

Meal Plan - Menu régime vegan faible en glucides de 3 200 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

3160 kcal ● 241g protéine (31%) ● 126g lipides (36%) ● 179g glucides (23%) ● 86g fibres (11%)

Petit-déjeuner

155 kcal, 4g de protéines, 25g glucides nets, 2g de lipides



Flocons d'avoine vanille et myrtilles

156 kcal

Collations

445 kcal, 7g de protéines, 22g glucides nets, 30g de lipides



Pastèque

8 oz- 82 kcal



Avocat

351 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 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

995 kcal, 76g de protéines, 75g glucides nets, 31g de lipides



Lentilles

405 kcal



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal

Dîner

1180 kcal, 70g de protéines, 53g glucides nets, 61g de lipides



Salade de pois chiches facile

234 kcal



Crack slaw au tempeh

633 kcal



Graines de tournesol

316 kcal

Day 2

3111 kcal ● 200g protéine (26%) ● 174g lipides (50%) ● 144g glucides (19%) ● 42g fibres (5%)

Petit-déjeuner

155 kcal, 4g de protéines, 25g glucides nets, 2g de lipides



Flocons d'avoine vanille et myrtilles
156 kcal

Collations

445 kcal, 7g de protéines, 22g glucides nets, 30g de lipides



Pastèque
8 oz- 82 kcal



Avocat
351 kcal



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 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

1070 kcal, 54g de protéines, 74g glucides nets, 56g de lipides



Pistaches
188 kcal



Sandwich basique au tofu
2 sandwich(s)- 884 kcal

Dîner

1055 kcal, 51g de protéines, 20g glucides nets, 84g de lipides



Tofu buffalo avec ranch végétalien
1013 kcal



Brocoli
1 1/2 tasse(s)- 44 kcal

Day 3

3231 kcal ● 212g protéine (26%) ● 196g lipides (54%) ● 109g glucides (13%) ● 47g fibres (6%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 34g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



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



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

360 kcal, 10g de protéines, 37g glucides nets, 18g de lipides



Chips cuites au four
9 chips- 91 kcal



Noix
1/6 tasse(s)- 131 kcal



Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 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

935 kcal, 46g de protéines, 32g glucides nets, 58g de lipides



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien
589 kcal



Choux de Bruxelles rôtis
347 kcal

Dîner

1055 kcal, 51g de protéines, 20g glucides nets, 84g de lipides



Tofu buffalo avec ranch végétalien
1013 kcal



Brocoli
1 1/2 tasse(s)- 44 kcal

Day 4

3205 kcal ● 248g protéine (31%) ● 151g lipides (43%) ● 161g glucides (20%) ● 52g fibres (6%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 34g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



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



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

360 kcal, 10g de protéines, 37g glucides nets, 18g de lipides



Chips cuites au four
9 chips- 91 kcal



Noix
1/6 tasse(s)- 131 kcal



Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 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

935 kcal, 46g de protéines, 32g glucides nets, 58g de lipides



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien
589 kcal



Choux de Bruxelles rôtis
347 kcal

Dîner

1030 kcal, 87g de protéines, 72g glucides nets, 39g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre
799 kcal



Lentilles
231 kcal

Day 5

3250 kcal ● 210g protéine (26%) ● 138g lipides (38%) ● 180g glucides (22%) ● 112g fibres (14%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 34g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



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



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

350 kcal, 15g de protéines, 22g glucides nets, 19g de lipides



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 173 kcal



Tomates cerises
9 tomates cerises- 32 kcal



Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 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

1010 kcal, 44g de protéines, 54g glucides nets, 55g de lipides



Graines de citrouille
366 kcal



Salade de pois chiches au citron
646 kcal

Dîner

1005 kcal, 47g de protéines, 84g glucides nets, 28g de lipides



Soupe aux haricots noirs et salsa
772 kcal



Salade tomate et avocat
235 kcal

Day 6

3216 kcal ● 225g protéine (28%) ● 158g lipides (44%) ● 160g glucides (20%) ● 63g fibres (8%)

Petit-déjeuner

540 kcal, 25g de protéines, 7g glucides nets, 42g de lipides



Boules protéinées aux amandes
4 boule(s)- 539 kcal

Collations

350 kcal, 15g de protéines, 22g glucides nets, 19g de lipides



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 173 kcal



Tomates cerises
9 tomates cerises- 32 kcal



Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 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

