

# Meal Plan - Menu régime végétarien faible en glucides de 3500 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

3515 kcal ● 223g protéine (25%) ● 171g lipides (44%) ● 211g glucides (24%) ● 60g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

585 kcal, 16g de protéines, 49g glucides nets, 33g de lipides



[Petite barre de granola](#)

3 barre(s)- 357 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/4 tasse(s)- 230 kcal

### Collations

285 kcal, 8g de protéines, 10g glucides nets, 21g de lipides



[Amandes rôties](#)

1/6 tasse(s)- 148 kcal



[Chips de chou kale](#)

138 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1110 kcal, 62g de protéines, 52g glucides nets, 60g de lipides



[Graines de tournesol](#)

361 kcal



[Pamplemousse](#)

1 pamplemousse- 119 kcal



[Crack slaw au tempeh](#)

633 kcal

### Dîner

1095 kcal, 39g de protéines, 97g glucides nets, 54g de lipides



[Ragoût végétarien à la Guinness](#)

549 kcal



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)

151 kcal



[Chips et guacamole](#)

394 kcal

## Day 2

3463 kcal ● 221g protéine (26%) ● 180g lipides (47%) ● 191g glucides (22%) ● 51g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

585 kcal, 16g de protéines, 49g glucides nets, 33g de lipides



**Petite barre de granola**  
3 barre(s)- 357 kcal



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

### Collations

285 kcal, 8g de protéines, 10g glucides nets, 21g de lipides



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 148 kcal



**Chips de chou kale**  
138 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1055 kcal, 48g de protéines, 73g glucides nets, 59g de lipides



**Noix**  
1/2 tasse(s)- 306 kcal



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



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

### Dîner

1100 kcal, 52g de protéines, 56g glucides nets, 64g de lipides



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



**Patates douces rôties au romarin**  
315 kcal

## Day 3

3494 kcal ● 225g protéine (26%) ● 183g lipides (47%) ● 178g glucides (20%) ● 59g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

580 kcal, 20g de protéines, 61g glucides nets, 25g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Yaourt au lait de soja**  
3 pot- 407 kcal

### Collations

285 kcal, 8g de protéines, 10g glucides nets, 21g de lipides



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 148 kcal



**Chips de chou kale**  
138 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1090 kcal, 48g de protéines, 48g glucides nets, 70g de lipides



**Tofu citron-poivre**  
17 1/2 oz- 630 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
460 kcal

### Dîner

1100 kcal, 52g de protéines, 56g glucides nets, 64g de lipides



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



**Patates douces rôties au romarin**  
315 kcal

## Day 4

3522 kcal ● 233g protéine (26%) ● 204g lipides (52%) ● 148g glucides (17%) ● 40g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

580 kcal, 20g de protéines, 61g glucides nets, 25g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Yaourt au lait de soja**  
3 pot- 407 kcal

### Collations

305 kcal, 20g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides



**Boules protéinées aux amandes**  
1 boule(s)- 135 kcal



**Lait de soja**  
2 tasse(s)- 169 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1090 kcal, 48g de protéines, 48g glucides nets, 70g de lipides



**Tofu citron-poivre**  
17 1/2 oz- 630 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
460 kcal

### Dîner

1110 kcal, 48g de protéines, 30g glucides nets, 87g de lipides



**Tofu buffalo avec ranch végétalien**  
1013 kcal



**Frites au four**  
97 kcal

## Day 5

3453 kcal ● 239g protéine (28%) ● 180g lipides (47%) ● 166g glucides (19%) ● 53g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

580 kcal, 20g de protéines, 61g glucides nets, 25g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Yaourt au lait de soja**  
3 pot- 407 kcal

### Collations

305 kcal, 20g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides



**Boules protéinées aux amandes**  
1 boule(s)- 135 kcal



**Lait de soja**  
2 tasse(s)- 169 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1085 kcal, 47g de protéines, 26g glucides nets, 84g de lipides



