

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien jeûne intermittent de 2400 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** 2443 kcal ● 168g protéine (27%) ● 83g lipides (31%) ● 212g glucides (35%) ● 44g fibres (7%)

## Déjeuner

1115 kcal, 44g de protéines, 54g glucides nets, 77g de lipides



[Sandwich au fromage grillé et pesto](#)  
2 sandwich(s)- 1115 kcal

## Dîner

1055 kcal, 64g de protéines, 156g glucides nets, 5g de lipides



[Lentilles](#)  
521 kcal



[Ailes de chou-fleur barbecue](#)  
535 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
2 1/2 dose- 273 kcal

**Day 2** 2443 kcal ● 168g protéine (27%) ● 83g lipides (31%) ● 212g glucides (35%) ● 44g fibres (7%)

## Déjeuner

1115 kcal, 44g de protéines, 54g glucides nets, 77g de lipides



[Sandwich au fromage grillé et pesto](#)  
2 sandwich(s)- 1115 kcal

## Dîner

1055 kcal, 64g de protéines, 156g glucides nets, 5g de lipides



[Lentilles](#)  
521 kcal



[Ailes de chou-fleur barbecue](#)  
535 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 3

2442 kcal ● 151g protéine (25%) ● 49g lipides (18%) ● 296g glucides (48%) ● 53g fibres (9%)

### Déjeuner

1080 kcal, 41g de protéines, 172g glucides nets, 18g de lipides



Riz blanc

1 3/4 tasse de riz cuit- 382 kcal



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Goulash haricots & tofu

437 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Dîner

1090 kcal, 50g de protéines, 122g glucides nets, 30g de lipides



Salade des Trois Sœurs

1088 kcal

## Day 4

2427 kcal ● 173g protéine (28%) ● 80g lipides (30%) ● 217g glucides (36%) ● 37g fibres (6%)

### Déjeuner

1080 kcal, 41g de protéines, 172g glucides nets, 18g de lipides



Riz blanc

1 3/4 tasse de riz cuit- 382 kcal



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Goulash haricots & tofu

437 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Dîner

1075 kcal, 71g de protéines, 43g glucides nets, 61g de lipides



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



Salade de seitan

898 kcal

## Day 5

2371 kcal ● 154g protéine (26%) ● 54g lipides (20%) ● 276g glucides (46%) ● 42g fibres (7%)

### Déjeuner

1080 kcal, 43g de protéines, 151g glucides nets, 24g de lipides



**Soupe de lentilles**  
812 kcal



**Jus de fruits**  
2 1/3 tasse(s)- 267 kcal

### Dîner

1020 kcal, 50g de protéines, 122g glucides nets, 29g de lipides



**Salade composée**  
182 kcal



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**  
589 kcal



**Lait**  
1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



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

## Day 6

2371 kcal ● 154g protéine (26%) ● 54g lipides (20%) ● 276g glucides (46%) ● 42g fibres (7%)

### Déjeuner

1080 kcal, 43g de protéines, 151g glucides nets, 24g de lipides



**Soupe de lentilles**  
812 kcal



**Jus de fruits**  
2 1/3 tasse(s)- 267 kcal

### Dîner

1020 kcal, 50g de protéines, 122g glucides nets, 29g de lipides



**Salade composée**  
182 kcal



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**  
589 kcal



**Lait**  
1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



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

## Day 7

2369 kcal ● 160g protéine (27%) ● 42g lipides (16%) ● 300g glucides (51%) ● 37g fibres (6%)

