

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien jeûne intermittent de 3200 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** 3180 kcal ● 204g protéine (26%) ● 157g lipides (45%) ● 191g glucides (24%) ● 47g fibres (6%)

## Déjeuner

1475 kcal, 77g de protéines, 81g glucides nets, 86g de lipides



Œufs bouillis  
4 œuf(s)- 277 kcal



Sandwich grillé au fromage et champignons  
970 kcal



Cacahuètes rôties  
1/4 tasse(s)- 230 kcal

## Dîner

1375 kcal, 54g de protéines, 107g glucides nets, 70g de lipides



Amandes rôties  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Salade lentilles & kale  
1266 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

**Day 2** 3179 kcal ● 211g protéine (27%) ● 115g lipides (33%) ● 274g glucides (34%) ● 51g fibres (6%)

## Déjeuner

1475 kcal, 77g de protéines, 81g glucides nets, 86g de lipides



Œufs bouillis  
4 œuf(s)- 277 kcal



Sandwich grillé au fromage et champignons  
970 kcal



Cacahuètes rôties  
1/4 tasse(s)- 230 kcal

## Dîner

1375 kcal, 62g de protéines, 190g glucides nets, 28g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
203 kcal



Soupe de lentilles et légumes  
647 kcal



Pain naan  
2 morceau(x)- 524 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
3 dose- 327 kcal

**Day 3** 3155 kcal ● 222g protéine (28%) ● 127g lipides (36%) ● 228g glucides (29%) ● 52g fibres (7%)

## Déjeuner

1405 kcal, 65g de protéines, 123g glucides nets, 65g de lipides



**Yaourt faible en matières grasses**  
2 pot(s)- 362 kcal



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Grilled cheese aux tomates séchées et épinards**  
1 1/2 sandwich(s)- 820 kcal

## Dîner

1425 kcal, 84g de protéines, 102g glucides nets, 61g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal



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



**Graines de tournesol**  
481 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 4

3217 kcal ● 225g protéine (28%) ● 102g lipides (29%) ● 283g glucides (35%) ● 67g fibres (8%)

## Déjeuner

1465 kcal, 68g de protéines, 178g glucides nets, 40g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



**Pain naan**  
2 morceau(x)- 524 kcal



**Goulash haricots & tofu**  
874 kcal

## Dîner

1425 kcal, 84g de protéines, 102g glucides nets, 61g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal



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



**Graines de tournesol**  
481 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

**Day 5** 3201 kcal ● 274g protéine (34%) ● 82g lipides (23%) ● 305g glucides (38%) ● 37g fibres (5%)

## Déjeuner

1465 kcal, 68g de protéines, 178g glucides nets, 40g de lipides



### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



### Pain naan

2 morceau(x)- 524 kcal



### Goulash haricots & tofu

874 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Dîner

1410 kcal, 133g de protéines, 124g glucides nets, 40g de lipides



### Riz blanc

1 tasse de riz cuit- 218 kcal



### Ailes de seitan teriyaki

16 once(s) de seitan- 1189 kcal

**Day 6** 3247 kcal ● 255g protéine (31%) ● 94g lipides (26%) ● 265g glucides (33%) ● 81g fibres (10%)

## Déjeuner

1480 kcal, 55g de protéines, 138g glucides nets, 54g de lipides



### Salade simple de chou kale et avocat

518 kcal



### Cassoulet aux haricots blancs

962 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Dîner

1440 kcal, 127g de protéines, 124g glucides nets, 38g de lipides



### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 kcal



### Lentilles

636 kcal

**Day 7** 3247 kcal ● 255g protéine (31%) ● 94g lipides (26%) ● 265g glucides (33%) ● 81g fibres (10%)

## Déjeuner

1480 kcal, 55g de protéines, 138g glucides nets, 54g de lipides



### Salade simple de chou kale et avocat

518 kcal



### Cassoulet aux haricots blancs

962 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Dîner

1440 kcal, 127g de protéines, 124g glucides nets, 38g de lipides



### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 kcal



### Lentilles

636 kcal

# Liste de courses



## Produits laitiers et œufs

- œufs  
8 grand (400g)
- fromage tranché  
6 tranche (21 g chacune) (126g)
- yaourt aromatisé allégé  
2 pot (170 g) (340g)
- provolone  
3 tranche(s) (84g)

## Produits de boulangerie

- pain  
17 oz (480g)
- pain naan  
6 morceau(x) (540g)

