

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien jeûne intermittent de 3 000 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** 2981 kcal ● 210g protéine (28%) ● 98g lipides (30%) ● 236g glucides (32%) ● 79g fibres (11%)

## Déjeuner

1410 kcal, 67g de protéines, 159g glucides nets, 35g de lipides



**Salade edamame et betterave**

257 kcal



**Cassoulet aux haricots blancs**

1155 kcal

## Dîner

1350 kcal, 95g de protéines, 75g glucides nets, 62g de lipides



**Salade de seitan**

1257 kcal



**Myrtilles**

1 tasse(s)- 95 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

**Day 2** 3005 kcal ● 194g protéine (26%) ● 102g lipides (30%) ● 282g glucides (38%) ● 46g fibres (6%)

## Déjeuner

1405 kcal, 66g de protéines, 132g glucides nets, 62g de lipides



**Haricots lima au beurre**

276 kcal



**Tofu à l'orange et sésame**

21 oz de tofu- 1132 kcal

## Dîner

1380 kcal, 79g de protéines, 149g glucides nets, 39g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**

13 tender(s)- 743 kcal



**Salade de pois chiches facile**

467 kcal



**Orange**

2 orange(s)- 170 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

**Day 3** 2991 kcal ● 194g protéine (26%) ● 122g lipides (37%) ● 242g glucides (32%) ● 36g fibres (5%)

## Déjeuner

1395 kcal, 66g de protéines, 91g glucides nets, 83g de lipides



**Crevettes scampi**  
1393 kcal

## Dîner

1380 kcal, 79g de protéines, 149g glucides nets, 39g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
13 tender(s)- 743 kcal



**Salade de pois chiches facile**  
467 kcal



**Orange**  
2 orange(s)- 170 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

**Day 4** 2971 kcal ● 235g protéine (32%) ● 114g lipides (35%) ● 206g glucides (28%) ● 46g fibres (6%)

## Déjeuner

1380 kcal, 98g de protéines, 104g glucides nets, 50g de lipides



**Sandwich salade de thon à l'avocat**  
3 1/2 sandwich(s)- 1295 kcal



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

## Dîner

1375 kcal, 89g de protéines, 100g glucides nets, 63g de lipides



**Wedges de patate douce**  
347 kcal



**Seitan à l'ail et au poivre**  
913 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
113 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

**Day 5** 3034 kcal ● 205g protéine (27%) ● 126g lipides (37%) ● 225g glucides (30%) ● 46g fibres (6%)

## Déjeuner

1440 kcal, 68g de protéines, 123g glucides nets, 62g de lipides



**Tempeh nature**  
8 oz- 590 kcal



**Harcots de Lima arrosés d'huile d'olive**  
269 kcal



**Riz brun au beurre**  
583 kcal

## Dîner

1375 kcal, 89g de protéines, 100g glucides nets, 63g de lipides



**Wedges de patate douce**  
347 kcal



**Seitan à l'ail et au poivre**  
913 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
113 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

**Day 6** 3034 kcal ● 196g protéine (26%) ● 109g lipides (32%) ● 252g glucides (33%) ● 66g fibres (9%)

## Déjeuner

1440 kcal, 68g de protéines, 123g glucides nets, 62g de lipides



**Tempeh nature**  
8 oz- 590 kcal



**Harcots de Lima arrosés d'huile d'olive**  
269 kcal



**Riz brun au beurre**  
583 kcal

## Dîner

1375 kcal, 80g de protéines, 127g glucides nets, 45g de lipides



**Goulash haricots & tofu**  
1093 kcal



**Salade grecque simple au concombre**  
281 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

**Day 7** 3005 kcal ● 217g protéine (29%) ● 108g lipides (32%) ● 225g glucides (30%) ● 65g fibres (9%)

## Déjeuner

1415 kcal, 89g de protéines, 96g glucides nets, 62g de lipides



### Riz brun

1 tasse de riz brun cuit- 258 kcal



### Tempeh au beurre de cacahuète

10 once(s) de tempeh- 1085 kcal



### Salade de tomates et concombre

71 kcal

## Dîner

1375 kcal, 80g de protéines, 127g glucides nets, 45g de lipides



### Goulash haricots & tofu

1093 kcal



### Salade grecque simple au concombre

281 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

- edamame surgelé, décortiqué  
3/4 tasse (89g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
3 betterave(s) (150g)
- Ail  
19 gousse(s) (58g)
- oignon  
6 moyen (6,5 cm diam.) (647g)
- carottes  
3 grand (216g)
- céleri cru  
1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)
- tomates  
6 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (828g)
- épinards frais  
7 tasse(s) (210g)
- ketchup  
6 1/2 c. à soupe (111g)
- persil frais  
6 brins (6g)
- haricots lima, surgelés  
2 paquet (284 g) (533g)
- échalotes  
2 c. à soupe, haché (20g)
- patates douces  
2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)
- poivron vert  
1/3 tasse, haché (50g)
- concombre  
2 1/4 concombre (21 cm) (677g)
- oignon rouge  
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)

