

# Meal Plan - Plan alimentaire végan faible en glucides de 1000 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** 929 kcal ● 100g protéine (43%) ● 27g lipides (26%) ● 54g glucides (23%) ● 19g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

130 kcal, 5g de protéines, 10g glucides nets, 7g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Pastèque

4 oz- 41 kcal

## Dîner

170 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



Lo-mein au tofu

169 kcal

## Déjeuner

355 kcal, 26g de protéines, 28g glucides nets, 10g de lipides



Wrap de laitue au tempeh barbecue

4 wrap(s) de laitue- 329 kcal



Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s)- 28 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

**Day 2** 1036 kcal ● 107g protéine (41%) ● 35g lipides (31%) ● 57g glucides (22%) ● 16g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

130 kcal, 5g de protéines, 10g glucides nets, 7g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Pastèque

4 oz- 41 kcal

## Dîner

350 kcal, 24g de protéines, 16g glucides nets, 17g de lipides



Tofu rôti et légumes

352 kcal

## Déjeuner

280 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides



Tenders de poulet croustillants

4 tender(s)- 229 kcal



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

**Day 3** 1045 kcal ● 112g protéine (43%) ● 37g lipides (32%) ● 56g glucides (22%) ● 10g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

130 kcal, 5g de protéines, 10g glucides nets, 7g de lipides



**Graines de tournesol**  
90 kcal



**Pastèque**  
4 oz- 41 kcal

### Dîner

360 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides



**Saucisses véganes et purée de chou-fleur**  
1 saucisse(s)- 361 kcal

### Déjeuner

280 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
4 tender(s)- 229 kcal



**Fraises**  
1 tasse(s)- 52 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 4

984 kcal ● 107g protéine (43%) ● 31g lipides (28%) ● 47g glucides (19%) ● 23g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

145 kcal, 7g de protéines, 15g glucides nets, 5g de lipides



**Toast au houmous**  
1 tranche(s)- 146 kcal

### Déjeuner

305 kcal, 15g de protéines, 21g glucides nets, 15g de lipides



**Frites au four**  
97 kcal



**Poivrons et oignons sautés**  
63 kcal



**Tempeh nature**  
2 oz- 148 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Dîner

260 kcal, 25g de protéines, 9g glucides nets, 10g de lipides



**Émiettés végétaliens**  
1 1/4 tasse(s)- 183 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
76 kcal

## Day 5

1014 kcal ● 92g protéine (36%) ● 36g lipides (32%) ● 53g glucides (21%) ● 27g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

145 kcal, 7g de protéines, 15g glucides nets, 5g de lipides



**Toast au houmous**  
1 tranche(s)- 146 kcal

### Déjeuner

265 kcal, 12g de protéines, 22g glucides nets, 10g de lipides



**Salade d'edamame et pois chiches**  
267 kcal

### Dîner

330 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 20g de lipides



**Salade de pois chiches au citron**  
162 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 166 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 6

1002 kcal ● 91g protéine (36%) ● 35g lipides (32%) ● 53g glucides (21%) ● 27g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

135 kcal, 7g de protéines, 15g glucides nets, 4g de lipides



**Saucisses vegan pour le petit-déjeuner**  
1 saucisses- 38 kcal



**Bubble & squeak anglais végan**  
1 galettes- 97 kcal

### Dîner

330 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 20g de lipides



**Salade de pois chiches au citron**  
162 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 166 kcal

### Déjeuner

265 kcal, 12g de protéines, 22g glucides nets, 10g de lipides



**Salade d'edamame et pois chiches**  
267 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 7

969 kcal ● 97g protéine (40%) ● 33g lipides (31%) ● 53g glucides (22%) ● 18g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

135 kcal, 7g de protéines, 15g glucides nets, 4g de lipides



**Saucisses vegan pour le petit-déjeuner**  
1 saucisses- 38 kcal



**Bubble & squeak anglais végan**  
1 galettes- 97 kcal

### Dîner

315 kcal, 18g de protéines, 21g glucides nets, 16g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
76 kcal



