

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien pour jeûne intermittent de 1900 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**      1904 kcal ● 120g protéine (25%) ● 63g lipides (30%) ● 170g glucides (36%) ● 44g fibres (9%)

## Déjeuner

800 kcal, 35g de protéines, 73g glucides nets, 37g de lipides



[Salade grecque simple au concombre](#)

211 kcal



[Quesadilla brocoli et cheddar avec sauce au yaourt](#)

1 quesadilla(s)- 589 kcal

## Dîner

885 kcal, 36g de protéines, 95g glucides nets, 25g de lipides



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

302 kcal



[Quinoa et haricots noirs](#)

584 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

## Day 2

1887 kcal ● 121g protéine (26%) ● 64g lipides (31%) ● 171g glucides (36%) ● 35g fibres (7%)

## Déjeuner

800 kcal, 35g de protéines, 73g glucides nets, 37g de lipides



[Salade grecque simple au concombre](#)

211 kcal



[Quesadilla brocoli et cheddar avec sauce au yaourt](#)

1 quesadilla(s)- 589 kcal

## Dîner

870 kcal, 37g de protéines, 96g glucides nets, 26g de lipides



[Lait](#)

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



[Salade de haricots noirs et couscous](#)

671 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

**Day 3** 1908 kcal ● 122g protéine (26%) ● 51g lipides (24%) ● 201g glucides (42%) ● 39g fibres (8%)

## Déjeuner

820 kcal, 37g de protéines, 103g glucides nets, 24g de lipides



**Salade grecque simple au concombre**  
141 kcal



**Raviolis au fromage**  
680 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Dîner

870 kcal, 37g de protéines, 96g glucides nets, 26g de lipides



**Lait**  
1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



**Salade de haricots noirs et couscous**  
671 kcal

**Day 4** 1882 kcal ● 145g protéine (31%) ● 93g lipides (44%) ● 88g glucides (19%) ● 28g fibres (6%)

## Déjeuner

830 kcal, 57g de protéines, 50g glucides nets, 38g de lipides



**Graines de tournesol**  
180 kcal



**Lentilles**  
260 kcal



**Salade césar au brocoli et œufs durs**  
390 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Dîner

835 kcal, 40g de protéines, 37g glucides nets, 54g de lipides



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Lait**  
2 tasse(s)- 298 kcal



**Salade de tofu à la salsa verte**  
353 kcal

**Day 5** 1933 kcal ● 153g protéine (32%) ● 92g lipides (43%) ● 83g glucides (17%) ● 40g fibres (8%)

## Déjeuner

830 kcal, 57g de protéines, 50g glucides nets, 38g de lipides



**Graines de tournesol**  
180 kcal



**Lentilles**  
260 kcal



**Salade césar au brocoli et œufs durs**  
390 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Dîner

885 kcal, 47g de protéines, 32g glucides nets, 53g de lipides



**Tempeh nature**  
6 oz- 443 kcal



**Salade tomate et avocat**  
293 kcal



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal

## Day 6

1926 kcal ● 133g protéine (28%) ● 81g lipides (38%) ● 122g glucides (25%) ● 44g fibres (9%)

### Déjeuner

825 kcal, 37g de protéines, 88g glucides nets, 27g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



#### Soupe de lentilles

722 kcal

### Dîner

885 kcal, 47g de protéines, 32g glucides nets, 53g de lipides



#### Tempeh nature

6 oz- 443 kcal



#### Salade tomate et avocat

293 kcal



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 7

1872 kcal ● 127g protéine (27%) ● 64g lipides (31%) ● 159g glucides (34%) ● 37g fibres (8%)

### Déjeuner

825 kcal, 37g de protéines, 88g glucides nets, 27g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



#### Soupe de lentilles

722 kcal

### Dîner

830 kcal, 42g de protéines, 70g glucides nets, 36g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal



#### Lentilles

347 kcal



#### Tofu nature

6 oz- 257 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- concombre  
2 concombre (21 cm) (602g)
- oignon rouge  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
- brocoli  
2/3 livres (307g)
- tomates  
3 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (455g)
- Ail  
2 1/2 gousse(s) (7g)
- oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (152g)
- Grains de maïs surgelés  
6 c. à s. (51g)
- maïs entier en grains  
2/3 tasse (109g)
- poivron rouge  
2/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (79g)
- laitue romaine  
6 tasse, râpé (282g)
- épinards frais  
1/3 tasse(s) (10g)
- carottes  
1 1/3 moyen (81g)
- céleri cru  
1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)
- tomates concassées en conserve  
2/3 boîte (270g)

