

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien jeûne intermittent de 1800 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** 1814 kcal ● 120g protéine (27%) ● 71g lipides (35%) ● 143g glucides (31%) ● 31g fibres (7%)

## Déjeuner

840 kcal, 33g de protéines, 88g glucides nets, 33g de lipides



**Poivrons cuits**  
1 poivron(s)- 120 kcal



**Burger végétarien avec fromage**  
2 burger- 722 kcal

## Dîner

810 kcal, 51g de protéines, 53g glucides nets, 37g de lipides



**Tempeh nature**  
6 oz- 443 kcal



**Salade caprese**  
213 kcal



**Jus de fruits**  
1 1/3 tasse(s)- 153 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

1821 kcal ● 128g protéine (28%) ● 66g lipides (33%) ● 153g glucides (34%) ● 26g fibres (6%)

## Déjeuner

825 kcal, 46g de protéines, 48g glucides nets, 46g de lipides



**Sandwich au fromage, champignons et romarin**  
1 1/2 sandwich(s)- 612 kcal



**Salade caprese**  
213 kcal

## Dîner

835 kcal, 45g de protéines, 104g glucides nets, 20g de lipides



**Salade simple mozzarella et tomate**  
161 kcal



**Jus de fruits**  
2 tasse(s)- 229 kcal



**Sauté tempeh & champignons**  
443 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

1807 kcal ● 115g protéine (25%) ● 59g lipides (29%) ● 182g glucides (40%) ● 23g fibres (5%)

### Déjeuner

855 kcal, 43g de protéines, 94g glucides nets, 29g de lipides



#### Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



#### Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s)- 427 kcal



#### Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

### Dîner

790 kcal, 35g de protéines, 87g glucides nets, 29g de lipides



#### Salade caprese

249 kcal



#### Raviolis au fromage

408 kcal



#### Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 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 4

1807 kcal ● 115g protéine (25%) ● 59g lipides (29%) ● 182g glucides (40%) ● 23g fibres (5%)

### Déjeuner

855 kcal, 43g de protéines, 94g glucides nets, 29g de lipides



#### Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



#### Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s)- 427 kcal



#### Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

### Dîner

790 kcal, 35g de protéines, 87g glucides nets, 29g de lipides



#### Salade caprese

249 kcal



#### Raviolis au fromage

408 kcal



#### Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 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 5

1827 kcal ● 125g protéine (27%) ● 68g lipides (33%) ● 138g glucides (30%) ● 42g fibres (9%)

### Déjeuner

825 kcal, 35g de protéines, 84g glucides nets, 31g de lipides



**Galettes de riz au beurre de cacahuète**  
1 galette(s)- 240 kcal



**Pamplemousse**  
1 pamplemousse- 119 kcal



**Wrap marocain aux pois chiches**  
1 wrap(s)- 469 kcal

### Dîner

835 kcal, 53g de protéines, 52g glucides nets, 36g de lipides



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Lentilles**  
231 kcal



**Crack slaw au tempeh**  
422 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 6

1854 kcal ● 134g protéine (29%) ● 56g lipides (27%) ● 169g glucides (36%) ● 36g fibres (8%)

### Déjeuner

855 kcal, 44g de protéines, 115g glucides nets, 19g de lipides



**Sub aux boulettes véganes**  
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



**Jus de fruits**  
1 1/3 tasse(s)- 153 kcal

### Dîner

835 kcal, 53g de protéines, 52g glucides nets, 36g de lipides



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Lentilles**  
231 kcal



**Crack slaw au tempeh**  
422 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 7

1815 kcal ● 134g protéine (29%) ● 70g lipides (35%) ● 143g glucides (31%) ● 20g fibres (4%)

### Déjeuner

855 kcal, 44g de protéines, 115g glucides nets, 19g de lipides



**Sub aux boulettes véganes**  
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



**Jus de fruits**  
1 1/3 tasse(s)- 153 kcal

### Dîner

795 kcal, 53g de protéines, 26g glucides nets, 51g de lipides



**Épinards sautés simples**  
100 kcal



**Parmesan de tofu**  
2 plaques de tofu- 697 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



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

# Liste de courses



## Boissons

- eau  
13 tasse(s) (3154mL)
- poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

