

Meal Plan - Plan alimentaire végétan faible en glucides à 3100 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

3077 kcal ● 273g protéine (35%) ● 140g lipides (41%) ● 135g glucides (18%) ● 45g fibres (6%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 62g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

335 kcal

Collations

240 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 19g de lipides



Graines de tournesol

240 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

990 kcal, 72g de protéines, 93g glucides nets, 27g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

4 boîte(s)- 988 kcal

Dîner

950 kcal, 43g de protéines, 27g glucides nets, 69g de lipides



Tofu en croûte de noix (végétalien)

853 kcal



Haricots verts « beurrés » à l'ail végétan

97 kcal

Day 2

3028 kcal ● 237g protéine (31%) ● 164g lipides (49%) ● 102g glucides (14%) ● 49g fibres (6%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 62g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

335 kcal

Collations

240 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 19g de lipides



Graines de tournesol

240 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

940 kcal, 35g de protéines, 60g glucides nets, 51g de lipides



Noix

1/2 tasse(s)- 393 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

546 kcal

Dîner

950 kcal, 43g de protéines, 27g glucides nets, 69g de lipides



Tofu en croûte de noix (végétalien)

853 kcal



Haricots verts « beurrés » à l'ail végétan

97 kcal

Day 3

3063 kcal ● 237g protéine (31%) ● 144g lipides (42%) ● 148g glucides (19%) ● 58g fibres (8%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 27g de lipides



Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

Collations

400 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 24g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

213 kcal



Pistaches

188 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

940 kcal, 35g de protéines, 60g glucides nets, 51g de lipides



Noix

1/2 tasse(s)- 393 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

546 kcal

Dîner

865 kcal, 85g de protéines, 36g glucides nets, 40g de lipides



Poivrons et oignons sautés

63 kcal



Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 kcal

Day 4

3051 kcal ● 201g protéine (26%) ● 137g lipides (40%) ● 189g glucides (25%) ● 64g fibres (8%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 27g de lipides



Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

Collations

400 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 24g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

213 kcal



Pistaches

188 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

910 kcal, 59g de protéines, 28g glucides nets, 53g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal



Tofu cuit au four

18 2/3 oz- 528 kcal

Dîner

880 kcal, 25g de protéines, 109g glucides nets, 31g de lipides



Lentilles au curry

362 kcal



Frites au four

290 kcal



Maïs

231 kcal

Day 5

2956 kcal ● 219g protéine (30%) ● 131g lipides (40%) ● 159g glucides (22%) ● 65g fibres (9%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 27g de lipides



Toast au houmous

2 tranche(s)- 293 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

Collations

400 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 24g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

213 kcal



Pistaches

188 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

910 kcal, 59g de protéines, 28g glucides nets, 53g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal



Tofu cuit au four

18 2/3 oz- 528 kcal

Dîner

785 kcal, 43g de protéines, 79g glucides nets, 26g de lipides



Sauté carotte & viande hachée

498 kcal



Salade de tomates et concombre

71 kcal



Riz blanc

1 tasse de riz cuit- 218 kcal

Day 6

3113 kcal ● 223g protéine (29%) ● 166g lipides (48%) ● 120g glucides (15%) ● 61g fibres (8%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 36g de protéines, 12g glucides nets, 33g de lipides



Avocat

176 kcal



Shake protéiné beurre de cacahuète, chocolat et lait d'amande

346 kcal

Collations

355 kcal, 12g de protéines, 19g glucides nets, 19g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Carottes et houmous

205 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

850 kcal, 21g de protéines, 41g glucides nets, 61g de lipides



Salade lentilles & kale

292 kcal



Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal



Yaourt d'amande

1 pot(s)- 191 kcal

Dîner

1010 kcal, 69g de protéines, 44g glucides nets, 52g de lipides



Salade de tomates et concombre

141 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète

8 once(s) de tempeh- 868 kcal

Day 7

3113 kcal ● 223g protéine (29%) ● 166g lipides (48%) ● 120g glucides (15%) ● 61g fibres (8%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 36g de protéines, 12g glucides nets, 33g de lipides