**Tofu en croûte de noix (végétalien)**  
995 kcal



**Frites de carotte**  
92 kcal

### Dîner

1045 kcal, 56g de protéines, 70g glucides nets, 49g de lipides



**Tempeh nature**  
8 oz- 590 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



**Frites au four**  
386 kcal

## Day 6

3553 kcal ● 225g protéine (25%) ● 208g lipides (53%) ● 121g glucides (14%) ● 75g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 21g de protéines, 40g glucides nets, 24g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**

2 barre(s)- 408 kcal



**Orange**

1 orange(s)- 85 kcal

### Collations

385 kcal, 13g de protéines, 20g glucides nets, 19g de lipides



**Amandes rôties**

1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Mûres**

1 3/4 tasse(s)- 122 kcal



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

1085 kcal, 47g de protéines, 26g glucides nets, 84g de lipides



**Tofu en croûte de noix (végétalien)**

995 kcal



**Frites de carotte**

92 kcal

### Dîner

1150 kcal, 47g de protéines, 32g glucides nets, 78g de lipides



**Zoodles avec sauce à l'avocat**

588 kcal



**Lait de soja**

2 1/3 tasse(s)- 198 kcal



**Graines de citrouille**

366 kcal

## Day 7

3454 kcal ● 223g protéine (26%) ● 157g lipides (41%) ● 201g glucides (23%) ● 86g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 21g de protéines, 40g glucides nets, 24g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**

2 barre(s)- 408 kcal



**Orange**

1 orange(s)- 85 kcal

### Collations

385 kcal, 13g de protéines, 20g glucides nets, 19g de lipides



**Amandes rôties**

1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Mûres**

1 3/4 tasse(s)- 122 kcal



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

985 kcal, 45g de protéines, 106g glucides nets, 33g de lipides



**Seitan simple**

3 oz- 183 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**

403 kcal



**Couscous**

402 kcal

### Dîner

1150 kcal, 47g de protéines, 32g glucides nets, 78g de lipides



**Zoodles avec sauce à l'avocat**

588 kcal



**Lait de soja**

2 1/3 tasse(s)- 198 kcal



**Graines de citrouille**

366 kcal

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
2 1/2 oz (75g)
- ☐ amandes  
1 tasse, entière (143g)
- ☐ noix (anglaises)  
6 1/3 oz (179g)
- ☐ beurre d'amande  
2 c. à s. (31g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1 tasse (118g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pamplemousse  
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)
- ☐ avocats  
7 avocat(s) (1382g)
- ☐ jus de citron  
4 1/2 fl oz (mL)
- ☐ citron  
5 1/2 petit (312g)
- ☐ mûres  
3 1/2 tasse (504g)
- ☐ orange  
2 orange (308g)

## Autre

- ☐ mélange pour coleslaw  
3 tasse (270g)
- ☐ bière brune (ex. Guinness)  
1/2 bouteille (355 mL) (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
4 1/2 tasse (135g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
6 c. à s. (93g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
13 1/3 nuggets (287g)
- ☐ ranch végétalien  
1/2 livres (mL)
- ☐ yaourt au lait de soja  
9 pot(s) (1352g)
- ☐ farine d'amande  
1 c. à soupe (7g)
- ☐ lait de soja non sucré  
8 2/3 tasse(s) (mL)

## Soupes, sauces et jus

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
30 oz (851g)
- ☐ cacahuètes rôties  
1/2 tasse (73g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ tofu ferme  
5 1/4 livres (2381g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
3 1/2 c. à café (21g)
- ☐ Thym frais  
1/4 c. à soupe (1g)
- ☐ poivre noir  
1 1/4 c. à café, moulu (3g)
- ☐ romarin séché  
4 g (4g)
- ☐ poivre citronné  
1 1/4 c. à café (3g)
- ☐ moutarde de Dijon  
3 1/2 c. à soupe (53g)
- ☐ basilic frais  
2 1/2 tasse de feuilles, entières (60g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
2 lb (874g)
- ☐ eau  
29 tasse(s) (6905mL)

## Collations

- ☐ petite barre de granola  
6 barre (150g)
- ☐ chips de tortilla  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ barre de granola riche en protéines  
4 barre (160g)

## Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage  
1/2 c. à soupe (4g)
- ☐ seitan  
6 1/2 oz (184g)
- ☐ fécule de maïs  
5 c. à soupe (40g)