## Épices et herbes

- thym séché  
6 c. à café, moulu (8g)
- cumin moulu  
1 1/2 c. à café (3g)
- flocons de piment rouge  
1 1/2 c. à café (3g)
- Thym frais  
1 c. à café (1g)
- paprika  
6 c. à café (14g)
- sel  
1/2 c. à café (3g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
1 2/3 oz (mL)
- huile  
1/3 livres (mL)
- vinaigrette  
7 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- champignons  
3 tasse, haché (210g)
- Ail  
16 1/2 gousse(s) (49g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
29 oz (824g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- cacahuètes rôties  
1/2 tasse (73g)
- lentilles crues  
3 1/4 tasse (620g)
- pois chiches en conserve  
2 1/2 boîte (1120g)
- tofu ferme  
14 oz (397g)
- haricots blancs (en conserve)  
4 1/2 boîte(s) (1976g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
2 2/3 oz (76g)
- graines de tournesol décortiquées  
1/3 livres (151g)

## Boissons

- eau  
32 1/4 tasse(s) (7724mL)
- poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
3 1/4 c. à soupe (mL)
- citron  
2 1/4 petit (131g)
- avocats  
2 1/4 avocat(s) (452g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
7 1/2 tasse (225g)
- levure nutritionnelle  
1 1/6 c. à soupe (4g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)
- sauce teriyaki  
8 c. à soupe (mL)
- saucisse végétalienne  
6 saucisse (600g)

## Soupes, sauces et jus

- légumes mélangés surgelés  
1 3/4 tasse (236g)
  - épinards frais  
3/8 tasse(s) (11g)
  - tomates séchées au soleil  
1 1/2 oz (43g)
  - oignon  
4 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (495g)
  - carottes  
5 grand (360g)
  - céleri cru  
2 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(100g)
- bouillon de légumes  
13 1/2 tasse(s) (mL)
  - sauce pesto  
1 1/2 c. à soupe (24g)

### Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long  
1/3 tasse (62g)
- seitan  
1 livres (454g)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs bouillis

4 œuf(s) - 277 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
8 grand (400g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

### Sandwich grillé au fromage et champignons

970 kcal ● 43g protéine ● 49g lipides ● 75g glucides ● 14g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage tranché**  
3 tranche (21 g chacune) (63g)  
**pain**  
6 tranche(s) (192g)  
**thym séché**  
3 c. à café, moulu (4g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**champignons**  
1 1/2 tasse, haché (105g)

Pour les 2 repas :

**fromage tranché**  
6 tranche (21 g chacune) (126g)  
**pain**  
12 tranche(s) (384g)  
**thym séché**  
6 c. à café, moulu (8g)  
**huile d'olive**  
3 c. à soupe (mL)  
**champignons**  
3 tasse, haché (210g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
1/2 tasse (73g)

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

---

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s) - 362 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 63g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot(s) portions

**yaourt aromatisé allégé**  
2 pot (170 g) (340g)

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

---

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

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

---

### Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1 1/2 sandwich(s) - 820 kcal ● 41g protéine ● 42g lipides ● 57g glucides ● 12g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

**provolone**

3 tranche(s) (84g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

**épinards frais**

3/8 tasse(s) (11g)

**tomates séchées au soleil**

1 1/2 oz (43g)

**sauce pesto**

1 1/2 c. à soupe (24g)

**pain**

3 tranche (96g)

1. Répartir l'huile d'olive sur l'extérieur de chaque tranche de pain.
2. Sur une tranche, étaler le pesto puis disposer une tranche de fromage, garnie de tomates et d'épinards. Poser la seconde tranche de fromage par-dessus et refermer le sandwich.
3. Cuire les sandwiches dans une poêle à feu moyen, environ 2-4 minutes de chaque côté. Servir chaud.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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

### Pain naan

2 morceau(x) - 524 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 87g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pain naan**

2 morceau(x) (180g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**

4 morceau(x) (360g)

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

### Goulash haricots & tofu

874 kcal ● 50g protéine ● 25g lipides ● 87g glucides ● 26g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **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)

Pour les 2 repas :

### **tofu ferme, égoutté et coupé en dés**

14 oz (397g)

### **Ail, haché**

2 gousse (6g)

### **Thym frais**

1 c. à café (1g)

### **paprika**

6 c. à café (14g)

### **huile**

2 c. à soupe (mL)

### **oignon, coupé en dés**

2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)

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

2 boîte(s) (878g)

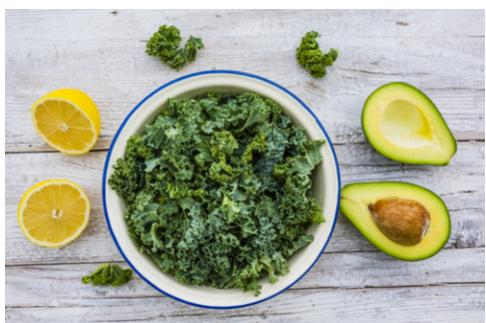
1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de chou kale et avocat

518 kcal ● 11g protéine ● 34g lipides ● 21g glucides ● 20g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **citron, pressé**

1 petit (65g)

### **avocats, haché**

1 avocat(s) (226g)

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

1 botte (191g)

Pour les 2 repas :

### **citron, pressé**

2 1/4 petit (131g)

### **avocats, haché**

2 1/4 avocat(s) (452g)

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

2 1/4 botte (383g)

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.

