

# Meal Plan - Plan alimentaire vegan faible en glucides à 1500 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** 1471 kcal ● 98g protéine (27%) ● 70g lipides (43%) ● 79g glucides (21%) ● 32g fibres (9%)

## Petit-déjeuner

285 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 19g de lipides



**Lait de soja**  
1 tasse(s)- 85 kcal



**Graines de tournesol**  
180 kcal



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 kcal

## Collations

140 kcal, 3g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



**Chips de chou kale**  
138 kcal

## Déjeuner

495 kcal, 24g de protéines, 32g glucides nets, 25g de lipides



**Chou kale sauté**  
242 kcal



**Galette de burger végétarien**  
2 galette- 254 kcal

## Dîner

390 kcal, 18g de protéines, 30g glucides nets, 16g de lipides



**Soupe pois chiches & chou kale**  
273 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 2

1503 kcal ● 97g protéine (26%) ● 88g lipides (53%) ● 61g glucides (16%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 19g de lipides



Lait de soja  
1 tasse(s)- 85 kcal



Graines de tournesol  
180 kcal



Tomates cerises  
6 tomates cerises- 21 kcal

### Collations

140 kcal, 3g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Chips de chou kale  
138 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 21g de lipides



Nectarine  
1 nectarine(s)- 70 kcal



Tenders de poulet croustillants  
3 tender(s)- 171 kcal



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

### Dîner

500 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 38g de lipides



Graines de citrouille  
183 kcal



Tomates rôties  
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Tofu épice sriracha-cacahuète  
171 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 3

1537 kcal ● 97g protéine (25%) ● 85g lipides (50%) ● 72g glucides (19%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 5g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



**Galettes de riz au beurre de cacahuète**  
1/2 galette(s)- 120 kcal



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal

### Collations

175 kcal, 4g de protéines, 8g glucides nets, 13g de lipides



**Quarts de poivron rôti au fromage végan**  
2 quartier(s)- 68 kcal



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 kcal



**Noix**  
1/8 tasse(s)- 87 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

575 kcal, 25g de protéines, 11g glucides nets, 45g de lipides



**Épinards sautés simples**  
149 kcal



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

### Dîner

415 kcal, 27g de protéines, 29g glucides nets, 19g de lipides



**Lait de soja**  
1 2/3 tasse(s)- 141 kcal



**Nuggets Chik'n**  
5 nuggets- 276 kcal

## Day 4

1537 kcal ● 97g protéine (25%) ● 85g lipides (50%) ● 72g glucides (19%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 5g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



**Galettes de riz au beurre de cacahuète**  
1/2 galette(s)- 120 kcal



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal

### Collations

175 kcal, 4g de protéines, 8g glucides nets, 13g de lipides



**Quarts de poivron rôti au fromage végan**  
2 quartier(s)- 68 kcal



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 kcal



**Noix**  
1/8 tasse(s)- 87 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

575 kcal, 25g de protéines, 11g glucides nets, 45g de lipides



**Épinards sautés simples**  
149 kcal



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

### Dîner

415 kcal, 27g de protéines, 29g glucides nets, 19g de lipides



**Lait de soja**  
1 2/3 tasse(s)- 141 kcal



**Nuggets Chik'n**  
5 nuggets- 276 kcal

## Day 5

1460 kcal ● 102g protéine (28%) ● 67g lipides (41%) ● 82g glucides (23%) ● 31g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 5g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



**Galettes de riz au beurre de cacahuète**  
1/2 galette(s)- 120 kcal



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal

### Collations

175 kcal, 4g de protéines, 8g glucides nets, 13g de lipides



**Quarts de poivron rôti au fromage végan**  
2 quartier(s)- 68 kcal



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 kcal



**Noix**  
1/8 tasse(s)- 87 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

440 kcal, 26g de protéines, 32g glucides nets, 18g de lipides



**Pistaches**  
188 kcal



**Betteraves**  
6 betteraves- 145 kcal



**Émiettés végétaliens**  
3/4 tasse(s)- 110 kcal

### Dîner

475 kcal, 31g de protéines, 19g glucides nets, 27g de lipides



**Salade de seitan**  
359 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal

## Day 6

1456 kcal ● 104g protéine (28%) ● 81g lipides (50%) ● 51g glucides (14%) ● 27g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 18g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



**Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers**  
230 kcal

### Collations

145 kcal, 8g de protéines, 6g glucides nets, 9g de lipides



**Chocolat noir**  
1 carré(s)- 60 kcal



**Lait de soja**  
1 tasse(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

445 kcal, 10g de protéines, 19g glucides nets, 31g de lipides



**Zoodles avec sauce à l'avocat**  
235 kcal



**Noix de cajou rôties**  
1/4 tasse(s)- 209 kcal

### Dîner

475 kcal, 31g de protéines, 19g glucides nets, 27g de lipides



**Salade de seitan**  
359 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal

Day 7

1497 kcal ● 98g protéine (26%) ● 74g lipides (45%) ● 76g glucides (20%) ● 34g fibres (9%)

