

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 1400 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

1424 kcal ● 98g protéine (28%) ● 68g lipides (43%) ● 68g glucides (19%) ● 36g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 18g de lipides



[Yaourt au lait de soja](#)  
1 pot- 136 kcal



[Avocat](#)  
176 kcal

### Collations

140 kcal, 3g de protéines, 4g glucides nets, 11g de lipides



[Tomates cerises](#)  
6 tomates cerises- 21 kcal



[Noix](#)  
1/6 tasse(s)- 117 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 25g de protéines, 20g glucides nets, 20g de lipides



[Haricots verts « beurrés » à l'ail végétarien](#)  
121 kcal



[Tofu cajun](#)  
275 kcal

### Dîner

415 kcal, 26g de protéines, 21g glucides nets, 18g de lipides



[Bowl taco au tempeh](#)  
416 kcal

## Day 2

1430 kcal ● 91g protéine (26%) ● 69g lipides (44%) ● 75g glucides (21%) ● 35g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 18g de lipides



Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal



Avocat

176 kcal

### Collations

140 kcal, 3g de protéines, 4g glucides nets, 11g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Noix

1/6 tasse(s)- 117 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 18g de protéines, 28g glucides nets, 21g de lipides



Crème de champignons végétane

401 kcal

### Dîner

415 kcal, 26g de protéines, 21g glucides nets, 18g de lipides



Bowl taco au tempeh

416 kcal

## Day 3

1384 kcal ● 97g protéine (28%) ● 63g lipides (41%) ● 74g glucides (21%) ● 32g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 15g de lipides



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Boules protéinées aux amandes

1 boule(s)- 135 kcal

### Collations

155 kcal, 2g de protéines, 21g glucides nets, 5g de lipides



Quarts de poivron rôtis au fromage végétan

2 quartier(s)- 68 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 18g de protéines, 28g glucides nets, 21g de lipides



Crème de champignons végétane

401 kcal

### Dîner

445 kcal, 27g de protéines, 20g glucides nets, 22g de lipides



Sauté carotte & viande hachée

332 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal

## Day 4

1376 kcal ● 105g protéine (30%) ● 58g lipides (38%) ● 69g glucides (20%) ● 40g fibres (12%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 15g de lipides



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Boules protéinées aux amandes

1 boule(s)- 135 kcal

### Collations

155 kcal, 2g de protéines, 21g glucides nets, 5g de lipides



Quarts de poivron rôtis au fromage végétal

2 quartier(s)- 68 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 26g de protéines, 23g glucides nets, 16g de lipides



Carottes rôties

4 carotte(s)- 211 kcal



Émiettes végétaliens

1 1/4 tasse(s)- 183 kcal

### Dîner

445 kcal, 27g de protéines, 20g glucides nets, 22g de lipides



Sauté carotte & viande hachée

332 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal

## Day 5

1368 kcal ● 92g protéine (27%) ● 67g lipides (44%) ● 72g glucides (21%) ● 29g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 15g de lipides



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Boules protéinées aux amandes

1 boule(s)- 135 kcal

### Collations

165 kcal, 6g de protéines, 12g glucides nets, 6g de lipides



Framboises

3/4 tasse(s)- 54 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous

114 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

465 kcal, 25g de protéines, 28g glucides nets, 25g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal



Mélange de noix

1/4 tasse(s)- 218 kcal

### Dîner

355 kcal, 11g de protéines, 27g glucides nets, 20g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal



Tofu marsala

217 kcal

## Day 6

1419 kcal ● 100g protéine (28%) ● 61g lipides (39%) ● 84g glucides (24%) ● 33g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

200 kcal, 4g de protéines, 14g glucides nets, 12g de lipides



Tranches de pomme aux myrtilles et noix  
1/2 pomme(s)- 198 kcal

### Collations

165 kcal, 6g de protéines, 12g glucides nets, 6g de lipides



Framboises  
3/4 tasse(s)- 54 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous  
114 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

465 kcal, 25g de protéines, 28g glucides nets, 25g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)  
1 boîte(s)- 247 kcal



Mélange de noix  
1/4 tasse(s)- 218 kcal

### Dîner

425 kcal, 28g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides



Salade de seitan  
359 kcal



Pêche  
1 pêche(s)- 66 kcal

## Day 7

1428 kcal ● 113g protéine (32%) ● 61g lipides (39%) ● 74g glucides (21%) ● 31g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

200 kcal, 4g de protéines, 14g glucides nets, 12g de lipides



Tranches de pomme aux myrtilles et noix  
1/2 pomme(s)- 198 kcal

### Collations

165 kcal, 6g de protéines, 12g glucides nets, 6g de lipides



Framboises  
3/4 tasse(s)- 54 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous  
114 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