## Graisses et huiles

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

## Épices et herbes

- vinaigre de vin rouge  
2 c. à café (mL)
- aneth séché  
2 c. à café (2g)
- poudre de chili  
1/2 c. à café (1g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
2 1/2 c. à soupe (mL)
- jus de citron vert  
4 c. à soupe (mL)
- avocats  
1 1/2 avocat(s) (301g)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec écrémé nature  
2 1/2 conteneur (403g)
- fromage cheddar  
1/2 tasse, râpé (57g)
- lait entier  
6 2/3 tasse(s) (1601mL)
- parmesan  
3 c. à soupe (15g)
- œufs  
6 grand (300g)

## Produits de boulangerie

- tortillas de farine  
2 tortilla (env. 30 cm diam.) (234g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
16 1/2 tasse (495g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots noirs  
2 boîte(s) (945g)
- tofu ferme  
1/2 livres (254g)
- lentilles crues  
2 1/2 tasse (496g)
- tempeh  
3/4 livres (340g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
1 1/2 tasse(s) (mL)
- sauce pour pâtes  
3/8 pot (680 g) (280g)
- salsa verte  
1 c. à soupe (16g)

- poivre noir  
1 1/2 c. à café, moulu (3g)
- sel  
2 c. à café (13g)
- piment de Cayenne  
1/8 c. à café (0g)
- cumin moulu  
1 3/4 c. à café (4g)
- moutarde de Dijon  
3 c. à café (15g)
- poudre d'ail  
5/8 c. à café (2g)
- Basilic séché  
2/3 c. à café, feuilles (0g)
- origan séché  
2/3 c. à café, feuilles (1g)

## Céréales et pâtes

- quinoa, cru  
1/4 tasse (48g)
- couscous, cru  
2/3 tasse (115g)

## Boissons

- eau  
24 1/3 tasse(s) (5827mL)
- poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- raviolis au fromage surgelés  
10 oz (284g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de citrouille grillées, non salées  
2 1/3 oz (66g)
  - graines de tournesol décortiquées  
2 oz (57g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade grecque simple au concombre

211 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, coupé en demi-lunes**

3/4 concombre (21 cm) (226g)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**vinaigre de vin rouge**

3/4 c. à café (mL)

**aneth séché**

3/4 c. à café (1g)

**jus de citron**

3/8 c. à soupe (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

6 c. à s. (105g)

**oignon rouge, coupé en fines tranches**

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

Pour les 2 repas :

**concombre, coupé en demi-lunes**

1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**vinaigre de vin rouge**

1 1/2 c. à café (mL)

**aneth séché**

1 1/2 c. à café (2g)

**jus de citron**

3/4 c. à soupe (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

3/4 tasse (210g)

**oignon rouge, coupé en fines tranches**

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

### Quesadilla brocoli et cheddar avec sauce au yaourt

1 quesadilla(s) - 589 kcal ● 22g protéine ● 26g lipides ● 59g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre de chili**

1/4 c. à café (1g)

**yaourt grec écrémé nature**

2 c. à s. (35g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**brocoli, coupé**

3 oz (85g)

**fromage cheddar**

4 c. à s., râpé (28g)

**tortillas de farine**

1 tortilla (env. 30 cm diam.) (117g)

Pour les 2 repas :

**poudre de chili**

1/2 c. à café (1g)

**yaourt grec écrémé nature**

4 c. à s. (70g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**brocoli, coupé**

6 oz (170g)

**fromage cheddar**

1/2 tasse, râpé (57g)

**tortillas de farine**

2 tortilla (env. 30 cm diam.) (234g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt grec et la poudre de chili. Réservez.
2. Chauffez environ 25 % de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le brocoli, assaisonnez de sel et de poivre, et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 4-6 minutes.
3. Saupoudrez du cheddar sur la moitié d'une tortilla. Ajoutez le brocoli cuit, repliez la tortilla sur elle-même et pressez légèrement pour sceller.
4. Essuyez la poêle, puis chauffez le reste de l'huile à feu moyen. Ajoutez les quesadillas et faites cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les tortillas soient dorées, environ 2-3 minutes de chaque côté.
5. Coupez les quesadillas et servez avec la sauce yaourt au chili.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



**concombre, coupé en demi-lunes**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**vinaigre de vin rouge**

1/2 c. à café (mL)

**aneth séché**

1/2 c. à café (1g)

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

4 c. à s. (70g)

**oignon rouge, coupé en fines tranches**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

### Raviolis au fromage

680 kcal ● 28g protéine ● 17g lipides ● 94g glucides ● 10g fibres



### raviolis au fromage surgelés

10 oz (284g)

### sauce pour pâtes

3/8 pot (680 g) (280g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.