**Saucisse vegan et légumes sur plaque**  
240 kcal

### Déjeuner

245 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



**Tomates rôties**  
2 tomate(s)- 119 kcal



**Galette de burger végétarien**  
1 galette- 127 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- eau  
17 2/3 tasse(s) (4237mL)
- poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

## Soupes, sauces et jus

- ramen aromatisés (saveur orientale)  
1/8 paquet avec sachet d'assaisonnement (11g)
- sauce barbecue  
2 c. à soupe (34g)
- sauce piquante  
2 c. à café (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- légumes mélangés surgelés  
2 oz (57g)
- poivron  
1 1/4 grand (206g)
- laitue romaine  
4 feuille intérieure (24g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1/2 tasse, haché (20g)
- ketchup  
2 c. à soupe (34g)
- carottes  
2 moyen (116g)
- brocoli  
13 1/4 c. à s., haché (76g)
- oignon  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (81g)
- choux de Bruxelles  
1/4 livres (126g)
- tomates  
2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (257g)
- pommes de terre  
3/4 lb (322g)
- edamame, haricots surgelés  
5 c. à s. (47g)
- tomates séchées au soleil  
2 morceau(x) (20g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
1 3/4 c. à soupe (mL)
- huile  
1 1/2 oz (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
1 1/2 oz (43g)
- amandes  
6 c. à s., entière (54g)

## Fruits et jus de fruits

- pastèque  
12 oz (340g)
- fraises  
2 tasse, entière (288g)
- canneberges séchées  
2 1/2 c. à c. (8g)
- avocats  
1/4 avocat(s) (50g)
- jus de citron  
1/2 c. à soupe (mL)

## Autre

- mélange pour coleslaw  
1 tasse (90g)
- tenders chik'n sans viande  
8 morceaux (204g)
- saucisse végétalienne  
1 1/2 saucisse (150g)
- chou-fleur surgelé  
3/4 tasse (85g)
- mélange de jeunes pousses  
5 tasse (150g)
- mélange d'épices italien  
1/2 c. à café (2g)
- saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner  
2 saucisses (45g)
- galette de burger végétale  
1 galette (71g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
1/3 c. à café, moulu (1g)
- sel  
1/3 c. à café (2g)
- vinaigre  
3/8 c. à café (mL)
- moutarde de Dijon  
1 c. à café (5g)

vinaigrette  
3 1/2 c. à soupe (mL)

cumin moulu  
1/4 c. à café (1g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

- sauce soja (tamari)  
1/8 c. à soupe (mL)
  - tofu extra-ferme  
9 1/2 oz (273g)
  - tempeh  
6 oz (170g)
  - miettes de burger végétarien  
1 1/4 tasse (125g)
  - houmous  
6 1/2 c. à soupe (98g)
  - pois chiches en conserve  
1 boîte (470g)
- 

### Produits de boulangerie

pain  
2 tranche (64g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1/2 oz (14g)

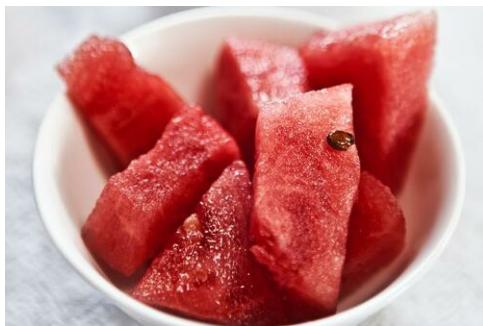
Pour les 3 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1 1/2 oz (43g)

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

### Pastèque

4 oz - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pastèque**  
4 oz (113g)

Pour les 3 repas :

**pastèque**  
12 oz (340g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Toast au houmous

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

1 saucisses - 38 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
1 saucisses (23g)

Pour les 2 repas :

**saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner**  
2 saucisses (45g)

1. Faites cuire les saucisses selon les instructions sur l'emballage. Servez.

### Bubble & squeak anglais végan

1 galettes - 97 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**choux de Bruxelles, râpé**

1/2 tasse, râpé (25g)

**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**

1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

**sauce piquante**

1 c. à café (mL)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**choux de Bruxelles, râpé**

1 tasse, râpé (50g)

**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**

2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

**sauce piquante**

2 c. à café (mL)

**huile**

1 c. à café (mL)

1. Ajouter les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau et faire bouillir 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette. Égoutter et écraser les pommes de terre à la fourchette. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans un grand bol, mélanger la purée de pommes de terre et les choux de Bruxelles. Assaisonner généreusement de sel et de poivre.
3. Former des galettes (utiliser le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Presser les galettes dans l'huile et laisser sans bouger jusqu'à ce qu'elles soient dorées d'un côté, environ 2 à 3 minutes. Retourner et cuire l'autre côté.
5. Servir avec de la sauce piquante.