1010 kcal, 44g de protéines, 54g glucides nets, 55g de lipides



Graines de citrouille
366 kcal



Salade de pois chiches au citron
646 kcal

Dîner

935 kcal, 57g de protéines, 73g glucides nets, 40g de lipides



Nuggets Chik'n
13 1/3 nuggets- 735 kcal



Lait de soja
2 1/3 tasse(s)- 198 kcal

Day 7

3154 kcal ● 208g protéine (26%) ● 153g lipides (44%) ● 185g glucides (23%) ● 51g fibres (6%)

Petit-déjeuner

540 kcal, 25g de protéines, 7g glucides nets, 42g de lipides



Boules protéinées aux amandes
4 boule(s)- 539 kcal

Collations

350 kcal, 15g de protéines, 22g glucides nets, 19g de lipides



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 173 kcal



Tomates cerises
9 tomates cerises- 32 kcal



Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 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

950 kcal, 26g de protéines, 79g glucides nets, 51g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
288 kcal



Grilled cheese végétarien
2 sandwich(s)- 662 kcal

Dîner

935 kcal, 57g de protéines, 73g glucides nets, 40g de lipides



Nuggets Chik'n
13 1/3 nuggets- 735 kcal



Lait de soja
2 1/3 tasse(s)- 198 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ pastèque
16 oz (453g)
- ☐ avocats
5 avocat(s) (980g)
- ☐ jus de citron
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ myrtilles
6 c. à s. (56g)
- ☐ jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)
- ☐ citron
5/8 petit (36g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ oignon
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (79g)
- ☐ tomates
5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (675g)
- ☐ persil frais
1 1/2 brins (2g)
- ☐ Ail
4 1/2 gousse(s) (13g)
- ☐ Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
- ☐ choux de Bruxelles
1 1/2 lb (680g)
- ☐ poivron vert
2 1/2 c. à s., haché (22g)
- ☐ tomates séchées au soleil
8 morceau(x) (80g)
- ☐ ketchup
6 2/3 c. à soupe (113g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
5/8 botte (106g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
3/4 tasse(s) (61g)

Épices et herbes

- ☐ extrait de vanille
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ sel
1 1/2 c. à café (8g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
4 oz (mL)
- ☐ mayonnaise végétane
1 c. à soupe (15g)
- ☐ huile d'olive
2 2/3 oz (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce piquante
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1 1/2 tasse (mL)
- ☐ bouillon de légumes
1 tasse(s) (mL)
- ☐ salsa
3/4 tasse (195g)

Autre

- ☐ mélange pour coleslaw
3 tasse (270g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 paquet (156 g) (297g)
- ☐ fromage végétane, tranché
6 tranche(s) (121g)
- ☐ ranch végétalien
9 1/2 oz (mL)
- ☐ lait de soja non sucré
10 tasse(s) (mL)
- ☐ Chips cuits au four, toutes saveurs
18 crisps (42g)
- ☐ yaourt au lait de soja
2 pot(s) (301g)
- ☐ farine d'amande
4 c. à soupe (28g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
26 2/3 nuggets (573g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 1/2 oz (68g)
- ☐ pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)
- ☐ noix de pécan
3/4 tasse, moitiés (74g)

- ☐ vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
- ☐ cumin moulu
1 3/4 c. à café (4g)
- ☐ poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
- ☐ moutarde de Dijon
4 c. à café (20g)

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
1 1/2 c. à café (mL)

Boissons

- ☐ eau
29 1/4 tasse (7027mL)
- ☐ poudre de protéine
1 3/4 lb (783g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1 tasse (176g)
- ☐ tempeh
26 oz (737g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 1/2 boîte(s) (672g)
- ☐ tofu ferme
3 1/2 livres (1527g)
- ☐ cacahuètes rôties
1/2 tasse (82g)
- ☐ houmous
13 1/2 c. à soupe (203g)
- ☐ haricots noirs
1 1/2 boîte(s) (659g)

- ☐ noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1 tasse (118g)
- ☐ beurre d'amande
1/2 tasse (125g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
16 oz (448g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
9 1/3 oz (265g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ crème aigre (sour cream)
3 c. à soupe (36g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Flocons d'avoine vanille et myrtilles

156 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

3/8 tasse(s) (30g)

myrtilles

3 c. à s. (28g)

extrait de vanille

3/4 c. à café (mL)

sirop d'érable

3/4 c. à café (mL)

eau

1/2 tasse(s) (135mL)

Pour les 2 repas :

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

3/4 tasse(s) (61g)

myrtilles

6 c. à s. (56g)

extrait de vanille

1 1/2 c. à café (mL)

sirop d'érable

1 1/2 c. à café (mL)

eau

1 tasse(s) (269mL)