Avocat

176 kcal



Shake protéiné beurre de cacahuète, chocolat et lait d'amande

346 kcal

Collations

355 kcal, 12g de protéines, 19g glucides nets, 19g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Carottes et houmous

205 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

850 kcal, 21g de protéines, 41g glucides nets, 61g de lipides



Salade lentilles & kale

292 kcal



Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal



Yaourt d'amande

1 pot(s)- 191 kcal

Dîner

1010 kcal, 69g de protéines, 44g glucides nets, 52g de lipides



Salade de tomates et concombre

141 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète

8 once(s) de tempeh- 868 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- ☐ eau
2 gallon (7488mL)
- ☐ lait d'amande non sucré
6 tasse (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ noix (anglaises)
1/2 livres (228g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 2/3 oz (76g)
- ☐ noix de pécan
1 3/4 tasse, moitiés (173g)
- ☐ pistaches décortiquées
3/4 tasse (92g)
- ☐ graines de sésame
2 1/3 c. à soupe (21g)
- ☐ lait de coco en conserve
6 c. à s. (mL)
- ☐ amandes
2 oz (58g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
4 c. à café (7g)

Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat
6 boules (1/3 tasse chacun) (186g)
- ☐ beurre végétane
2 c. à soupe (28g)
- ☐ saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)
- ☐ pâte de curry
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ glaçons
1/2 tasse(s) (70g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 c. à soupe (8g)
- ☐ yaourt d'amande aromatisé
2 contenant (300g)

Fruits et jus de fruits

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
1 1/2 livres (680g)
- ☐ pois chiches en conserve
2 boîte(s) (896g)
- ☐ houmous
1 1/2 livres (679g)
- ☐ sauce soja (tamari)
13 2/3 oz (mL)
- ☐ tofu extra-ferme
2 1/3 livres (1058g)
- ☐ lentilles crues
10 c. à s. (120g)
- ☐ miettes de burger végétarien
6 oz (170g)
- ☐ beurre de cacahuète
5 oz (140g)
- ☐ tempeh
1 livres (454g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail
15 1/2 gousse(s) (47g)
- ☐ haricots verts frais
1 lb (453g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
19 oz (534g)
- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (103g)
- ☐ poivron
3 1/4 grand (528g)
- ☐ gingembre frais
2 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (5g)
- ☐ pommes de terre
3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
1 2/3 tasse (227g)
- ☐ carottes
2 grand (144g)
- ☐ coriandre fraîche
1 1/2 c. à soupe, haché (5g)
- ☐ oignon rouge
1 1/4 petit (88g)
- ☐ concombre
1 1/4 concombre (21 cm) (376g)
- ☐ tomates
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (308g)
- ☐ mini carottes
40 moyen (400g)

- ☐ jus de citron
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ avocats
2 2/3 avocat(s) (536g)
- ☐ citron
1 2/3 petit (97g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)

Épices et herbes

- ☐ moutarde de Dijon
3 c. à soupe (45g)
- ☐ sel
1/2 c. à café (3g)
- ☐ poivre citronné
3 trait (0g)
- ☐ flocons de piment rouge
1 c. à café (2g)
- ☐ cumin moulu
3/4 c. à café (2g)

Graisses et huiles

- ☐ mayonnaise végétane
6 c. à soupe (90g)
- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
5 c. à s. (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
4 boîte (~539 g) (2104g)
- ☐ bouillon de légumes
8 tasse(s) (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 tranche (192g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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

Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

335 kcal ● 53g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau

2 tasse(s) (479mL)

lait d'amande non sucré

1 tasse (mL)

poudre de cacao

2 c. à café (4g)

poudre protéinée, chocolat

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 2 repas :

eau

4 tasse(s) (958mL)

lait d'amande non sucré

2 tasse (mL)

poudre de cacao

4 c. à café (7g)

poudre protéinée, chocolat

4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

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.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Toast au houmous