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

---

### Wrap de laitue au tempeh barbecue

4 wrap(s) de laitue - 329 kcal ● 26g protéine ● 9g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Donne 4 wrap(s) de laitue portions

**poivron, épépiné et tranché**

1/2 petit (37g)

**laitue romaine**

4 feuille intérieure (24g)

**tempeh, coupé en cubes**

4 oz (113g)

**sauce barbecue**

2 c. à soupe (34g)

**mélange pour coleslaw**

1 tasse (90g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.\r\nMettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.\r\nAssemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

---

### Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

**vinaigrette**

1/2 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1/2 tasse, haché (20g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tenders de poulet croustillants

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protéine ● 9g lipides ● 21g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**ketchup**

1 c. à soupe (17g)

**tenders chik'n sans viande**

4 morceaux (102g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**

2 c. à soupe (34g)

**tenders chik'n sans viande**

8 morceaux (204g)

### Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fraises**

1 tasse, entière (144g)

Pour les 2 repas :

**fraises**

2 tasse, entière (288g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Frites au four

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



#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

#### pommes de terre

1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (92g)

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.

### Poivrons et oignons sautés

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



#### poivron, coupé en lanières

1/2 grand (82g)

#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

#### oignon, tranché

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

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.

### Tempeh nature

2 oz - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Donne 2 oz portions

**huile**

1 c. à café (mL)

**tempeh**

2 oz (57g)

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 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade d'edamame et pois chiches

267 kcal ● 12g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, coupé en dés**

1/6 moyen (12g)

**poivron, coupé en dés**

1/6 moyen (24g)

**pois chiches en conserve,  
égoutté et rincé**

3/8 boîte (179g)

**edamame, haricots surgelés**

2 1/2 c. à s. (23g)

**mélange d'épices italien**

1/6 c. à café (1g)

**vinaigre**

1/6 c. à café (mL)

**huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

**canneberges séchées**

1 c. à c. (4g)

Pour les 2 repas :

**carottes, coupé en dés**

3/8 moyen (24g)

**poivron, coupé en dés**

3/8 moyen (48g)

**pois chiches en conserve,  
égoutté et rincé**

5/6 boîte (358g)

**edamame, haricots surgelés**

5 c. à s. (47g)

**mélange d'épices italien**

1/3 c. à café (1g)

**vinaigre**

3/8 c. à café (mL)

**huile d'olive**

5/6 c. à soupe (mL)

**canneberges séchées**

2 1/2 c. à c. (8g)

1. Faites cuire l'edamame selon les indications du paquet. Jetez les cosses.
2. Dans un grand bol, ajoutez les pois chiches rincés, les grains d'edamame, le poivron, les carottes et les canneberges. Réservez.
3. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre et les assaisonnements jusqu'à homogénéité.
4. Versez la vinaigrette sur le mélange de pois chiches et mélangez.
5. À déguster bien frais.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Tomates rôties

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 2 tomate(s) portions

#### tomates

2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (182g)

#### huile

2 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Galette de burger végétarien

1 galette - 127 kcal ● 10g protéine ● 3g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Donne 1 galette portions

#### galette de burger végétale

1 galette (71g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Lo-mein au tofu

169 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



#### **ramen aromatisés (saveur orientale)**

1/8 paquet avec sachet d'assaisonnement (11g)

#### **légumes mélangés surgelés**

2 oz (57g)

#### **huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **eau**

1/6 tasse(s) (45mL)

#### **sauce soja (tamari)**

1/8 c. à soupe (mL)

#### **tofu extra-ferme**

2 oz (57g)

1. Épongez le tofu entre des feuilles de papier absorbant pour retirer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes de la taille d'une bouchée. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il ne brûle.

2. Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez les nouilles du paquet de ramen en conservant les sachets d'assaisonnement. Faites bouillir environ 2 minutes jusqu'à ce que les nouilles ramollissent. Égouttez.

3. Ajoutez les légumes pour sauté dans la poêle avec le tofu, et assaisonnez avec le sachet d'assaisonnement des nouilles ramen. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas pâteux. Ajoutez les nouilles et mélangez pour homogénéiser. Assaisonnez de sauce soja et servez.

---

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

---

### Tofu rôti et légumes

352 kcal ● 24g protéine ● 17g lipides ● 16g glucides ● 9g fibres



**carottes, coupé selon vos préférences**

1 moyen (61g)

**brocoli, coupé selon vos préférences**

1/3 tasse, haché (30g)

**poivron, tranché**

1/3 moyen (40g)

**oignon, coupé en tranches épaisses**

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)

**choux de Bruxelles, coupé en deux**

1/6 lb (76g)

**huile d'olive**

2/3 c. à soupe (mL)

**tofu extra-ferme**

2/3 bloc (216g)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).

2. Égouttez le tofu et utilisez un torchon absorbant pour enlever le maximum d'humidité possible.

3. Coupez le tofu en cubes d'environ 2,5 cm.

4. Sur une plaque, versez un tiers de l'huile et mettez le tofu dessus. Secouez pour enrober. Réservez.

5. Sur une seconde plaque, versez le reste d'huile d'olive et mélangez les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Il est préférable de regrouper chaque type de légume pour pouvoir retirer plus tôt ceux qui cuiront plus vite.

6. Placez les plaques au four : le tofu sur la grille supérieure et les légumes sur la grille inférieure. Réglez le minuteur sur 20 minutes.

7. Après 20 minutes, retournez le tofu et vérifiez les légumes. Retirez les légumes déjà cuits.

8. Remettez les deux plaques au four et augmentez la température à 450 F (230 C) pour 20-25 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit doré sur toutes les faces. Vérifiez régulièrement pour éviter de trop cuire.

9. Retirez le tout du four et mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre. Servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 saucisse(s) - 361 kcal ● 29g protéine ● 19g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Donne 1 saucisse(s) portions

#### **oignon, tranché finement**

1/2 petit (35g)

#### **saucisse végétalienne**

1 saucisse (100g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **chou-fleur surgelé**

3/4 tasse (85g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses végétaliennes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 4

### Émiellés végétaliens

1 1/4 tasse(s) - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

#### **miettes de burger végétarien**

1 1/4 tasse (125g)

1. Cuire les émiellés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)

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

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade de pois chiches au citron

162 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
1/8 boîte (56g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**avocats, haché**  
1/8 avocat(s) (25g)  
**tomates séchées au soleil, coupé en fines tranches**  
1 morceau(x) (10g)  
**houmous**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**moutarde de Dijon**  
1/2 c. à café (3g)  
**jus de citron**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
1/8 c. à café (0g)  
**huile**  
1/8 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
1/4 boîte (112g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**tomates séchées au soleil, coupé en fines tranches**  
2 morceau(x) (20g)  
**houmous**  
1 1/2 c. à soupe (23g)  
**moutarde de Dijon**  
1 c. à café (5g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**huile**  
1/8 c. à café (mL)

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.

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

**amandes**

6 c. à s., entière (54g)

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

---

## Dîner 6 ↗

Consommer les jour 7

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**tomates**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

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

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



**pommes de terre, coupé en quartiers**

1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)

**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

1/2 saucisse (50g)

**mélange d'épices italien**

1/4 c. à café (1g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**brocoli, haché**

1/2 tasse, haché (46g)

**carottes, tranché**

1/2 moyen (31g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

2 1/2 tasse(s) (599mL)

**poudre de protéine**

2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(78g)

Pour les 7 repas :

**eau**

17 1/2 tasse(s) (4191mL)

**poudre de protéine**

17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(543g)

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