## Petit-déjeuner

230 kcal, 18g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



**Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers**  
230 kcal

## Collations

145 kcal, 8g de protéines, 6g glucides nets, 9g de lipides



**Chocolat noir**  
1 carré(s)- 60 kcal



**Lait de soja**  
1 tasse(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

445 kcal, 10g de protéines, 19g glucides nets, 31g de lipides



**Zoodles avec sauce à l'avocat**  
235 kcal



**Noix de cajou rôties**  
1/4 tasse(s)- 209 kcal

## Dîner

515 kcal, 25g de protéines, 44g glucides nets, 20g de lipides



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



**Sauté de "chik'n"**  
285 kcal

# Liste de courses



## Autre

- lait de soja non sucré  
7 1/3 tasse(s) (mL)
- galette de burger végétale  
2 galette (142g)
- tenders chik'n sans viande  
3 morceaux (77g)
- sauce sriracha  
3/8 c. à soupe (6g)
- fromage végétalien râpé  
1 1/2 oz (43g)
- Nuggets végétaliens « chik'n »  
10 nuggets (215g)
- levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
- Lanières végétaliennes 'chik'n'  
2 1/2 oz (71g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
2 oz (57g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
4 c. à s. (30g)
- noix (anglaises)  
1/4 livres (95g)
- pistaches décortiquées  
4 c. à s. (31g)
- noix de cajou rôties  
1/2 tasse (69g)
- beurre d'amande  
2 c. à soupe (32g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
9 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1112g)
- Ail  
6 gousse(s) (18g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
18 oz (512g)
- ketchup  
3 1/4 c. à soupe (55g)
- poivron  
2 moyen (238g)
- épinards frais  
16 tasse(s) (480g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
6 betterave(s) (300g)
- courgette  
1 grand (323g)

## Graisses et huiles

- huile  
1 2/3 oz (mL)
- huile d'olive  
3 c. à soupe (mL)
- mayonnaise végane  
3 c. à soupe (45g)
- vinaigrette  
2 c. à soupe (mL)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
2 tasse(s) (mL)

## Épices et herbes

- sel  
1 3/4 c. à café (10g)
- poivre noir  
3/8 c. à café, moulu (1g)
- moutarde de Dijon  
1 1/2 c. à soupe (23g)
- basilic frais  
1 tasse de feuilles, entières (24g)

## Boissons

- eau  
12 tasse(s) (2862mL)
- poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- lait d'amande non sucré  
1 tasse(s) (mL)
- poudre de protéine, vanille  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

## Fruits et jus de fruits

- nectarine  
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)
- jus de citron  
1 3/4 fl oz (mL)
- orange  
3 orange (462g)
- avocats  
2 avocat(s) (402g)
- fraises surgelées  
2/3 tasse, décongelée (98g)

carottes  
1 petit (14 cm de long) (50g)

citron  
1/2 petit (29g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

pois chiches en conserve  
1/2 boîte (224g)  
 cacahuètes rôties  
1/2 tasse (82g)  
 sauce soja (tamari)  
3/4 oz (mL)  
 beurre de cacahuète  
3 1/2 c. à soupe (56g)  
 tofu ferme  
15 1/2 oz (439g)  
 miettes de burger végétarien  
3/4 tasse (75g)

## Collations

galettes de riz, toutes saveurs  
1 1/2 gâteaux (14g)

## Céréales et pâtes

seitan  
6 oz (170g)  
 riz brun  
3 c. à s. (36g)

## Confiseries

chocolat noir 70–85 %  
2 carré(s) (20g)

---

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
2 tasse(s) (mL)

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

### Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol décortiquées**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

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

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

### 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.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### galettes de riz, toutes saveurs

1/2 gâteaux (5g)

#### beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

Pour les 3 repas :

#### galettes de riz, toutes saveurs

1 1/2 gâteaux (14g)

#### beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

### 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 3 repas :

#### orange

3 orange (462g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers

230 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **fraises surgelées**

1/3 tasse, décongelée (49g)

#### **lait d'amande non sucré**

1/2 tasse(s) (mL)

#### **poudre de protéine, vanille**

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

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

1 c. à soupe (16g)

#### **eau**

1/3 tasse(s) (79mL)

Pour les 2 repas :

#### **fraises surgelées**

2/3 tasse, décongelée (98g)

#### **lait d'amande non sucré**

1 tasse(s) (mL)

#### **poudre de protéine, vanille**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

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

2 c. à soupe (32g)

#### **eau**

2/3 tasse(s) (158mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez. Ajoutez de l'eau si nécessaire pour obtenir une consistance moins épaisse.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Chou kale sauté

242 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



#### **huile**

4 c. à café (mL)

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

4 tasse, haché (160g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

### Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Donne 2 galette portions

#### **galette de burger végétale**

2 galette (142g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Donne 1 nectarine(s) portions

#### **nectarine, dénoyauté**

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

### Tenders de poulet croustillants

3 tender(s) - 171 kcal ● 12g protéine ● 7g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Donne 3 tender(s) portions

#### **ketchup**

3/4 c. à soupe (13g)

#### **tenders chik'n sans viande**

3 morceaux (77g)

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

### Cacahuètes rôties

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

Donne 1/6 tasse(s) portions

#### **cacahuètes rôties**

3 c. à s. (27g)

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



## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Épinards sautés simples

149 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, coupé en dés**

3/4 gousse (2g)

**épinards frais**

6 tasse(s) (180g)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

**Ail, coupé en dés**

1 1/2 gousse (5g)

**épinards frais**

12 tasse(s) (360g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétris.
4. Servez.