## Légumes et produits à base de légumes

- poivron  
1 3/4 grand (283g)
- ketchup  
2 c. à soupe (34g)
- tomates  
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (550g)
- champignons  
1/3 livres (134g)
- épinards frais  
6 tasse(s) (180g)
- oignon  
1/8 petit (9g)
- persil frais  
5 brins (5g)
- Ail  
2 1/2 gousse (8g)

## Graisses et huiles

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

## Produits laitiers et œufs

- fromage tranché  
2 tranche (21 g chacune) (42g)
- mozzarella fraîche  
1/2 livres (222g)
- fromage  
1 tasse, râpé (113g)
- fromage de chèvre  
4 c. à soupe (56g)
- yaourt grec aromatisé allégé  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- yaourt grec écrémé nature  
1/3 tasse (93g)
- mozzarella râpée  
2 oz (57g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh  
18 oz (510g)
- sauce soja (tamari)  
1 c. à soupe (mL)
- beurre de cacahuète  
2 c. à soupe (32g)
- pois chiches en conserve  
1/2 boîte (224g)
- lentilles crues  
2/3 tasse (128g)
- tofu ferme  
14 oz (397g)

## Épices et herbes

- basilic frais  
1 oz (28g)
- romarin séché  
3/8 c. à café (0g)
- gingembre moulu  
1/8 oz (1g)
- poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)
- cannelle  
1 trait (0g)
- cumin moulu  
1/2 c. à café (1g)
- sel  
1/4 c. à café (2g)
- poivre noir  
1/8 c. à café, moulu (0g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de fruit  
48 fl oz (mL)
- pamplemousse  
3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)

## Céréales et pâtes

- riz brun  
4 c. à s. (48g)
- féculle de maïs  
1 c. à soupe (8g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

## Autre

- galette de burger végétale  
2 galette (142g)
- mélange de jeunes pousses  
2 2/3 paquet (156 g) (415g)
- poivrons rouges rôtis  
4 c. à s., en dés (56g)
- mélange pour coleslaw  
4 tasse (360g)
- boulettes végétaliennes surgelées  
12 boulette(s) (360g)
- levure nutritionnelle  
11 1/2 g (11g)
- petit(s) pain(s) sub  
3 petit pain(s) (255g)

## Produits de boulangerie

- pains à hamburger  
2 petit pain(s) (102g)
- pain  
3 tranche(s) (96g)
- pain naan  
1 morceau(x) (90g)
- tortillas de farine  
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (193g)

- raviolis au fromage surgelés  
3/4 livres (340g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes  
3/4 pot (680 g) (531g)
- sauce piquante  
2 c. à café (mL)
- sauce pour pizza  
3 c. à soupe (47g)

## Collations

- galettes de riz, toutes saveurs  
1 gâteaux (9g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- graines de tournesol décortiquées  
2 c. à soupe (24g)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Poivrons cuits

1 poivron(s) - 120 kcal ● 1g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Donne 1 poivron(s) portions

**poivron, épépiné et coupé en lanières**

1 grand (164g)

**huile**

2 c. à café (mL)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

### Burger végétarien avec fromage

2 burger - 722 kcal ● 32g protéine ● 24g lipides ● 83g glucides ● 11g fibres



Donne 2 burger portions

**fromage tranché**

2 tranche (21 g chacune) (42g)

**galette de burger végétale**

2 galette (142g)

**mélange de jeunes pousses**

2 oz (57g)

**ketchup**

2 c. à soupe (34g)

**pains à hamburger**

2 petit pain(s) (102g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de fromage, de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s) - 612 kcal ● 34g protéine ● 32g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

#### mélange de jeunes pousses

3/4 tasse (23g)

#### romarin séché

3/8 c. à café (0g)

#### champignons

2 1/4 oz (64g)

#### fromage

3/4 tasse, râpé (85g)

#### pain

3 tranche(s) (96g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

### Salade caprese

213 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



#### tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

#### vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

#### basilic frais

4 c. à s. de feuilles, entières (6g)

#### mélange de jeunes pousses

1/2 paquet (156 g) (78g)

#### mozzarella fraîche

1 1/2 oz (43g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pamplemousse

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **pamplemousse**

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

Pour les 2 repas :

