

Meal Plan - Menu régime vegan faible en glucides à 3300 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

3248 kcal ● 229g protéine (28%) ● 155g lipides (43%) ● 174g glucides (21%) ● 60g fibres (7%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 14g de protéines, 32g glucides nets, 30g de lipides



Avocat

176 kcal



Yaourt d'amande

1 pot(s)- 191 kcal



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

Collations

225 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 18g de lipides



Graines de tournesol

226 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

1070 kcal, 49g de protéines, 27g glucides nets, 76g de lipides



Graines de citrouille

366 kcal



Salade de tofu à la salsa verte

705 kcal

Dîner

1005 kcal, 59g de protéines, 108g glucides nets, 29g de lipides



Lait de soja

4 tasse(s)- 339 kcal



Spaghetti et boulettes sans viande

664 kcal

Day 2

3274 kcal ● 212g protéine (26%) ● 145g lipides (40%) ● 206g glucides (25%) ● 74g fibres (9%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 14g de protéines, 32g glucides nets, 30g de lipides



Avocat

176 kcal



Yaourt d'amande

1 pot(s)- 191 kcal



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

Collations

225 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 18g de lipides



Graines de tournesol

226 kcal

Déjeuner

1075 kcal, 42g de protéines, 75g glucides nets, 57g de lipides



Soupe épicée lentilles à la noix de coco

817 kcal



Salade edamame et betterave

257 kcal

Dîner

1025 kcal, 49g de protéines, 93g glucides nets, 38g de lipides



Zoodles marinara

394 kcal



Lait de soja

3 tasse(s)- 254 kcal



Pain à l'ail végétal simple

3 tranche(s)- 378 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Day 3

3302 kcal ● 234g protéine (28%) ● 168g lipides (46%) ● 145g glucides (18%) ● 68g fibres (8%)

Petit-déjeuner

530 kcal, 26g de protéines, 31g glucides nets, 28g de lipides



Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal



Toast beurre d'amande & framboises écrasées

2 tartine(s)- 405 kcal

Collations

225 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 18g de lipides



Graines de tournesol

226 kcal

Déjeuner

1075 kcal, 42g de protéines, 75g glucides nets, 57g de lipides



Soupe épicée lentilles à la noix de coco

817 kcal



Salade edamame et betterave

257 kcal

Dîner

1035 kcal, 59g de protéines, 32g glucides nets, 64g de lipides



Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s)- 403 kcal



Crack slaw au tempeh

633 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Day 4

3300 kcal ● 241g protéine (29%) ● 164g lipides (45%) ● 146g glucides (18%) ● 69g fibres (8%)

Petit-déjeuner

530 kcal, 26g de protéines, 31g glucides nets, 28g de lipides



Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal



Toast beurre d'amande & framboises écrasées

2 tartine(s)- 405 kcal

Collations

335 kcal, 10g de protéines, 8g glucides nets, 27g de lipides



Noix

1/6 tasse(s)- 117 kcal



Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

960 kcal, 49g de protéines, 71g glucides nets, 43g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal



Sandwich vegan à l'avocat écrasé

2 sandwich(s)- 773 kcal

Dîner

1035 kcal, 59g de protéines, 32g glucides nets, 64g de lipides



Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s)- 403 kcal



Crack slaw au tempeh

633 kcal

Day 5

3348 kcal ● 209g protéine (25%) ● 158g lipides (43%) ● 181g glucides (22%) ● 91g fibres (11%)

Petit-déjeuner

540 kcal, 26g de protéines, 42g glucides nets, 20g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal



Framboises

2 tasse(s)- 144 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

224 kcal

Collations

335 kcal, 10g de protéines, 8g glucides nets, 27g de lipides



Noix

1/6 tasse(s)- 117 kcal



Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

960 kcal, 49g de protéines, 71g glucides nets, 43g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal



Sandwich vegan à l'avocat écrasé

2 sandwich(s)- 773 kcal

Dîner

1075 kcal, 27g de protéines, 56g glucides nets, 66g de lipides



Zoodles avec sauce à l'avocat

824 kcal



Pain à l'ail végétal simple

2 tranche(s)- 252 kcal

Day 6

3270 kcal

● 224g protéine (27%)




● 161g lipides (44%)

● 156g glucides (19%)

● 75g fibres (9%)

Petit-déjeuner

540 kcal, 26g de protéines, 42g glucides nets, 20g de lipides

-  **Cacahuètes rôties**
1/6 tasse(s)- 173 kcal
-  **Framboises**
2 tasse(s)- 144 kcal
-  **Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné**
224 kcal


Collations

400 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 24g de lipides

-  **Carottes et houmous**
123 kcal
-  **Chips de chou kale**
275 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides

-  **Shake protéiné**
4 dose- 436 kcal



Déjeuner

955 kcal, 53g de protéines, 63g glucides nets, 43g de lipides

-  **Tofu nature**
8 oz- 342 kcal
-  **Chou cavalier (collard) à l'ail**
266 kcal
-  **Lentilles**
347 kcal

Dîner

940 kcal, 37g de protéines, 23g glucides nets, 72g de lipides

-  **Tofu en croûte de noix (végétalien)**
711 kcal
-  **Salade simple de chou kale et avocat**
230 kcal

Day 7

3270 kcal

● 224g protéine (27%)




● 161g lipides (44%)

● 156g glucides (19%)

● 75g fibres (9%)

Petit-déjeuner

540 kcal, 26g de protéines, 42g glucides nets, 20g de lipides

-  **Cacahuètes rôties**
1/6 tasse(s)- 173 kcal
-  **Framboises**
2 tasse(s)- 144 kcal
-  **Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné**
224 kcal


Collations

400 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 24g de lipides

-  **Carottes et houmous**
123 kcal
-  **Chips de chou kale**
275 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides

-  **Shake protéiné**
4 dose- 436 kcal



Déjeuner

955 kcal, 53g de protéines, 63g glucides nets, 43g de lipides

-  **Tofu nature**
8 oz- 342 kcal
-  **Chou cavalier (collard) à l'ail**
266 kcal
-  **Lentilles**
347 kcal

Dîner

940 kcal, 37g de protéines, 23g glucides nets, 72g de lipides

-  **Tofu en croûte de noix (végétalien)**
711 kcal
-  **Salade simple de chou kale et avocat**
230 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
3 oz (89g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
5 oz (142g)
- ☐ lait de coco en conserve
3/4 boîte (mL)
- ☐ beurre d'amande
4 c. à soupe (64g)
- ☐ graines de lin
4 pincée (4g)
- ☐ noix (anglaises)
1/4 livres (130g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
2 1/2 livres (1189g)
- ☐ haricots noirs
4 c. à s. (60g)
- ☐ houmous
11 c. à soupe (165g)
- ☐ lentilles crues
1 3/4 tasse (336g)
- ☐ cacahuètes rôties
1 1/2 tasse (210g)
- ☐ tempeh
3/4 livres (340g)
- ☐ beurre de cacahuète
4 c. à soupe (64g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise végétane
5 c. à soupe (75g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
15 1/2 tasse (465g)
- ☐ yaourt d'amande aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ lait de soja non sucré
10 tasse(s) (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa verte
2 c. à soupe (32g)
- ☐ sauce pour pâtes
1 pot (680 g) (623g)
- ☐ sauce piquante
1 1/6 fl oz (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
5 1/2 avocat(s) (1122g)
- ☐ jus de citron
3 fl oz (mL)
- ☐ framboises
28 3/4 oz (814g)
- ☐ citron
1 petit (58g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (564g)
- ☐ Épinards hachés surgelés
3/4 paquet 284 g (213g)
- ☐ oignon
3/4 grand (113g)
- ☐ Ail
21 3/4 gousse(s) (65g)
- ☐ gingembre frais
1 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (3g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
1 1/2 tasse (177g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
6 betterave(s) (300g)
- ☐ courgette
4 grand (1251g)
- ☐ céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ mini carottes
24 moyen (240g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
3 2/3 botte (624g)
- ☐ blettes
1 2/3 lb (756g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
29 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (915g)
- ☐ eau
36 1/3 tasse(s) (8701mL)

- ☐ **boulettes végétaliennes surgelées**
3 boulette(s) (90g)
- ☐ **tomates en dés**
3/4 boîte(s) (315g)
- ☐ **mélange pour coleslaw**
6 tasse (540g)
- ☐ **Tranches de charcuterie d'origine végétale**
20 tranches (208g)

Épices et herbes

- ☐ **cumin moulu**
2 c. à café (4g)
- ☐ **paprika**
3/8 c. à café (1g)
- ☐ **curry en poudre**
1 1/2 c. à soupe (9g)
- ☐ **basilic frais**
1 3/4 tasse de feuilles, entières (42g)
- ☐ **sel**
3 1/3 c. à café (20g)
- ☐ **moutarde de Dijon**
2 1/2 c. à soupe (38g)

- ☐ **lait d'amande non sucré**
1 1/2 tasse (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ **pain**
1 1/3 livres (608g)

Céréales et pâtes

- ☐ **pâtes sèches non cuites**
4 oz (114g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ **céréales du petit-déjeuner**
3 portion (90g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

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.