- ☐ **sauce piquante**  
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ **sauce Frank's RedHot**  
1 tasse (mL)

## Graisses et huiles

- ☐ **huile**  
5 oz (mL)
- ☐ **huile d'olive**  
6 c. à soupe (mL)
- ☐ **vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ **mayonnaise végétane**  
7 c. à soupe (105g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ **Ail**  
9 1/4 gousse(s) (28g)
  - ☐ **feuilles de chou frisé (kale)**  
5 botte (829g)
  - ☐ **pommes de terre**  
1 1/4 lb (568g)
  - ☐ **oignon**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
  - ☐ **céleri cru**  
2 3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(110g)
  - ☐ **carottes**  
4 1/4 moyen (257g)
  - ☐ **tomates**  
7 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (908g)
  - ☐ **ketchup**  
3 1/3 c. à soupe (57g)
  - ☐ **patates douces**  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
  - ☐ **courgette**  
2 1/2 grand (808g)
- 

- ☐ **couscous instantané aromatisé**  
2/3 boîte (165 g) (110g)

## Confiseries

- ☐ **sucré brun (cassonade)**  
1/2 c. à soupe (6g)

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Petite barre de granola

3 barre(s) - 357 kcal ● 8g protéine ● 15g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**petite barre de granola**  
3 barre (75g)

Pour les 2 repas :

**petite barre de granola**  
6 barre (150g)

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

### 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.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

**avocats**  
1 1/2 avocat(s) (302g)  
**jus de citron**  
1 1/2 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.

### Yaourt au lait de soja

3 pot - 407 kcal ● 18g protéine ● 11g lipides ● 59g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt au lait de soja**  
3 pot(s) (451g)

Pour les 3 repas :

**yaourt au lait de soja**  
9 pot(s) (1352g)

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

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Barre de granola haute en protéines

2 barre(s) - 408 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

Pour les 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
4 barre (160g)

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

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
2 orange (308g)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Graines de tournesol

361 kcal ● 17g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



**graines de tournesol décortiquées**  
2 oz (57g)

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

## Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Donne 1 pamplemousse portions

#### **pamplemousse**

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

### **Crack slaw au tempeh**

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



#### **mélange pour coleslaw**

3 tasse (270g)

#### **sauce piquante**

1 1/2 c. à café (mL)

#### **graines de tournesol décortiquées**

1 1/2 c. à soupe (18g)

#### **huile**

3 c. à café (mL)

#### **Ail, haché**

1 1/2 gousse (5g)

#### **tempeh, coupé en dés**

6 oz (170g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

---

### Noix

1/2 tasse(s) - 306 kcal ● 7g protéine ● 29g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

**noix (anglaises)**

1/2 tasse, décortiqué (44g)

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

---

### Nuggets Chik'n

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



Donne 13 1/3 nuggets portions

**ketchup**

3 1/3 c. à soupe (57g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

13 1/3 nuggets (287g)

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

### Bâtonnets de céleri

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



Donne 2 branche(s) de céleri portions

**céleri cru**

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.
-

## Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tofu citron-poivre

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g protéine ● 40g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**fécule de maïs**

2 1/2 c. à soupe (20g)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**poivre citronné**

5/8 c. à café (1g)

**citron, zesté**

1 1/4 petit (73g)

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**

17 1/2 oz (496g)

Pour les 2 repas :

**fécule de maïs**

5 c. à soupe (40g)

**huile**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**poivre citronné**

1 1/4 c. à café (3g)

**citron, zesté**

2 1/2 petit (145g)

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**

35 oz (992g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

### Salade simple de chou kale et avocat

460 kcal ● 9g protéine ● 31g lipides ● 19g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1 botte (170g)

**avocats, haché**

1 avocat(s) (201g)

**citron, pressé**

1 petit (58g)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

2 botte (340g)

**avocats, haché**

2 avocat(s) (402g)

**citron, pressé**

2 petit (116g)

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.



## Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tofu en croûte de noix (végétalien)

995 kcal ● 46g protéine ● 79g lipides ● 19g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**jus de citron**  
1 3/4 c. à café (mL)  
**moutarde de Dijon**  
1 3/4 c. à soupe (26g)  
**mayonnaise végétane**  
3 1/2 c. à soupe (53g)  
**noix (anglaises)**  
9 1/4 c. à s., haché (68g)  
**tofu ferme, égoutté**  
14 oz (397g)  
**Ail, coupé en dés**  
3 1/2 gousse(s) (11g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**  
3 1/2 c. à café (mL)  
**moutarde de Dijon**  
3 1/2 c. à soupe (53g)  
**mayonnaise végétane**  
7 c. à soupe (105g)  
**noix (anglaises)**  
18 1/2 c. à s., haché (135g)  
**tofu ferme, égoutté**  
1 3/4 livres (794g)  
**Ail, coupé en dés**  
7 gousse(s) (21g)

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.

### Frites de carotte

92 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**romarin séché**  
1/3 c. à café (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**carottes, épluché**  
1/4 lb (113g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**romarin séché**  
2/3 c. à café (1g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**carottes, épluché**  
1/2 lb (227g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en longues et fines lamelles.
3. Dans un grand bol, mélangez les carottes avec tous les autres ingrédients. Mélangez pour enrober.
4. Étalez uniformément sur la plaque et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
5. Servez.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Seitan simple

3 oz - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

**seitan**

3 oz (85g)

**huile**

3/4 c. à café (mL)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

### Salade simple de chou kale et avocat

403 kcal ● 8g protéine ● 27g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**

7/8 botte (149g)

**avocats, haché**

7/8 avocat(s) (176g)

**citron, pressé**

7/8 petit (51g)

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.

### Couscous

402 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 79g glucides ● 5g fibres



**couscous instantané aromatisé**

2/3 boîte (165 g) (110g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

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

### Chips de chou kale

138 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2/3 botte (113g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 3 repas :

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

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



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Boules protéinées aux amandes

1 boule(s) - 135 kcal ● 6g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**beurre d'amande**

1 c. à s. (16g)

**farine d'amande**

1/2 c. à soupe (4g)

**poudre de protéine**

1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

**beurre d'amande**

2 c. à s. (31g)

**farine d'amande**

1 c. à soupe (7g)

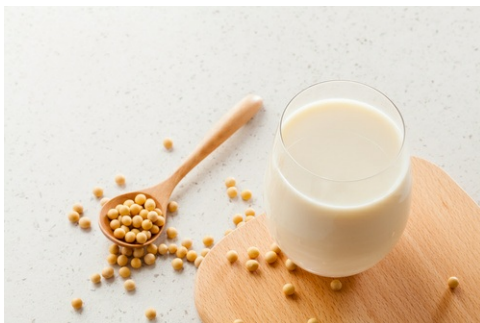
**poudre de protéine**

1 c. à soupe (6g)

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.

### Lait de soja

2 tasse(s) - 169 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**lait de soja non sucré**

2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**

4 tasse(s) (mL)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

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

### Mûres

1 3/4 tasse(s) - 122 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**mûres**  
1 3/4 tasse (252g)

Pour les 2 repas :

**mûres**  
3 1/2 tasse (504g)

1. Rincez les mûres et servez.

### Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
24 tomates cerises (408g)

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

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Ragoût végétan à la Guinness

549 kcal ● 30g protéine ● 20g lipides ● 57g glucides ● 5g fibres



#### Thym frais, haché

1/4 c. à soupe (1g)

#### farine tout usage

1/2 c. à soupe (4g)

#### bière brune (ex. Guinness)

1/2 bouteille (355 mL) (mL)

#### sucres brun (cassonade)

1/2 c. à soupe (6g)

#### poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### sauce soja (tamari)

1/2 c. à soupe (mL)

#### huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### Ail, haché finement

3/4 gousse(s) (2g)

#### seitan, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

1/4 livres (99g)

#### pommes de terre, coupé en dés

1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (107g)

#### oignon, coupé en dés

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

#### céleri cru, tranché finement

3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)

#### carottes, coupé en deux dans le sens de la longueur et tranché finement

1/2 moyen (31g)

1. Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et de la sauce soja dans une poêle à feu moyen-vif. Faites sauter le seitan dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, environ 5 minutes.
2. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une grande marmite à feu moyen-vif. Faites revenir l'oignon, le céleri, les carottes, les pommes de terre et l'ail dans l'huile chaude jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, 3 à 5 minutes. Réduisez le feu à moyen et incorporez lentement la bière au mélange de légumes.
3. Ajoutez le sucre brun, la farine, le thym, le sel et le poivre noir au mélange de bière ; ajoutez le seitan. Portez à frémissement, réduisez le feu au minimum et laissez cuire jusqu'à ce que le ragoût réduise et épaississe, environ 45 minutes.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



#### mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

#### tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

#### vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

### Chips et guacamole

394 kcal ● 6g protéine ● 24g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



**chips de tortilla**  
1 1/2 oz (43g)  
**guacamole, acheté en magasin**  
6 c. à s. (93g)

1. Servez le guacamole avec des chips tortilla.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

785 kcal ● 48g protéine ● 50g lipides ● 19g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
4 c. à s. (mL)  
**tempeh, grossièrement haché**  
1/2 livres (227g)  
**ranch végétalien**  
4 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
1/2 tasse (mL)  
**tempeh, grossièrement haché**  
1 livres (454g)  
**ranch végétalien**  
1/2 tasse (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.

### Patates douces rôties au romarin

315 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres





Pour un seul repas :

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**romarin séché**

1/2 c. à soupe (2g)

**patates douces, coupé en cubes de 1"**

1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

2 c. à soupe (mL)

**sel**

1 c. à café (6g)

**poivre noir**

1 c. à café, moulu (2g)

**romarin séché**

1 c. à soupe (3g)

**patates douces, coupé en cubes de 1"**

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Tofu buffalo avec ranch végétalien

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



**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)

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.

### Frites au four

97 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



**pommes de terre**  
1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (92g)  
**huile**  
1/4 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.

---

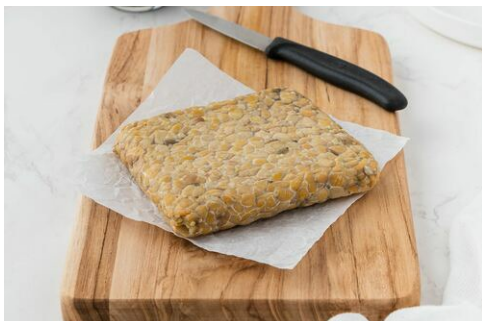
## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

---

### 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.

---

### Salade simple de jeunes pousses

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



### **mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

### **vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

## **Frites au four**

386 kcal ● 6g protéine ● 14g lipides ● 49g glucides ● 9g fibres



### **pommes de terre**

1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)

### **huile**

1 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.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Zoodles avec sauce à l'avocat

588 kcal ● 13g protéine ● 39g lipides ● 22g glucides ● 25g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
3/8 tasse(s) (100mL)  
**jus de citron**  
3 3/4 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
1 1/4 tasse de feuilles, entières (30g)  
**tomates, coupé en deux**  
12 1/2 tomates cerises (213g)  
**courgette**  
1 1/4 grand (404g)  
**avocats, pelé et épépiné**  
1 1/4 avocat(s) (251g)

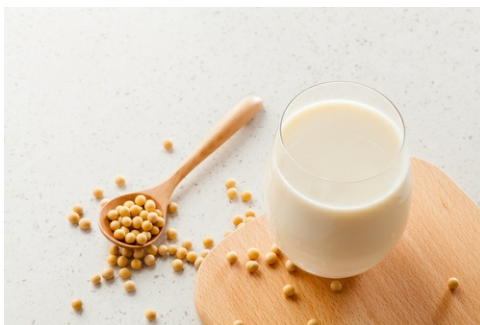
Pour les 2 repas :

**eau**  
5/6 tasse(s) (199mL)  
**jus de citron**  
7 1/2 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
2 1/2 tasse de feuilles, entières (60g)  
**tomates, coupé en deux**  
25 tomates cerises (425g)  
**courgette**  
2 1/2 grand (808g)  
**avocats, pelé et épépiné**  
2 1/2 avocat(s) (503g)

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.

### 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.

### 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.

---

## 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.

---