\r\nFaites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur.\r\nPendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré.\r\nServez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

Salade simple aux tomates et carottes

294 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 21g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

3/4 moyen (46g)

laitue romaine, grossièrement haché

1 1/2 cœurs (750g)

tomates, coupé en dés

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

1 1/2 moyen (92g)

laitue romaine, grossièrement haché

3 cœurs (1500g)

tomates, coupé en dés

3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (369g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Tofu en croûte de noix (végétalien)

853 kcal ● 39g protéine ● 68g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



jus de citron
1 1/2 c. à café (mL)
moutarde de Dijon
1 1/2 c. à soupe (23g)
mayonnaise végétane
3 c. à soupe (45g)
noix (anglaises)
1/2 tasse, haché (58g)
tofu ferme, égoutté
3/4 livres (340g)
Ail, coupé en dés
3 gousse(s) (9g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

Brocoli

1 1/2 tasse(s) - 44 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cacahuètes rôties

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



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)

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

Salade de seitan

718 kcal ● 54g protéine ● 35g lipides ● 33g glucides ● 13g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

huile
4 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
4 c. à café (5g)
vinaigrette
4 c. à soupe (mL)
épinards frais
8 tasse(s) (240g)
seitan, émietté ou tranché
3/4 livres (340g)
tomates, coupé en deux
24 tomates cerises (408g)
avocats, haché
1 avocat(s) (201g)

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.
-

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.