### Tofu en croûte de noix (végétalien)

426 kcal ● 20g protéine ● 34g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, coupé en dés**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**tofu ferme, égoutté**  
6 oz (170g)  
**noix (anglaises)**  
4 c. à s., haché (29g)  
**mayonnaise végane**  
1 1/2 c. à soupe (23g)  
**moutarde de Dijon**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**jus de citron**  
3/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**Ail, coupé en dés**  
3 gousse(s) (9g)  
**tofu ferme, égoutté**  
3/4 livres (340g)  
**noix (anglaises)**  
1/2 tasse, haché (58g)  
**mayonnaise végane**  
3 c. à soupe (45g)  
**moutarde de Dijon**  
1 1/2 c. à soupe (23g)  
**jus de citron**  
1 1/2 c. à café (mL)

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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Pistaches

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



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

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

### Betteraves

6 betteraves - 145 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres



Donne 6 betteraves portions

#### Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)

6 betterave(s) (300g)

1. Tranchez les betteraves.

Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

## Émiettés végétaliens

3/4 tasse(s) - 110 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

#### miettes de burger végétarien

3/4 tasse (75g)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Zoodles avec sauce à l'avocat

235 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### avocats, pelé et épépiné

1/2 avocat(s) (101g)

#### courgette

1/2 grand (162g)

#### basilic frais

1/2 tasse de feuilles, entières (12g)

#### tomates, coupé en deux

5 tomates cerises (85g)

#### jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### eau

1/6 tasse(s) (40mL)

Pour les 2 repas :

#### avocats, pelé et épépiné

1 avocat(s) (201g)

#### courgette

1 grand (323g)

#### basilic frais

1 tasse de feuilles, entières (24g)

#### tomates, coupé en deux

10 tomates cerises (170g)

#### jus de citron

3 c. à soupe (mL)

#### eau

1/3 tasse(s) (80mL)

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.

### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**  
4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
1/2 tasse (69g)

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

---

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chips de chou kale

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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 3, jour 4 et jour 5

### Quarts de poivron rôtis au fromage végan

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 3 repas :

#### fromage végétalien râpé

1 1/2 oz (43g)

#### poivron

1 1/2 moyen (179g)

#### huile

3/4 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four ou le four grille-pain à 200°C (400°F).  
Coupez les côtés du poivron pour former des quartiers, 4 par poivron.  
Frottez 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.  
Sortez la plaque du four et ajoutez le fromage végan dans les quartiers. Faites cuire encore 7 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bouillonnant.  
Servez et dégustez.

### 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 3 repas :

#### tomates

18 tomates cerises (306g)

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

### Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### noix (anglaises)

2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 3 repas :

#### noix (anglaises)

6 c. à s., décortiqué (38g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chocolat noir 70–85 %**

1 carré(s) (10g)

Pour les 2 repas :

**chocolat noir 70–85 %**

2 carré(s) (20g)

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

### 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 2 repas :

**lait de soja non sucré**

2 tasse(s) (mL)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



#### pois chiches en conserve, égoutté

1/2 boîte (224g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

#### Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

#### bouillon de légumes

2 tasse(s) (mL)

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

1 tasse, haché (40g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétrui.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

## Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions



#### cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



#### graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

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

### Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 2 1/2 tomate(s) portions

**tomates**

2 1/2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (228g)

**huile**

2 1/2 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.

## Tofu épicé sriracha-cacahuète

171 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**eau**

1/8 tasse(s) (20mL)

**sauce soja (tamari)**

1/2 c. à café (mL)

**beurre de cacahuète**

1/2 c. à soupe (8g)

**sauce sriracha**

3/8 c. à soupe (6g)

**Ail, haché**

1/2 gousse (2g)

**tofu ferme, séché et coupé en cubes**

1/4 livres (99g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit croustillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lait de soja

1 2/3 tasse(s) - 141 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait de soja non sucré**  
1 2/3 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

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

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

### Nuggets Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Nuggets végétaliens « chik'n »**  
5 nuggets (108g)  
**ketchup**  
1 1/4 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :

**Nuggets végétaliens « chik'n »**  
10 nuggets (215g)  
**ketchup**  
2 1/2 c. à soupe (43g)

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

## Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

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

## Dîner 5

Consommer les jour 7

### Salade simple de chou kale et avocat

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



**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.

### Sauté de "chik'n"

285 kcal ● 21g protéine ● 5g lipides ● 34g glucides ● 5g fibres



**carottes, coupé en fines lanières**  
1 petit (14 cm de long) (50g)  
**poivron, épépiné et coupé en fines lanières**  
1/2 moyen (60g)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
2 1/2 oz (71g)  
**sauce soja (tamari)**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**eau**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**riz brun**  
3 c. à s. (36g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

## 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.