475 kcal, 38g de protéines, 18g glucides nets, 25g de lipides



Lait de soja  
1 1/3 tasse(s)- 113 kcal



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

### Dîner

425 kcal, 28g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides



Salade de seitan  
359 kcal



Pêche  
1 pêche(s)- 66 kcal

## Autre

- ☐ yaourt au lait de soja  
2 pot(s) (301g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
3 3/4 tasse (113g)
- ☐ beurre végétane  
1 3/4 c. à soupe (25g)
- ☐ fromage végétalien râpé  
1 oz (28g)
- ☐ lait de soja non sucré  
4 1/3 tasse(s) (mL)
- ☐ farine d'amande  
1 1/2 c. à soupe (11g)
- ☐ levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
- ☐ saucisse végétalienne  
1 saucisse (100g)
- ☐ chou-fleur surgelé  
3/4 tasse (85g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
1 c. à café (mL)
- ☐ avocats  
2 3/4 avocat(s) (553g)
- ☐ orange  
2 orange (308g)
- ☐ jus de citron vert  
2 c. à café (mL)
- ☐ citron  
1/2 petit (29g)
- ☐ framboises  
2 1/4 tasse (277g)
- ☐ pêche  
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)
- ☐ myrtilles  
4 c. à s. (37g)
- ☐ pommes  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
5 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
24 tomates cerises (408g)
- ☐ haricots verts frais  
5/8 lb (283g)
- ☐ Ail  
5 3/4 gousse(s) (17g)
- ☐ oignon  
2 moyen (6,5 cm diam.) (205g)
- ☐ champignons  
1/2 livres (245g)
- ☐ chou-fleur  
4 tasse, haché (428g)
- ☐ poivron  
3 moyen (357g)
- ☐ coriandre fraîche  
2 c. à soupe, haché (6g)
- ☐ carottes  
6 2/3 grand (480g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1/2 botte (85g)
- ☐ échalotes  
1/4 échalote (28g)
- ☐ pommes de terre  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ épinards frais  
4 tasse(s) (120g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
1 1/2 oz (41g)
- ☐ beurre d'amande  
2 3/4 oz (79g)
- ☐ mélange de noix  
1/2 tasse (67g)

## Boissons

- ☐ eau  
2/3 gallon (2534mL)
- ☐ poudre de protéine  
3/4 lb (334g)
- ☐ lait d'amande non sucré  
4 tasse(s) (mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs  
1/2 c. à café (1g)

☐ haricots frites (refried beans)  
3/4 tasse (182g)

☐ tempeh  
6 oz (170g)

☐ tofu ferme  
2/3 livres (319g)

☐ sauce soja (tamari)  
2 c. à soupe (mL)

☐ miettes de burger végétarien  
1 paquet (340 g) (352g)

☐ houmous  
2/3 tasse (162g)

☐ seitan  
6 oz (170g)

## Soupes, sauces et jus

☐ salsa  
4 1/2 c. à soupe (81g)

☐ bouillon de légumes  
1/4 tasse(s) (mL)

☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
2 boîte (~539 g) (1052g)

## Épices et herbes

☐ mélange d'assaisonnement pour tacos  
1 1/2 c. à soupe (13g)

☐ poivre citronné  
2 trait (0g)

☐ sel  
1 1/3 c. à café (8g)

☐ assaisonnement cajun  
7/8 c. à café (2g)

☐ poudre d'oignon  
4 c. à café (10g)

☐ poivre noir  
2 c. à café, moulu (5g)

☐ flocons de piment rouge  
1/3 c. à café (1g)

☐ vinaigre balsamique  
1/4 c. à soupe (mL)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Yaourt au lait de soja

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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.

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de citron**  
1/2 c. à café (mL)  
**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

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

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait de soja non sucré

1 tasse(s) (mL)

Pour les 3 repas :

#### lait de soja non sucré

3 tasse(s) (mL)

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

### Boules protéinées aux amandes

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poudre de protéine

1/2 c. à soupe (3g)

#### farine d'amande

1/2 c. à soupe (4g)

#### beurre d'amande

1 c. à s. (16g)

Pour les 3 repas :

#### poudre de protéine

1 1/2 c. à soupe (9g)

#### farine d'amande

1 1/2 c. à soupe (11g)

#### beurre d'amande

3 c. à s. (47g)

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.