### Déjeuner

1060 kcal, 44g de protéines, 153g glucides nets, 25g de lipides



**Jus de fruits**  
1 3/4 tasse(s)- 201 kcal



**Macaroni vert au fromage**  
858 kcal

### Dîner

1040 kcal, 55g de protéines, 145g glucides nets, 16g de lipides



**Bowl taboulé épicé aux pois chiches**  
728 kcal



**Yaourt grec allégé**  
2 pot(s)- 310 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



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

## Boissons

- ☐ eau  
32 tasse(s) (7623mL)
- ☐ poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ lait d'amande non sucré  
1/3 tasse (mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre  
4 1/2 c. à soupe (62g)
- ☐ fromage  
8 tranche (28 g chacune) (224g)
- ☐ lait entier  
4 tasse(s) (991mL)
- ☐ mozzarella râpée  
9 1/2 c. à s. (52g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (565g)
- ☐ chou-fleur  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- ☐ Ail  
6 1/3 gousse(s) (19g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
10 c. à s. (85g)
- ☐ courgette  
1 1/4 moyen (245g)
- ☐ épinards frais  
10 1/3 tasse(s) (310g)
- ☐ oignon  
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (193g)
- ☐ carottes  
2 3/4 moyen (167g)
- ☐ céleri cru  
1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)
- ☐ tomates concassées en conserve  
3/4 boîte (304g)
- ☐ concombre  
3/4 concombre (21 cm) (213g)
- ☐ oignon rouge  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
- ☐ laitue romaine  
1 1/2 cœurs (750g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/2 oz (13g)
- ☐ thym séché  
1 1/4 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ Thym frais  
1/2 c. à café (0g)
- ☐ paprika  
3 c. à café (7g)
- ☐ Basilic séché  
2 1/4 g (2g)
- ☐ poivre noir  
3/8 c. à café, moulu (1g)
- ☐ origan séché  
3/4 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ muscade  
1/6 c. à café (0g)
- ☐ cumin moulu  
2/3 c. à café (1g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
3 tasse (576g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
2 1/4 boîte(s) (988g)
- ☐ tofu ferme  
17 2/3 oz (500g)
- ☐ pois chiches en conserve  
2/3 boîte (299g)

## Autre

- ☐ levure nutritionnelle  
2 1/4 oz (63g)
- ☐ vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur  
3 3/4 c. à soupe (mL)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1 1/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
3 c. à s. (mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ Brocoli surgelé  
2/3 paquet (189g)
- ☐ brocoli  
1 1/2 tasse, haché (146g)
- ☐ pois surgelés  
6 1/2 c. à s. (54g)
- ☐ persil frais  
2 2/3 brins (3g)

### **Soupes, sauces et jus**

- ☐ sauce pesto  
4 c. à soupe (64g)
- ☐ sauce barbecue  
1 tasse (286g)

### **Produits de boulangerie**

- ☐ pain  
8 tranche (256g)
- ☐ pain naan  
2 morceau(x) (180g)

- ☐ riz blanc à grain long  
56 c. à c. (216g)
- ☐ seitan  
1/2 livres (213g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
3/4 livres (341g)
- ☐ farine tout usage  
3/8 c. à soupe (3g)
- ☐ couscous instantané aromatisé  
2/3 boîte (165 g) (110g)

### **Produits à base de noix et de graines**

- ☐ noix (anglaises)  
4 c. à s., décortiqué (25g)

### **Fruits et jus de fruits**

- ☐ avocats  
5/8 avocat(s) (126g)
  - ☐ jus de fruit  
51 1/3 fl oz (mL)
  - ☐ jus de citron  
1/3 c. à soupe (mL)
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sandwich au fromage grillé et pesto

2 sandwich(s) - 1115 kcal ● 44g protéine ● 77g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **beurre, ramolli**

2 c. à soupe (28g)

#### **tomates**

4 tranche(s), fine/petite (60g)

#### **fromage**

4 tranche (28 g chacune) (112g)

#### **sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

#### **pain**

4 tranche (128g)

Pour les 2 repas :

#### **beurre, ramolli**

4 c. à soupe (57g)

#### **tomates**

8 tranche(s), fine/petite (120g)

#### **fromage**

8 tranche (28 g chacune) (224g)

#### **sauce pesto**

4 c. à soupe (64g)

#### **pain**

8 tranche (256g)

1. Étalez un côté d'une tranche de pain avec du beurre, puis placez-la, côté beurré vers le bas, dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Étalez la moitié du pesto sur le dessus de la tranche de pain dans la poêle, puis disposez les tranches de fromage et les tranches de tomate sur le pesto.
3. Étalez le reste du pesto sur un côté de la seconde tranche de pain, puis déposez cette tranche, côté pesto vers le bas, sur le sandwich. Beurrez le dessus du sandwich.
4. Faites frire délicatement le sandwich en le retournant une fois, jusqu'à ce que les deux côtés du pain soient dorés et que le fromage soit fondu, environ 5 minutes de chaque côté.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Riz blanc

1 3/4 tasse de riz cuit - 382 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 85g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **riz blanc à grain long**

9 1/3 c. à s. (108g)

#### **eau**

1 1/6 tasse(s) (279mL)

Pour les 2 repas :

#### **riz blanc à grain long**

56 c. à c. (216g)

#### **eau**

2 1/3 tasse(s) (559mL)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

### Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **pain naan**

1 morceau(x) (90g)

Pour les 2 repas :

#### **pain naan**

2 morceau(x) (180g)

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

### Goulash haricots & tofu

437 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 44g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/4 livres (99g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse (2g)  
**Thym frais**  
1/4 c. à café (0g)  
**paprika**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (220g)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/2 livres (198g)  
**Ail, haché**  
1 gousse (3g)  
**Thym frais**  
1/2 c. à café (0g)  
**paprika**  
3 c. à café (7g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**oignon, coupé en dés**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 boîte(s) (439g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