2 tranche(s) - 293 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche (64g)
houmous
5 c. à soupe (75g)

Pour les 3 repas :

pain
6 tranche (192g)
houmous
15 c. à soupe (225g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

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.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Shake protéiné beurre de cacahuète, chocolat et lait d'amande

346 kcal ● 34g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

glaçons
1/4 tasse(s) (35g)
lait d'amande non sucré
2 tasse (mL)
beurre de cacahuète
1 c. à café (5g)
poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 2 repas :

glaçons
1/2 tasse(s) (70g)
lait d'amande non sucré
4 tasse (mL)
beurre de cacahuète
2 c. à café (11g)
poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

1. Mettez tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixez jusqu'à homogénéité.
3. Servez bien frais.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

4 boîte(s) - 988 kcal ● 72g protéine ● 27g lipides ● 93g glucides ● 21g fibres



Donne 4 boîte(s) portions

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

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Noix

1/2 tasse(s) - 393 kcal ● 9g protéine ● 37g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (56g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
1 tasse, décortiqué (113g)

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

Soupe pois chiches & chou kale

546 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 56g glucides ● 21g fibres



Pour un seul repas :

bouillon de légumes

4 tasse(s) (mL)

huile

1 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale), coupé

2 tasse, haché (80g)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

pois chiches en conserve, égoutté

1 boîte(s) (448g)

Pour les 2 repas :

bouillon de légumes

8 tasse(s) (mL)

huile

2 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale), coupé

4 tasse, haché (160g)

Ail, haché

4 gousse(s) (12g)

pois chiches en conserve, égoutté

2 boîte(s) (896g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal ● 8g protéine ● 26g lipides ● 16g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

5/6 botte (142g)

avocats, haché

5/6 avocat(s) (168g)

citron, pressé

5/6 petit (48g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

1 2/3 botte (284g)

avocats, haché

1 2/3 avocat(s) (335g)

citron, pressé

1 2/3 petit (97g)

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

18 2/3 oz - 528 kcal ● 52g protéine ● 27g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

sauce soja (tamari)
9 1/3 c. à s. (mL)
graines de sésame
1 1/6 c. à soupe (10g)
tofu extra-ferme
18 2/3 oz (529g)
gingembre frais, épluché et râpé
1 1/6 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

Pour les 2 repas :

sauce soja (tamari)
56 c. à c. (mL)
graines de sésame
2 1/3 c. à soupe (21g)
tofu extra-ferme
2 1/3 livres (1058g)
gingembre frais, épluché et râpé
2 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (5g)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade lentilles & kale

292 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

lentilles crues
3 c. à s. (36g)
jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
amandes
3/4 c. à s., émincé (5g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (45g)
flocons de piment rouge
3/8 c. à café (1g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)
cumin moulu
3/8 c. à café (1g)
Ail, coupé en dés
3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues
6 c. à s. (72g)
jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
amandes
1 1/2 c. à s., émincé (10g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2 1/4 tasse, haché (90g)
flocons de piment rouge
3/4 c. à café (1g)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
cumin moulu
3/4 c. à café (2g)
Ail, coupé en dés
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)

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 2 repas :

yaourt d'amande aromatisé
2 contenant (300g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Graines de tournesol

240 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
2 2/3 oz (76g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Bâtonnets de poivron et houmous

213 kcal ● 9g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

houmous

6 1/2 c. à s. (101g)

poivron

1 1/4 moyen (149g)

Pour les 3 repas :

houmous

1 1/4 tasse (304g)

poivron

3 3/4 moyen (446g)

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

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :

amandes
1/3 tasse, entière (48g)

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

Carottes et houmous

205 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

houmous
5 c. à soupe (75g)
mini carottes
20 moyen (200g)

Pour les 2 repas :

houmous
10 c. à soupe (150g)
mini carottes
40 moyen (400g)

1. Servir les carottes avec du houmous.
-

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Tofu en croûte de noix (végétalien)

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

jus de citron
3 c. à café (mL)
moutarde de Dijon
3 c. à soupe (45g)
mayonnaise végétane
6 c. à soupe (90g)
noix (anglaises)
1 tasse, haché (116g)
tofu ferme, égoutté
1 1/2 livres (680g)
Ail, coupé en dés
6 gousse(s) (18g)

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.