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 2 repas :

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

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Toast beurre d'amande & framboises écrasées

2 tartine(s) - 405 kcal ● 16g protéine ● 21g lipides ● 28g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
beurre d'amande
2 c. à soupe (32g)
graines de lin
2 pincée (2g)
framboises
20 framboises (38g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
beurre d'amande
4 c. à soupe (64g)
graines de lin
4 pincée (4g)
framboises
40 framboises (76g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
 2. Étaler le beurre d'amande sur le pain. Disposer les framboises sur le beurre d'amande et les écraser délicatement avec le dos d'une fourchette. Saupoudrer de graines de lin et servir.
-

Petit-déjeuner 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.

Framboises

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



Pour un seul repas :

framboises

2 tasse (246g)

Pour les 3 repas :

framboises

6 tasse (738g)

1. Rincez les framboises et servez.

Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

224 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

céréales du petit-déjeuner

1 portion (30g)

lait d'amande non sucré

1/2 tasse (mL)

poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 3 repas :

céréales du petit-déjeuner

3 portion (90g)

lait d'amande non sucré

1 1/2 tasse (mL)

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait d'amande dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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

Salade de tofu à la salsa verde

705 kcal ● 31g protéine ● 47g lipides ● 22g glucides ● 16g fibres



tofu ferme

2 tranche(s) (168g)

huile

2 c. à café (mL)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à soupe (30g)

cumin moulu

2 c. à café (4g)

salsa verde

2 c. à soupe (32g)

avocats, tranché

4 tranches (100g)

haricots noirs, égoutté et rincé

4 c. à s. (60g)

tomates, haché

1 tomate Roma (80g)

1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verde. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Soupe épicée lentilles à la noix de coco

817 kcal ● 28g protéine ● 47g lipides ● 57g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

paprika
1/6 c. à café (0g)
tomates en dés
3/8 boîte(s) (158g)
eau
2 tasse(s) (449mL)
lait de coco en conserve
3/8 boîte (mL)
curry en poudre
3/4 c. à soupe (5g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
Épinards hachés surgelés
3/8 paquet 284 g (107g)
oignon, coupé en dés
3/8 grand (56g)
Ail, coupé en dés
2 gousse(s) (6g)
gingembre frais, coupé en dés
3/4 tranches (2,5 cm diam.) (2g)
lentilles crues, rincé
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

paprika
3/8 c. à café (1g)
tomates en dés
3/4 boîte(s) (315g)
eau
3 3/4 tasse(s) (898mL)
lait de coco en conserve
3/4 boîte (mL)
curry en poudre
1 1/2 c. à soupe (9g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
Épinards hachés surgelés
3/4 paquet 284 g (213g)
oignon, coupé en dés
3/4 grand (113g)
Ail, coupé en dés
3 3/4 gousse(s) (11g)
gingembre frais, coupé en dés
1 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (3g)
lentilles crues, rincé
3/4 tasse (144g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez les oignons. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 7 minutes.
2. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites cuire en remuant fréquemment environ 4 minutes.
3. Ajoutez la poudre de curry et le paprika et faites cuire 1 minute en remuant constamment.
4. Incorporez le lait de coco, les lentilles et l'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes.
5. Hachez les épinards surgelés en morceaux et ajoutez-les à la soupe avec les tomates. Remuez fréquemment.
6. Une fois que les épinards ont décongelé et que la soupe est bien chaude, servez.

Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à soupe (mL)

edamame surgelé, décortiqué

3/4 tasse (89g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

3 betterave(s) (150g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

vinaigrette balsamique

3 c. à soupe (mL)

edamame surgelé, décortiqué

1 1/2 tasse (177g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

6 betterave(s) (300g)

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

tomates

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

7 1/2 tasse (225g)

tomates

1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)

vinaigrette

7 1/2 c. à soupe (mL)

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

Sandwich vegan à l'avocat écrasé

2 sandwich(s) - 773 kcal ● 45g protéine ● 31g lipides ● 58g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale

10 tranches (104g)

pain

4 tranche(s) (128g)

sauce piquante

2 c. à café (mL)

mélange de jeunes pousses

16 c. à s. (30g)

avocats, épluché & épépiné

2/3 avocat(s) (134g)

Pour les 2 repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale

20 tranches (208g)

pain

8 tranche(s) (256g)

sauce piquante

4 c. à café (mL)

mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

avocats, épluché & épépiné

1 1/3 avocat(s) (268g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

4 c. à café (mL)

tofu ferme

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile

8 c. à café (mL)

tofu ferme

1 livres (454g)

1. Coupez le tofu 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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

266 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 8g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

blettes

5/6 lb (378g)

huile

5/6 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (1g)

Ail, haché

2 1/2 gousse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

blettes

1 2/3 lb (756g)

huile

1 2/3 c. à soupe (mL)

sel

3/8 c. à café (3g)