2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### sel

1/8 c. à café (1g)

### eau

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

### lentilles crues, rincé

6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

### sel

1/6 c. à café (1g)

### eau

3 tasse(s) (718mL)

### lentilles crues, rincé

3/4 tasse (144g)

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.

### Salade césar au brocoli et œufs durs

390 kcal ● 31g protéine ● 23g lipides ● 9g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de citron**

3/4 c. à soupe (mL)

**graines de citrouille grillées, non salées**

1 1/2 c. à soupe (11g)

**parmesan**

1 1/2 c. à soupe (8g)

**moutarde de Dijon**

1 1/2 c. à café (8g)

**yaourt grec écrémé nature**

1 1/2 c. à soupe (26g)

**brocoli**

3/4 tasse, haché (68g)

**œufs**

3 grand (150g)

**laitue romaine**

3 tasse, râpé (141g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**graines de citrouille grillées, non salées**

3 c. à soupe (22g)

**parmesan**

3 c. à soupe (15g)

**moutarde de Dijon**

3 c. à café (15g)

**yaourt grec écrémé nature**

3 c. à soupe (53g)

**brocoli**

1 1/2 tasse, haché (137g)

**œufs**

6 grand (300g)

**laitue romaine**

6 tasse, râpé (282g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce et servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

### Soupe de lentilles

722 kcal ● 35g protéine ● 20g lipides ● 82g glucides ● 19g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**épinards frais, tranché finement**  
1/6 tasse(s) (5g)  
**carottes, coupé en dés**  
2/3 moyen (41g)  
**Ail, haché finement**  
2/3 gousse(s) (2g)  
**céleri cru, haché**  
2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)  
**oignon, haché**  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)  
**huile d'olive**  
4 c. à c. (mL)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**tomates concassées en conserve**  
1/3 boîte (135g)  
**Basilic séché**  
1/3 c. à café, feuilles (0g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
2 2/3 tasse(s) (638mL)  
**lentilles crues**  
2/3 tasse (128g)  
**origan séché**  
1/3 c. à café, feuilles (0g)

Pour les 2 repas :

**épinards frais, tranché finement**  
1/3 tasse(s) (10g)  
**carottes, coupé en dés**  
1 1/3 moyen (81g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/3 gousse(s) (4g)  
**céleri cru, haché**  
1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)  
**oignon, haché**  
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)  
**huile d'olive**  
2 2/3 c. à s. (mL)  
**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**tomates concassées en conserve**  
2/3 boîte (270g)  
**Basilic séché**  
2/3 c. à café, feuilles (0g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**eau**  
5 1/3 tasse(s) (1277mL)  
**lentilles crues**  
1 1/3 tasse (256g)  
**origan séché**  
2/3 c. à café, feuilles (1g)

1. Dans une grande marmite à soupe, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez les oignons, les carottes et le céleri ; faites revenir en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez l'ail, l'origan et le basilic ; faites cuire 2 minutes.
2. Ajoutez les lentilles, puis l'eau et les tomates. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter au moins 1 heure. Au moment de servir, incorporez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 6g fibres



**vinaigrette**  
6 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**mélange de jeunes pousses**  
6 tasse (180g)

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

### Quinoa et haricots noirs

584 kcal ● 29g protéine ● 6g lipides ● 74g glucides ● 28g fibres



**haricots noirs, rincé et égoutté**  
3/4 boîte(s) (329g)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)  
**oignon, haché**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**piment de Cayenne**  
1/8 c. à café (0g)  
**bouillon de légumes**  
1/2 tasse(s) (mL)  
**huile**  
3/8 c. à café (mL)  
**Grains de maïs surgelés**  
6 c. à s. (51g)  
**cumin moulu**  
3/8 c. à café (1g)  
**quinoa, cru**  
1/4 tasse (48g)

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen ; faites revenir et remuez l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 10 minutes.
2. Incorporez le quinoa au mélange d'oignon et couvrez avec du bouillon de légumes ; assaisonnez avec du cumin, du piment de Cayenne, du sel et du poivre. Portez à ébullition. Couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que le bouillon soit absorbé, environ 20 minutes.
3. Ajoutez le maïs surgelé dans la casserole et continuez de mijoter jusqu'à ce qu'il soit réchauffé, environ 5 minutes ; incorporez ensuite les haricots noirs et la coriandre.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Lait

1 1/3 tasse(s) - 199 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1 1/3 tasse(s) (320mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
2 2/3 tasse(s) (640mL)

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

### Salade de haricots noirs et couscous

671 kcal ● 27g protéine ● 16g lipides ● 80g glucides ● 25g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**maïs entier en grains, égoutté**