### Cassoulet aux haricots blancs

962 kcal ● 44g protéine ● 20g lipides ● 117g glucides ● 35g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

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

**oignon, coupé en dés**

1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (138g)

**carottes, épluché et tranché**

2 1/2 grand (180g)

**haricots blancs (en conserve),**

**égoutté et rincé**

1 1/4 boîte(s) (549g)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

5/8 tasse(s) (mL)

**céleri cru, coupé en fines**

**tranches**

1 1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (50g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

5 gousse(s) (15g)

**oignon, coupé en dés**

2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (275g)

**carottes, épluché et tranché**

5 grand (360g)

**haricots blancs (en conserve),**

**égoutté et rincé**

2 1/2 boîte(s) (1098g)

**huile**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

1 1/4 tasse(s) (mL)

**céleri cru, coupé en fines**

**tranches**

2 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (100g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

---

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

**amandes**

2 c. à s., entière (18g)

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



---

### Salade lentilles & kale

1266 kcal ● 50g protéine ● 61g lipides ● 105g glucides ● 24g fibres



**Ail, coupé en dés**  
3 1/4 gousse(s) (10g)  
**cumin moulu**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**eau**  
3 1/4 tasse(s) (778mL)  
**flocons de piment rouge**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
5 tasse, haché (195g)  
**huile**  
3 1/4 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
3 1/4 c. à s., émincé (22g)  
**jus de citron**  
3 1/4 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
13 c. à s. (156g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)

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

### Soupe de lentilles et légumes

647 kcal ● 41g protéine ● 3g lipides ● 91g glucides ● 23g fibres



**légumes mélangés surgelés**  
1 3/4 tasse (236g)  
**Ail**  
1 1/6 gousse(s) (3g)  
**levure nutritionnelle**  
1 1/6 c. à soupe (4g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
56 c. à c., haché (47g)  
**bouillon de légumes**  
2 1/3 tasse(s) (mL)  
**lentilles crues**  
9 1/3 c. à s. (112g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

### Pain naan

2 morceau(x) - 524 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 87g glucides ● 4g fibres

Donne 2 morceau(x) portions

**pain naan**

2 morceau(x) (180g)

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



## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

4 conteneur (680g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

### Soupe pois chiches & chou kale

682 kcal ● 34g protéine ● 18g lipides ● 70g glucides ● 27g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches en conserve, égoutté**

1 1/4 boîte (560g)

**huile**

1 1/4 c. à café (mL)

**Ail, haché**

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

**bouillon de légumes**

5 tasse(s) (mL)

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

2 1/2 tasse, haché (100g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve, égoutté**

2 1/2 boîte (1120g)

**huile**

2 1/2 c. à café (mL)

**Ail, haché**

5 gousse(s) (15g)

**bouillon de légumes**

10 tasse(s) (mL)

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

5 tasse, haché (200g)

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 flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

### Graines de tournesol

481 kcal ● 23g protéine ● 38g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**graines de tournesol**  
**décortiquées**  
2 2/3 oz (76g)

Pour les 2 repas :  
**graines de tournesol**  
**décortiquées**  
1/3 livres (151g)

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

---

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

---

### Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 218 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 49g glucides ● 1g fibres

Donne 1 tasse de riz cuit portions



**riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)

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.

---

### Ailes de seitan teriyaki

16 once(s) de seitan - 1189 kcal ● 129g protéine ● 40g lipides ● 76g glucides ● 3g fibres



Donne 16 once(s) de seitan portions

**sauce teriyaki**

8 c. à soupe (mL)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**seitan**

1 livres (454g)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enveloppé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

---

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**saucisse végétalienne**

3 saucisse (300g)

Pour les 2 repas :

**saucisse végétalienne**

6 saucisse (600g)

---

### Lentilles

636 kcal ● 43g protéine ● 2g lipides ● 93g glucides ● 19g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**eau**  
3 2/3 tasse(s) (878mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1 tasse (176g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**eau**  
7 1/3 tasse(s) (1756mL)  
**lentilles crues, rincé**  
2 tasse (352g)

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.

---

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**poudre de protéine**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
21 tasse(s) (5029mL)  
**poudre de protéine**  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

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