---

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### Soupe de lentilles

812 kcal ● 39g protéine ● 23g lipides ● 92g glucides ● 21g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

- épinards frais, tranché finement**  
1/6 tasse(s) (6g)
- carottes, coupé en dés**  
3/4 moyen (46g)
- Ail, haché finement**  
3/4 gousse(s) (2g)
- céleri cru, haché**  
3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)
- oignon, haché**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
- huile d'olive**  
1 1/2 c. à s. (mL)
- sel**  
3/8 c. à café (2g)
- tomates concassées en conserve**  
3/8 boîte (152g)
- Basilic séché**  
3/8 c. à café, feuilles (0g)
- poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)
- eau**  
3 tasse(s) (718mL)
- lentilles crues**  
3/4 tasse (144g)
- origan séché**  
3/8 c. à café, feuilles (0g)

- Pour les 2 repas :
- épinards frais, tranché finement**  
3/8 tasse(s) (11g)
  - carottes, coupé en dés**  
1 1/2 moyen (92g)
  - Ail, haché finement**  
1 1/2 gousse(s) (5g)
  - céleri cru, haché**  
1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)
  - oignon, haché**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
  - huile d'olive**  
3 c. à s. (mL)
  - sel**  
3/4 c. à café (5g)
  - tomates concassées en conserve**  
3/4 boîte (304g)
  - Basilic séché**  
3/4 c. à café, feuilles (1g)
  - poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)
  - eau**  
6 tasse(s) (1437mL)
  - lentilles crues**  
1 1/2 tasse (288g)
  - origan séché**  
3/4 c. à café, feuilles (1g)

- 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.
- 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.

Jus de fruits

2 1/3 tasse(s) - 267 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

- jus de fruit**  
18 2/3 fl oz (mL)

- Pour les 2 repas :
- jus de fruit**  
37 1/3 fl oz (mL)

- La recette n'a pas d'instructions.

# Déjeuner 4

Consommer les jour 7

## Jus de fruits

1 3/4 tasse(s) - 201 kcal  3g protéine  1g lipides  44g glucides  1g fibres



Donne 1 3/4 tasse(s) portions

### jus de fruit

14 fl oz (mL)

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

## Macaroni vert au fromage

858 kcal  41g protéine  24g lipides  108g glucides  11g fibres



**épinards frais, coupé en morceaux**

1 1/3 tasse(s) (36g)

**pâtes sèches non cuites**

4 oz (113g)

**brocoli**

1 1/2 tasse, haché (146g)

**lait entier**

5/6 tasse(s) (192mL)

**pois surgelés**

6 1/2 c. à s. (54g)

**mozzarella râpée**

9 1/2 c. à s. (52g)

**beurre**

3/8 c. à soupe (6g)

**farine tout usage**

3/8 c. à soupe (3g)

**muscade**

1/6 c. à café (0g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la moitié du brocoli haché dans la casserole. Une fois cuit, égouttez les pâtes et le brocoli et transférez dans un plat à gratin. Réservez.
2. Préparez la sauce en faisant fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez la farine et fouettez jusqu'à obtenir une pâte. Incorporez le lait petit à petit jusqu'à ce qu'il soit entièrement incorporé.
3. Portez la sauce à ébullition. En remuant fréquemment, ajoutez les épinards hachés, les petits pois, le reste du brocoli et du sel et du poivre. Laissez mijoter à découvert à feu doux 5 à 10 minutes. Pendant ce temps, préchauffez le four à 400°F (200°C).
4. Coupez le feu et incorporez le fromage et la muscade à la sauce. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
5. Optionnel : mixez tout ou partie de la sauce au mixeur jusqu'à obtention d'une texture lisse.
6. Versez la sauce sur les pâtes. Faites cuire 20 à 25 minutes jusqu'à coloration dorée. Servez.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lentilles

521 kcal ● 35g protéine ● 2g lipides ● 76g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**lentilles crues, rincé**  
3/4 tasse (144g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**eau**  
6 tasse(s) (1437mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1 1/2 tasse (288g)

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.

### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chou-fleur**  
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 tasse (30g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**sauce barbecue**  
1/2 tasse (143g)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur**  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)  
**levure nutritionnelle**  
1 tasse (60g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**sauce barbecue**  
1 tasse (286g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Salade des Trois Sœurs

1088 kcal ● 50g protéine ● 30g lipides ● 122g glucides ● 34g fibres



**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**

1 1/4 boîte(s) (549g)

**huile**

2 1/2 c. à café (mL)

**vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur**

3 3/4 c. à soupe (mL)

**Ail, haché**

2 1/2 gousse(s) (8g)

**thym séché**

1 1/4 c. à café, feuilles (1g)

**Grains de maïs surgelés**

10 c. à s. (85g)

**courgette, coupé en dés**

1 1/4 moyen (245g)

**épinards frais**

3 3/4 tasse(s) (113g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter la courgette, le maïs, l'ail, le thym et une pincée de sel et de poivre. Cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres à la fourchette et que le maïs soit bien chaud.
3. Incorporer les haricots et cuire encore 2–3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient chauds.
4. Couper le feu et laisser refroidir légèrement.
5. Servir sur un lit d'épinards et arroser de vinaigrette.
6. Conseil de préparation : Conserver le mélange de légumes et de haricots cuit séparément des épinards et de la vinaigrette. Assembler juste avant de manger pour garder les feuilles fraîches et croustillantes.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

**noix (anglaises)**

4 c. à s., décortiqué (25g)



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

### Salade de seitan

898 kcal ● 67g protéine ● 44g lipides ● 41g glucides ● 17g fibres





**avocats, haché**  
5/8 avocat(s) (126g)  
**tomates, coupé en deux**  
15 tomates cerises (255g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
1/2 livres (213g)  
**épinards frais**  
5 tasse(s) (150g)  
**vinaigrette**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
2 1/2 c. à café (3g)  
**huile**  
2 1/2 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.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
3/4 petit (14 cm de long) (38g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/6 concombre (21 cm) (56g)  
**oignon rouge, tranché**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à s. (mL)  
**tomates, coupé en dés**  
3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)  
**laitue romaine, râpé**  
3/4 cœurs (375g)

Pour les 2 repas :

**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
3/8 concombre (21 cm) (113g)  
**oignon rouge, tranché**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)  
**vinaigrette**  
3 c. à s. (mL)  
**tomates, coupé en dés**  
1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)  
**laitue romaine, râpé**  
1 1/2 cœurs (750g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

589 kcal ● 30g protéine ● 10g lipides ● 88g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Basilic séché**  
2/3 c. à café, moulu (1g)  
**lait d'amande non sucré**  
2 2/3 c. à s. (mL)  
**sel**  
1/6 trait (0g)  
**Ail**  
2/3 gousse(s) (2g)  
**Brocoli surgelé**  
1/3 paquet (95g)  
**tofu ferme**  
1/3 paquet (454 g) (151g)  
**pâtes sèches non cuites**  
4 oz (114g)

Pour les 2 repas :

**Basilic séché**  
1 1/3 c. à café, moulu (2g)  
**lait d'amande non sucré**  
1/3 tasse (mL)  
**sel**  
1/3 trait (0g)  
**Ail**  
1 1/3 gousse(s) (4g)  
**Brocoli surgelé**  
2/3 paquet (189g)  
**tofu ferme**  
2/3 paquet (454 g) (302g)  
**pâtes sèches non cuites**  
1/2 livres (228g)

1. Faites cuire les pâtes et le brocoli selon les indications sur les emballages.
2. Pendant ce temps, mettez le tofu, l'ail, le sel et le basilic dans un robot culinaire ou un blender.
3. Ajoutez le lait d'amande en petites quantités jusqu'à obtenir la consistance désirée.
4. Versez dans une poêle pour réchauffer. Ne laissez pas bouillir, sinon la sauce risque de se séparer.
5. Au moment de servir, nappez les pâtes de brocoli et de sauce.
6. Pour les restes : pour de meilleurs résultats, conservez chaque élément (pâtes, sauce, brocoli) dans des récipients hermétiques séparés. Réchauffez au besoin.

## Lait

1 2/3 tasse(s) - 248 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1 2/3 tasse(s) (400mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
3 1/3 tasse(s) (800mL)

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

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

728 kcal ● 31g protéine ● 8g lipides ● 112g glucides ● 20g fibres



#### **persil frais, haché**

2 2/3 brins (3g)

#### **tomates, haché**

2/3 tomate Roma (53g)

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

2/3 boîte (299g)

#### **concombre, haché**

1/3 concombre (21 cm) (100g)

#### **jus de citron**

1/3 c. à soupe (mL)

#### **cumin moulu**

2/3 c. à café (1g)

#### **huile**

1/3 c. à café (mL)

#### **couscous instantané aromatisé**

2/3 boîte (165 g) (110g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

### Yaourt grec allégé

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



Donne 2 pot(s) portions

#### **yaourt grec aromatisé allégé**

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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



## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **eau**

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

#### **poudre de protéine**

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

Pour les 7 repas :

#### **eau**

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

#### **poudre de protéine**

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

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