#### **pamplemousse**

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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)

### Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **fromage de chèvre, émietté**

2 c. à soupe (28g)

#### **poivrons rouges rôtis**

2 c. à s., en dés (28g)

#### **tortillas de farine**

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

#### **vinaigrette balsamique**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **fromage**

2 c. à s., râpé (14g)

#### **tomates**

4 tomates cerises (68g)

#### **épinards frais**

1 tasse(s) (30g)

Pour les 2 repas :

#### **fromage de chèvre, émietté**

4 c. à soupe (56g)

#### **poivrons rouges rôtis**

4 c. à s., en dés (56g)

#### **tortillas de farine**

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

#### **vinaigrette balsamique**

1 c. à soupe (mL)

#### **fromage**

4 c. à s., râpé (28g)

#### **tomates**

8 tomates cerises (136g)

#### **épinards frais**

2 tasse(s) (60g)

1. Étalez la tortilla à plat et disposez les épinards au milieu. Saupoudrez les tomates cerises, le fromage de chèvre, le poivron rouge rôti et le fromage râpé de manière homogène sur les feuilles. Arrosez de vinaigrette balsamique.
2. Repliez le bas de la tortilla sur environ 5 cm pour enfermer la garniture, puis roulez le wrap serré.

### Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1 galette(s) portions

**galettes de riz, toutes saveurs**  
1 gâteaux (9g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)

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

### 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)

### Wrap marocain aux pois chiches

1 wrap(s) - 469 kcal ● 25g protéine ● 14g lipides ● 49g glucides ● 13g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

**oignon, tranché**

1/8 petit (9g)

**poivron, épépiné, tranché**

1/2 petit (37g)

**pois chiches en conserve, égoutté**

1/2 boîte (224g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**gingembre moulu**

1 trait (0g)

**cannelle**

1 trait (0g)

**persil frais**

5 brins (5g)

**cumin moulu**

1/2 c. à café (1g)

**yaourt grec écrémé nature**

1/3 tasse (93g)

**tortillas de farine**

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

1. Préchauffer le four à 350F (180C) et chemiser une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Enrober les pois chiches d'huile, étaler uniformément sur la plaque et rôtir pendant 15 minutes.
3. Ajouter les oignons tranchés et le poivron sur la plaque et continuer la cuisson 15 minutes de plus.
4. Une fois légèrement refroidis, saupoudrer de cumin, gingembre, cannelle et assaisonner de sel/poivre selon le goût.
5. Assembler le wrap en étalant le yaourt grec sur la tortilla et en ajoutant les pois chiches, le poivron, l'oignon et le persil. Servir.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protéine ● 18g lipides ● 81g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**boulettes végétaliennes**

**surgelées**

6 boulette(s) (180g)

**sauce pour pâtes**

6 c. à s. (98g)

**levure nutritionnelle**

1 1/2 c. à café (2g)

**petit(s) pain(s) sub**

1 1/2 petit pain(s) (128g)

Pour les 2 repas :

**boulettes végétaliennes**  
**surgelées**

12 boulette(s) (360g)

**sauce pour pâtes**

3/4 tasse (195g)

**levure nutritionnelle**

3 c. à café (4g)

**petit(s) pain(s) sub**

3 petit pain(s) (255g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.

2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.

3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.

4. Servir.

### Jus de fruits

1 1/3 tasse(s) - 153 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de fruit**

10 2/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**

21 1/3 fl oz (mL)

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

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

---

### Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Donne 6 oz portions

**huile**

3 c. à café (mL)

**tempeh**

6 oz (170g)

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 caprese

213 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



**tomates, coupé en deux**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**vinaigrette balsamique**

1 c. à soupe (mL)

**basilic frais**

4 c. à s. de feuilles, entières (6g)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 paquet (156 g) (78g)

**mozzarella fraîche**

1 1/2 oz (43g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

---

### Jus de fruits

1 1/3 tasse(s) - 153 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres

Donne 1 1/3 tasse(s) portions

**jus de fruit**

10 2/3 fl oz (mL)

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



## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Salade simple mozzarella et tomate

161 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



**tomates, tranché**

1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (91g)

**mozzarella fraîche, tranché**

1 1/3 oz (38g)

**basilic frais**

2/3 c. à soupe, haché (2g)

**vinaigrette balsamique**

2 c. à c. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.