1/3 tasse (55g)

**haricots noirs, égoutté**

2/3 boîte(s) (293g)

**poivron rouge, épépiné et haché**

1/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (40g)

**jus de citron vert**

2/3 c. à soupe (mL)

**couscous, cru**

1/3 tasse (58g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**bouillon de légumes**

3/8 tasse(s) (mL)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**cumin moulu**

1/6 c. à café (0g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**maïs entier en grains, égoutté**

2/3 tasse (109g)

**haricots noirs, égoutté**

1 1/3 boîte(s) (585g)

**poivron rouge, épépiné et haché**

2/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (79g)

**jus de citron vert**

1 1/3 c. à soupe (mL)

**couscous, cru**

2/3 tasse (115g)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**bouillon de légumes**

5/6 tasse(s) (mL)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**cumin moulu**

1/3 c. à café (1g)

**huile d'olive**

2 c. à soupe (mL)

1. Portez le bouillon de légumes à ébullition dans une casserole d'au moins 2 litres et incorporez le couscous. Couvrez la casserole et retirez-la du feu. Laissez reposer 5 minutes.
2. Dans un grand bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de lime et le cumin. Ajoutez le poivron rouge, le maïs et les haricots et mélangez pour enrober.
3. Aérez bien le couscous à la fourchette pour détacher les grumeaux. Ajoutez-le au bol avec les légumes et mélangez bien.
4. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût et servez immédiatement ou réfrigérez jusqu'au moment de servir.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### 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.

### Lait

2 tasse(s) - 298 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 23g glucides ● 0g fibres

Donne 2 tasse(s) portions



**lait entier**  
2 tasse(s) (480mL)

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

## Salade de tofu à la salsa verde

353 kcal ● 16g protéine ● 24g lipides ● 11g glucides ● 8g fibres



**tomates, haché**

1/2 tomate Roma (40g)

**haricots noirs, égoutté et rincé**

2 c. à s. (30g)

**avocats, tranché**

2 tranches (50g)

**salsa verde**

1 c. à soupe (16g)

**cumin moulu**

1 c. à café (2g)

**graines de citrouille grillées, non salées**

2 c. à soupe (15g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**tofu ferme**

1 tranche(s) (84g)

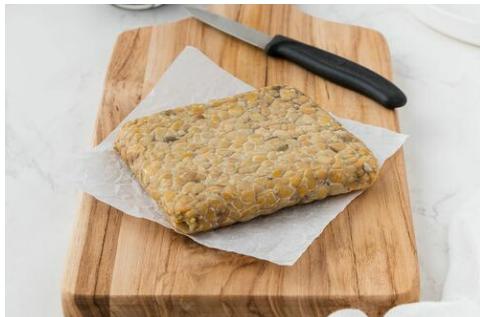
1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verte. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tempeh nature

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

3 c. à café (mL)

**tempeh**

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**huile**

6 c. à café (mL)

**tempeh**

3/4 livres (340g)

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. Faites 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 tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

5/8 entier moyen (~6,1 cm diam.)  
(77g)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**poudre d'ail**

1/3 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

5/8 avocat(s) (126g)

**jus de citron vert**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**oignon**

1 1/4 c. à s., haché (19g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

1 1/4 entier moyen (~6,1 cm diam.)  
(154g)

**poivre noir**

5/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

5/8 c. à café (4g)

**poudre d'ail**

5/8 c. à café (2g)

**huile d'olive**

5/8 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1 1/4 avocat(s) (251g)

**jus de citron vert**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**oignon**

2 1/2 c. à s., haché (38g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

---

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



**vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

**tomates**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

**mélange de jeunes pousses**

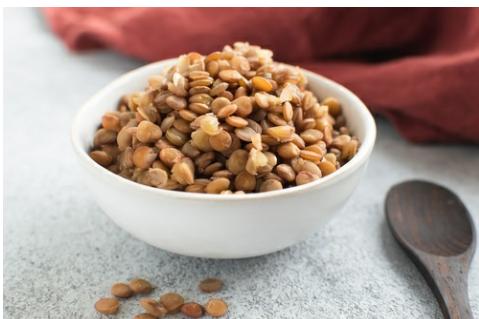
4 1/2 tasse (135g)

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

---

### Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

**lentilles crues, rincé**

1/2 tasse (96g)

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.

---

### Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

**tofu ferme**

6 oz (170g)

**huile**

3 c. à café (mL)

1. Coupez le tofu en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faire 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.

---

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

**poudre de protéine**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

**eau**

14 tasse(s) (3353mL)

**poudre de protéine**

14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

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