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tranches de pomme aux myrtilles et noix

1/2 pomme(s) - 198 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **noix (anglaises), haché**

2 noix (4g)

#### **myrtilles**

2 c. à s. (19g)

#### **beurre d'amande**

1 c. à soupe (16g)

#### **pommes**

1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

#### **noix (anglaises), haché**

4 noix (8g)

#### **myrtilles**

4 c. à s. (37g)

#### **beurre d'amande**

2 c. à soupe (32g)

#### **pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

1. Coupez la pomme en tranches (env. 6 tranches par pomme). Retirez le cœur et les pépins au centre des tranches avec un couteau.
2. Étalez du beurre d'amande sur les tranches et garnissez de myrtilles et de noix de pécan hachées. Servez.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Haricots verts « beurrés » à l'ail végétal

121 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 8g fibres



#### **haricots verts frais, paré et cassé en deux**

5/8 lb (283g)

#### **beurre végétal**

1 1/4 c. à soupe (18g)

#### **Ail, haché**

2 gousse(s) (6g)

#### **poivre citronné**

2 trait (0g)

#### **sel**

1/3 c. à café (2g)

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

## Tofu cajun

275 kcal ● 19g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**

1/2 livres (248g)

**huile**

1 3/4 c. à café (mL)

**assaisonnement cajun**

7/8 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Crème de champignons végane

401 kcal ● 18g protéine ● 21g lipides ● 28g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, coupé en dés**

1 gousse (3g)

**oignon, coupé en dés**

1/2 petit (35g)

**champignons, coupé en dés**

1 1/2 tasse, morceaux ou tranches (105g)

**chou-fleur**

2 tasse, haché (214g)

**lait d'amande non sucré**

2 tasse(s) (mL)

**poudre d'oignon**

2 c. à café (5g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**poivre noir**

1 c. à café, moulu (2g)

Pour les 2 repas :

**Ail, coupé en dés**

2 gousse (6g)

**oignon, coupé en dés**

1 petit (70g)

**champignons, coupé en dés**

3 tasse, morceaux ou tranches (210g)

**chou-fleur**

4 tasse, haché (428g)

**lait d'amande non sucré**

4 tasse(s) (mL)

**poudre d'oignon**

4 c. à café (10g)

**sel**

1 c. à café (6g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**poivre noir**

2 c. à café, moulu (5g)

1. Dans une petite casserole, chauffez le chou-fleur, le lait d'amande, la poudre d'oignon, le sel et le poivre. Portez à ébullition.
2. Une fois à ébullition, réduisez le feu et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes.
3. Mixez le mélange de chou-fleur avec un robot, un blender ou un mixeur plongeant.
4. Dans une grande poêle, ajoutez l'huile, les champignons, l'oignon et l'ail et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, environ 10 minutes.
5. Ajoutez le mélange de chou-fleur aux champignons, couvrez et portez à ébullition. Laissez mijoter 10 minutes. Servez.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Donne 4 carotte(s) portions

#### **carottes, tranché**

4 grand (288g)

#### **huile**

2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Émiettes 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 émiettes selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**

1 boîte (~539 g) (526g)

Pour les 2 repas :

#### **soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**

2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Mélange de noix

1/4 tasse(s) - 218 kcal ● 7g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de noix**  
4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
1/2 tasse (67g)

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

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Lait de soja

1 1/3 tasse(s) - 113 kcal ● 9g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/3 tasse(s) portions

**lait de soja non sucré**  
1 1/3 tasse(s) (mL)

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

### 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 véganes 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.



---

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates

6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

#### tomates

12 tomates cerises (204g)

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

### Noix

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### 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.
-

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Quarts de poivron rôtis au fromage végétan

2 quartier(s) - 68 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### fromage végétalien râpé

1/2 oz (14g)

#### poivron

1/2 moyen (60g)

#### huile

1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### fromage végétalien râpé

1 oz (28g)

#### poivron

1 moyen (119g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four ou le four grille-pain à 200°C (400°F).\r\nCoupez les côtés du poivron pour former des quartiers, 4 par poivron.\r\nFrottez les quartiers avec de l'huile et assaisonnez d'une pincée de sel et de poivre. Disposez les quartiers sur une plaque recouverte et faites cuire 15 minutes.\r\nSortez la plaque du four et ajoutez le fromage végétan dans les quartiers. Faites cuire encore 7 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bouillonnant.\r\nServez et dégustez.