1. Ajouter tous les ingrédients et cuire au micro-ondes environ 2-3 minutes.
2. Remarque : vous pouvez mélanger les flocons d'avoine, les myrtilles, la vanille et le sirop d'érable et conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours (selon la fraîcheur des fruits). Quand vous êtes prêt à manger, ajouter de l'eau et réchauffer au micro-ondes.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 :

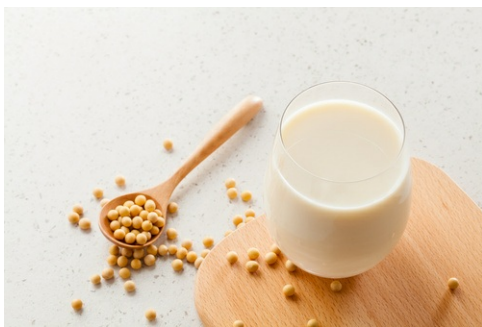
noix de pécan

3/4 tasse, moitiés (74g)

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

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 3 repas :
lait de soja non sucré
5 1/4 tasse(s) (mL)

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

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :
pain
1 tranche (32g)
avocats, mûr, tranché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 3 repas :
pain
3 tranche (96g)
avocats, mûr, tranché
3/4 avocat(s) (151g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Boules protéinées aux amandes

4 boule(s) - 539 kcal ● 25g protéine ● 42g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :
beurre d'amande
4 c. à s. (63g)
farine d'amande
2 c. à soupe (14g)
poudre de protéine
2 c. à soupe (12g)

Pour les 2 repas :
beurre d'amande
1/2 tasse (125g)
farine d'amande
4 c. à soupe (28g)
poudre de protéine
4 c. à soupe (23g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
 2. Formez des boules.
 3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Lentilles

405 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



eau

2 1/3 tasse(s) (559mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

lentilles crues, rincé

9 1/3 c. à s. (112g)

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.

Tempeh nature

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



Donne 8 oz portions

tempeh

1/2 livres (227g)

huile

4 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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Pistaches

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



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

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

Sandwich basique au tofu

2 sandwich(s) - 884 kcal ● 47g protéine ● 42g lipides ● 68g glucides ● 10g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

pain
4 tranche(s) (128g)
mélange de jeunes pousses
2 oz (57g)
tomates
4 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (80g)
fromage végétale, tranché
2 tranche(s) (40g)
mayonnaise végétale
1 c. à soupe (15g)
huile
2 c. à café (mL)
tofu ferme, rincé et séché avec du papier absorbant
4 tranche(s) (336g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le tofu et cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Assaisonner le tofu avec les épices de votre choix.
3. Assembler le sandwich en utilisant le pain, la mayonnaise végétale, le tofu et les légumes. N'hésitez pas à ajouter d'autres légumes faibles en calories ou condiments.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
6 c. à s. (mL)
tempeh, grossièrement haché
3/4 livres (340g)
ranch végétalien
6 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.

Choux de Bruxelles rôtis

347 kcal ● 10g protéine ● 20g lipides ● 18g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
choux de Bruxelles
3/4 lb (340g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
3/4 c. à café (5g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
choux de Bruxelles
1 1/2 lb (680g)
huile d'olive
3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

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.

Salade de pois chiches au citron

646 kcal ● 26g protéine ● 26g lipides ● 49g glucides ● 28g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/4 c. à café (mL)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

moutarde de Dijon

2 c. à café (10g)

houmous

3 c. à soupe (45g)

mélange de jeunes pousses

4 tasse (120g)

tomates séchées au soleil, coupé en fines tranches

4 morceau(x) (40g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

pois chiches en conserve, rincé et égoutté

1/2 boîte(s) (224g)

Pour les 2 repas :

huile

1/2 c. à café (mL)

cumin moulu

1 c. à café (2g)

jus de citron

2 c. à soupe (mL)

moutarde de Dijon

4 c. à café (20g)

houmous

6 c. à soupe (90g)

mélange de jeunes pousses

8 tasse (240g)

tomates séchées au soleil, coupé en fines tranches

8 morceau(x) (80g)

avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

pois chiches en conserve, rincé et égoutté

1 boîte(s) (448g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Répartissez les pois chiches sur une plaque et mélangez-les avec l'huile, le cumin et un peu de sel jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Faites cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés.
3. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez le houmous, la moutarde, le jus de citron et un peu de sel et de poivre pour préparer la vinaigrette. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau pour ajuster la consistance.
4. Servez les jeunes pousses avec des tomates séchées, de l'avocat, les pois chiches et la vinaigrette.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade simple de chou kale et avocat

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



feuilles de chou frisé (kale), haché

5/8 botte (106g)

avocats, haché

5/8 avocat(s) (126g)

citron, pressé

5/8 petit (36g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Grilled cheese végétarien