Ail, haché

5 gousse(s) (15g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

eau
2 tasse(s) (479mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

eau
4 tasse(s) (958mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
lentilles crues, rincé
1 tasse (192g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Graines de tournesol

226 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/4 oz (35g)

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (106g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Noix

1/6 tasse(s) - 117 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 2/3 c. à s., décortiqué (17g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
1/3 tasse, décortiqué (33g)

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

Céleri au beurre de cacahuète

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



Pour un seul repas :

céleri cru

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

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

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

beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Carottes et houmous

123 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

houmous

3 c. à soupe (45g)

mini carottes

12 moyen (120g)

Pour les 2 repas :

houmous

6 c. à soupe (90g)

mini carottes

24 moyen (240g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Chips de chou kale

275 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sel
1 1/3 c. à café (8g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/3 botte (227g)
huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
2 2/3 c. à café (16g)
feuilles de chou frisé (kale)
2 2/3 botte (454g)
huile d'olive
2 2/3 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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Lait de soja

4 tasse(s) - 339 kcal ● 28g protéine ● 18g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 tasse(s) portions

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

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

Spaghetti et boulettes sans viande

664 kcal ● 31g protéine ● 11g lipides ● 100g glucides ● 11g fibres



sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)
pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)
boulettes végétaliennes surgelées
3 boulette(s) (90g)

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Zoodles marinara

394 kcal ● 15g protéine ● 7g lipides ● 49g glucides ● 18g fibres



sauce pour pâtes

1 3/4 tasse (455g)

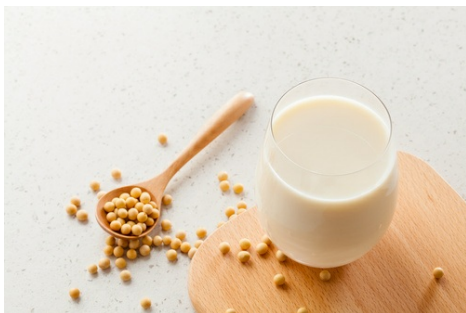
courgette

3 1/2 moyen (686g)

1. Spiralisez les courgettes.
2. Vaporisez une poêle avec un spray antiadhésif, ajoutez les zoodles et faites cuire à feu doux environ 5 minutes ou jusqu'à réchauffement.
3. (Facultatif) Transférez les zoodles sur un torchon et tamponnez l'excès d'eau.
4. Remettez les zoodles dans la poêle, ajoutez la sauce tomate et faites cuire jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
5. Servez.

Lait de soja

3 tasse(s) - 254 kcal ● 21g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

lait de soja non sucré

3 tasse(s) (mL)

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

Pain à l'ail végétal simple

3 tranche(s) - 378 kcal ● 12g protéine ● 17g lipides ● 38g glucides ● 6g fibres



Donne 3 tranche(s) portions

pain

3 tranche (96g)

huile d'olive

3 c. à café (mL)

Ail, haché finement

3 gousse(s) (9g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.
-

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s) - 403 kcal ● 15g protéine ● 32g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

1/2 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

14 c. à s. (128g)

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

Crack slaw au tempeh

633 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 24g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw

6 tasse (540g)

sauce piquante

3 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

3 c. à soupe (36g)

huile

6 c. à café (mL)

Ail, haché

3 gousse (9g)

tempeh, coupé en dés

3/4 livres (340g)

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.

Dîner 4

Consommer les jour 5

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.

Pain à l'ail végétal simple

2 tranche(s) - 252 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Donne 2 tranche(s) portions

pain

2 tranche (64g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

Ail, haché finement

2 gousse(s) (6g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Tofu en croûte de noix (végétalien)

711 kcal ● 33g protéine ● 57g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

jus de citron
1 1/4 c. à café (mL)
moutarde de Dijon
1 1/4 c. à soupe (19g)
mayonnaise végétane
2 1/2 c. à soupe (38g)
noix (anglaises)
6 1/2 c. à s., haché (48g)
tofu ferme, égoutté
10 oz (284g)
Ail, coupé en dés
2 1/2 gousse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

jus de citron
2 1/2 c. à café (mL)
moutarde de Dijon
2 1/2 c. à soupe (38g)
mayonnaise végétane
5 c. à soupe (75g)
noix (anglaises)
13 c. à s., haché (97g)
tofu ferme, égoutté
1 1/4 livres (567g)
Ail, coupé en dés
5 gousse(s) (15g)

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.

Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1/2 botte (85g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)
citron, pressé
1/2 petit (29g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1 botte (170g)
avocats, haché
1 avocat(s) (201g)
citron, pressé
1 petit (58g)

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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

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

eau

4 tasse(s) (958mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)

eau

28 tasse(s) (6706mL)

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