### Orange

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

#### orange

2 orange (308g)

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

## Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Framboises

3/4 tasse(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **framboises**

3/4 tasse (92g)

Pour les 3 repas :

#### **framboises**

2 1/4 tasse (277g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Bâtonnets de poivron et houmous

114 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poivron**

2/3 moyen (79g)

#### **houmous**

1/4 tasse (54g)

Pour les 3 repas :

#### **poivron**

2 moyen (238g)

#### **houmous**

2/3 tasse (162g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bowl taco au tempeh

416 kcal ● 26g protéine ● 18g lipides ● 21g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **avocats, coupé en cubes**

3/8 avocat(s) (75g)

#### **huile**

3/8 c. à café (mL)

#### **haricots frits (refried beans)**

6 c. à s. (91g)

#### **salsa**

2 1/4 c. à soupe (41g)

#### **mélange de jeunes pousses**

6 c. à s. (11g)

#### **mélange d'assaisonnement pour tacos**

3/4 c. à soupe (6g)

#### **tempeh**

3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

#### **avocats, coupé en cubes**

3/4 avocat(s) (151g)

#### **huile**

3/4 c. à café (mL)

#### **haricots frits (refried beans)**

3/4 tasse (182g)

#### **salsa**

4 1/2 c. à soupe (81g)

#### **mélange de jeunes pousses**

3/4 tasse (23g)

#### **mélange d'assaisonnement pour tacos**

1 1/2 c. à soupe (13g)

#### **tempeh**

6 oz (170g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frits au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frits, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frits dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.



## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Sauté carotte & viande hachée

332 kcal ● 25g protéine ● 15g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### coriandre fraîche, haché

1 c. à soupe, haché (3g)

#### oignon, haché

1/3 grand (50g)

#### Ail, haché finement

2/3 gousse(s) (2g)

#### huile

2/3 c. à soupe (mL)

#### jus de citron vert

1 c. à café (mL)

#### flocons de piment rouge

1/6 c. à café (0g)

#### eau

2/3 c. à soupe (10mL)

#### sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

#### miettes de burger végétarien

4 oz (113g)

#### carottes

1 1/3 grand (96g)

Pour les 2 repas :

#### coriandre fraîche, haché

2 c. à soupe, haché (6g)

#### oignon, haché

2/3 grand (100g)

#### Ail, haché finement

1 1/3 gousse(s) (4g)

#### huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

#### jus de citron vert

2 c. à café (mL)

#### flocons de piment rouge

1/3 c. à café (1g)

#### eau

1 1/3 c. à soupe (20mL)

#### sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

#### miettes de burger végétarien

1/2 livres (227g)

#### carottes

2 2/3 grand (192g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.

### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### citron, pressé

1/4 petit (15g)

#### avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

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

1/4 botte (43g)

Pour les 2 repas :

#### citron, pressé

1/2 petit (29g)

#### avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

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

1/2 botte (85g)

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.

---

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

---

### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



#### **vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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

---

### Tofu marsala

217 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**

2 1/2 oz (71g)

**Ail, haché**

1/2 gousse(s) (2g)

**échalotes, haché**

1/4 échalote (28g)

**champignons, tranché**

1 1/4 oz (35g)

**bouillon de légumes, chaud**

1/4 tasse(s) (mL)

**vinaigre balsamique**

1/4 c. à soupe (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**féculé de maïs**

1/2 c. à café (1g)

**beurre végétane**

1/2 c. à soupe (7g)

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

2 1/2 oz (71g)

1. Ajoutez les pommes de terre dans une grande casserole et couvrez d'eau. Portez à frémissement et faites cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres à la fourchette. Égouttez et remettez les pommes de terre dans la casserole. Ajoutez le beurre et du sel et du poivre. Écrasez à la fourchette jusqu'à obtenir une purée lisse. Réservez la purée.
2. Dans un petit bol, mélangez le bouillon chaud avec la féculé de maïs et un peu de sel. Remuez jusqu'à incorporation. Réservez.
3. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et du sel et du poivre. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 4 à 6 minutes. Transférez le tofu dans une assiette.
4. Chauffez le reste de l'huile dans la même poêle. Ajoutez les champignons et l'échalote et faites cuire 3 à 5 minutes jusqu'à ce que les champignons commencent à dorer. Ajoutez l'ail et faites cuire encore une minute jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
5. Ajoutez le bouillon et le vinaigre balsamique. Portez à frémissement et faites cuire jusqu'à épaississement, environ 3 à 5 minutes.
6. Remettez le tofu dans la poêle et portez à nouveau à frémissement. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
7. Servez le tofu marsala avec la purée de pommes de terre.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**tomates, coupé en deux**  
6 tomates cerises (102g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
3 oz (85g)  
**épinards frais**  
2 tasse(s) (60g)  
**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à café (1g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**tomates, coupé en deux**  
12 tomates cerises (204g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
6 oz (170g)  
**épinards frais**  
4 tasse(s) (120g)  
**vinaigrette**  
2 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pêche**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

**pêche**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

#### **poudre de protéine**

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

Pour les 7 repas :

#### **eau**

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

#### **poudre de protéine**

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(326g)

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