2 sandwich(s) - 662 kcal ● 20g protéine ● 31g lipides ● 67g glucides ● 8g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

pain

4 tranche (128g)

huile

2 c. à café (mL)

fromage végétarien, tranché

4 tranche(s) (80g)

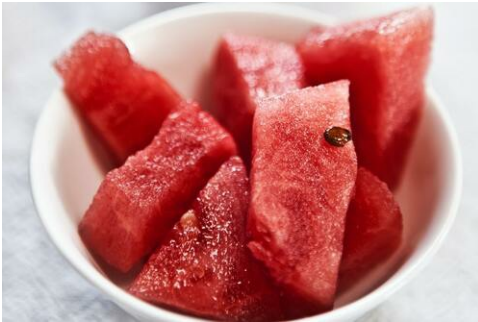
1. Préchauffer une poêle à feu moyen-doux avec la moitié de l'huile.
2. Placer une tranche de pain dans la poêle, ajouter le fromage et recouvrir avec l'autre tranche de pain.
3. Griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré - retirer de la poêle et ajouter le reste de l'huile. Retourner le sandwich et griller l'autre côté. Continuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pastèque

8 oz - 82 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

pastèque
8 oz (227g)

Pour les 2 repas :

pastèque
16 oz (453g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

Avocat

351 kcal ● 4g protéine ● 30g lipides ● 4g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

avocats
1 avocat(s) (201g)
jus de citron
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

avocats
2 avocat(s) (402g)
jus de citron
2 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.

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 2 repas :

céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Chips cuites au four

9 chips - 91 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

Chips cuites au four, toutes saveurs
9 crisps (21g)

Pour les 2 repas :

Chips cuites au four, toutes saveurs
18 crisps (42g)

1. Dégustez.

Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
3 c. à s., décortiqué (19g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)

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

Yaourt au lait de soja

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

yaourt au lait de soja
2 pot(s) (301g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
3 c. à s. (27g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties
1/2 tasse (82g)

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

Tomates cerises

9 tomates cerises - 32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

tomates
9 tomates cerises (153g)

Pour les 3 repas :

tomates
27 tomates cerises (459g)

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

Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
houmous
2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
houmous
7 1/2 c. à soupe (113g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



vinaigre balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre de cidre de pomme

1/2 c. à soupe (mL)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

oignon, coupé en fines tranches

1/4 petit (18g)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

persil frais, haché

1 1/2 brins (2g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

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.

Graines de tournesol

316 kcal ● 15g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



graines de tournesol décortiquées
1 3/4 oz (50g)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Tofu buffalo avec ranch végétalien

1013 kcal ● 47g protéine ● 84g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
1/2 tasse (mL)
ranch végétalien
6 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
1 1/3 livres (595g)

Pour les 2 repas :

huile
3 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
1 tasse (mL)
ranch végétalien
12 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
2 1/2 livres (1191g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec du ranch végétalien.

Brocoli

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



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
3 tasse (273g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Seitan à l'ail et au poivre

799 kcal ● 71g protéine ● 39g lipides ● 38g glucides ● 3g fibres



huile d'olive

2 1/3 c. à s. (mL)

oignon

1/4 tasse, haché (47g)

poivron vert

2 1/3 c. à s., haché (22g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

eau

1 1/6 c. à soupe (18mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

seitan, façon poulet

9 1/3 oz (265g)

Ail, haché finement

3 gousse(s) (9g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



eau

1 1/3 tasse(s) (319mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lentilles crues, rincé

1/3 tasse (64g)

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.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Soupe aux haricots noirs et salsa

772 kcal ● 44g protéine ● 10g lipides ● 77g glucides ● 49g fibres



bouillon de légumes

1 tasse(s) (mL)

haricots noirs

1 1/2 boîte(s) (659g)

cumin moulu

3/4 c. à café (2g)

crème aigre (sour cream)

3 c. à soupe (36g)

salsa, avec morceaux

3/4 tasse (195g)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



oignon

1 c. à s., haché (15g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

tomates, coupé en dés

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

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Nuggets Chik'n

13 1/3 nuggets - 735 kcal ● 41g protéine ● 30g lipides ● 69g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

ketchup

3 1/3 c. à soupe (57g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

13 1/3 nuggets (287g)

Pour les 2 repas :

ketchup

6 2/3 c. à soupe (113g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

26 2/3 nuggets (573g)

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

Lait de soja

2 1/3 tasse(s) - 198 kcal ● 16g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

lait de soja non sucré

2 1/3 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré

4 2/3 tasse(s) (mL)

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

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.