2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

### Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres

Donne 2 tasse(s) portions

**jus de fruit**

16 fl oz (mL)

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



### Sauté tempeh & champignons

443 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 12g fibres



**poivron, tranché**  
1/2 grand (82g)  
**tempeh, tranché**  
4 oz (113g)  
**gingembre moulu**  
1/4 c. à café (0g)  
**champignons, coupé**  
1 tasse, haché (70g)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à soupe (mL)  
**riz brun**  
4 c. à s. (48g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter le tempeh, les champignons et le poivron, en remuant fréquemment sur feu moyen-vif.
3. Quand le tempeh est doré et que les légumes ont ramolli, ajoutez les épices, la sauce soja et un peu de sel/poivre. Remuez.
4. Mélangez le riz avec le mélange de tempeh et de légumes. Servez.

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade caprese

249 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal  
**tomates, coupé en deux**  
9 1/3 c. à s. de tomates cerises (87g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 1/6 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
1/4 tasse de feuilles, entières (7g)  
**mélange de jeunes pousses**  
5/8 paquet (156 g) (90g)  
**mozzarella fraîche**  
1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en deux**  
56 c. à c. de tomates cerises (174g)  
**vinaigrette balsamique**  
2 1/3 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
9 1/3 c. à s. de feuilles, entières (14g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/6 paquet (156 g) (181g)  
**mozzarella fraîche**  
1/4 livres (99g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

### Raviolis au fromage

408 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 56g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raviolis au fromage surgelés**  
6 oz (170g)  
**sauce pour pâtes**  
1/4 pot (680 g) (168g)

Pour les 2 repas :

**raviolis au fromage surgelés**  
3/4 livres (340g)  
**sauce pour pâtes**  
1/2 pot (680 g) (336g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

## Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pain naan**  
1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
1 morceau(x) (90g)

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

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Graines de citrouille

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

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

### Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1 1/3 tasse(s) (319mL)

**lentilles crues, rincé**

1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**eau**

2 2/3 tasse(s) (638mL)

**lentilles crues, rincé**

2/3 tasse (128g)

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

## Crack slaw au tempeh

422 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 16g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tempeh, coupé en dés**

4 oz (113g)

**Ail, haché**

1 gousse (3g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**graines de tournesol**

**décortiquées**

1 c. à soupe (12g)

**sauce piquante**

1 c. à café (mL)

**mélange pour coleslaw**

2 tasse (180g)

Pour les 2 repas :

**tempeh, coupé en dés**

1/2 livres (227g)

**Ail, haché**

2 gousse (6g)

**huile**

4 c. à café (mL)

**graines de tournesol**

**décortiquées**

2 c. à soupe (24g)

**sauce piquante**

2 c. à café (mL)

**mélange pour coleslaw**

4 tasse (360g)

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

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



#### Ail, coupé en dés

1/2 gousse (2g)

#### épinards frais

4 tasse(s) (120g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

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 flétri.
4. Servez.

### Parmesan de tofu

2 plaques de tofu - 697 kcal ● 49g protéine ● 44g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Donne 2 plaques de tofu portions

**mozzarella râpée**  
2 oz (57g)  
**sauce pour pizza**  
3 c. à soupe (47g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**féculé de maïs**  
1 c. à soupe (8g)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à soupe (8g)  
**tofu ferme, séché**  
14 oz (397g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).  
Coupez le tofu dans le sens de la longueur en tranches plates et larges ressemblant à des plaques rectangulaires. Un bloc de 397 g (14 oz) de tofu donnera deux plaques d'environ 198 g (7 oz).  
Dans une assiette creuse, fouettez la féculé de maïs, la levure nutritionnelle et une pincée de sel et de poivre. Pressez les plaques de tofu dans le mélange en vous assurant que tous les côtés sont bien enrobés.  
Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, environ 3 à 4 minutes de chaque côté.  
Transférez les plaques de tofu sur une plaque de cuisson. Étalez de la sauce pizza sur chaque plaque et saupoudrez de fromage.  
Rôtissez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement croustillant, environ 8 à 10 minutes. 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.