Haricots verts « beurrés » à l'ail végétan

97 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/4 c. à café (2g)
poivre citronné
1 1/2 trait (0g)
beurre végétane
1 c. à soupe (14g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
haricots verts frais, paré et cassé en deux
1/2 lb (227g)

Pour les 2 repas :

sel
1/2 c. à café (3g)
poivre citronné
3 trait (0g)
beurre végétane
2 c. à soupe (28g)
Ail, haché
3 gousse(s) (9g)
haricots verts frais, paré et cassé en deux
1 lb (453g)

1. Placer les haricots verts dans une grande poêle et couvrir d'eau ; porter à ébullition.
2. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter jusqu'à ce que les haricots commencent à s'attendrir, environ 5 minutes. Égoutter l'eau.
3. Ajouter le beurre aux haricots verts ; cuire et remuer jusqu'à ce que le beurre fonde, 2 à 3 minutes.
4. Cuire et remuer l'ail avec les haricots verts jusqu'à ce que l'ail soit tendre et parfumé, 3 à 4 minutes. Assaisonner de citron poivré et de sel.
5. Servir.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Poivrons et oignons sautés

63 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



huile
1/4 c. à soupe (mL)
oignon, tranché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
poivron, coupé en lanières
1/2 grand (82g)

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.

Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Donne 3 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)

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

Dîner 3

Consommer les jour 4

Lentilles au curry

362 kcal ● 14g protéine ● 19g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres



lentilles crues

4 c. à s. (48g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lait de coco en conserve

6 c. à s. (mL)

pâte de curry

1/2 c. à soupe (8g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Frites au four

290 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



pommes de terre

3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

Maïs

231 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 42g glucides ● 5g fibres



Grains de maïs surgelés
1 2/3 tasse (227g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Sauté carotte & viande hachée

498 kcal ● 37g protéine ● 22g lipides ● 23g glucides ● 15g fibres



carottes
2 grand (144g)
miettes de burger végétarien
6 oz (170g)
sauce soja (tamari)
1 1/2 c. à soupe (mL)
eau
1 c. à soupe (15mL)
flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)
huile
1 c. à soupe (mL)
Ail, haché finement
1 gousse(s) (3g)
oignon, haché
1/2 grand (75g)
coriandre fraîche, haché
1 1/2 c. à soupe, haché (5g)

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.

Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres

**vinaigrette**

1 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/4 petit (18g)

concombre, tranché finement

1/4 concombre (21 cm) (75g)

tomates, tranché finement

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 218 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 49g glucides ● 1g fibres

Donne 1 tasse de riz cuit portions

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)



1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
 2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
 3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
 4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
 5. Aérer à la fourchette et servir.
-

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de tomates et concombre

141 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette

2 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/2 petit (35g)

concombre, tranché finement

1/2 concombre (21 cm) (151g)

tomates, tranché finement

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

4 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1 petit (70g)

concombre, tranché finement

1 concombre (21 cm) (301g)

tomates, tranché finement

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (246g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Tempeh au beurre de cacahuète

8 once(s) de tempeh - 868 kcal ● 66g protéine ● 45g lipides ● 29g glucides ● 20g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

tempeh

1 livres (454g)

beurre de cacahuète

1/2 tasse (129g)

jus de citron

2 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

4 c. à café (mL)

levure nutritionnelle

2 c. à soupe (8g)

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.

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.