## Graisses et huiles

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

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
6 tasse (180g)
- levure nutritionnelle  
1/3 oz (9g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
3/4 tasse(s) (mL)
- vinaigre de cidre de pomme  
2 c. à soupe (mL)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
1 3/4 avocat(s) (352g)
- myrtilles  
1 tasse (148g)
- orange  
5 2/3 orange (875g)
- jus de citron vert  
1 3/4 c. à café (mL)
- jus de citron  
2 1/4 c. à soupe (mL)

## Céréales et pâtes

- seitan  
2 livres (903g)
- féculle de maïs  
4 1/2 c. à soupe (36g)
- pâtes sèches non cuites  
4 oz (114g)
- riz brun  
1 1/2 tasse (293g)

## Boissons

- eau  
17 3/4 tasse (4262mL)
- poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Épices et herbes

- vinaigre balsamique  
2 c. à soupe (mL)
- poivre noir  
1/4 oz (7g)
- sel  
2/3 oz (23g)
- Thym frais  
1 1/4 c. à café (1g)
- paprika  
7 1/2 c. à café (17g)
- vinaigre de vin rouge  
2 c. à café (mL)

tenders chik'n sans viande  
26 morceaux (663g)

huile de sésame  
1 1/2 c. à soupe (mL)

sauce sriracha  
1 1/2 c. à soupe (23g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

haricots blancs (en conserve)  
4 boîte(s) (1756g)

pois chiches en conserve  
2 boîte (896g)

tofu ferme  
2 1/2 livres (1091g)

sauce soja (tamari)  
2 1/2 oz (mL)

tempeh  
26 oz (737g)

beurre de cacahuète  
5 c. à s. (81g)

aneth séché  
2 c. à café (2g)

## Produits laitiers et œufs

beurre  
1 bâtonnet (118g)

parmesan  
1 c. à soupe (5g)

crème épaisse  
6 c. à soupe (mL)

yaourt grec écrémé nature  
1 tasse (280g)

## Produits à base de noix et de graines

graines de sésame  
3 c. à café (9g)

## Confiseries

sucre  
3 c. à soupe (39g)

## Produits de poissons et fruits de mer

crevettes crues  
1/2 lb (227g)

thon en conserve  
1 3/4 boîte (301g)

## Produits de boulangerie

pain  
7 tranche (224g)

---

**Déjeuner 1 ↗**

Consommer les jour 1

**Salade edamame et betterave**

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



**edamame surgelé, décortiqué**  
3/4 tasse (89g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
3 betterave(s) (150g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

**Cassoulet aux haricots blancs**

1155 kcal ● 53g protéine ● 24g lipides ● 140g glucides ● 42g fibres



**Ail, haché**  
3 gousse(s) (9g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)  
**carottes, épluché et tranché**  
3 grand (216g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 1/2 boîte(s) (659g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
3/4 tasse(s) (mL)  
**céleri cru, coupé en fines tranches**  
1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)

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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Haricots lima au beurre

276 kcal ● 12g protéine ● 10g lipides ● 26g glucides ● 10g fibres



#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### beurre

2 1/2 c. à café (11g)

#### haricots lima, surgelés

5/8 paquet (284 g) (178g)

#### sel

1/3 c. à café (2g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

### Tofu à l'orange et sésame

21 oz de tofu - 1132 kcal ● 55g protéine ● 52g lipides ● 106g glucides ● 5g fibres



Donne 21 oz de tofu portions

#### tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

1 1/3 livres (595g)

#### huile de sésame

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### graines de sésame

3 c. à café (9g)

#### fécule de maïs

4 1/2 c. à soupe (36g)

#### sauce sriracha

1 1/2 c. à soupe (23g)

#### sucré

3 c. à soupe (39g)

#### sauce soja (tamari)

3 c. à soupe (mL)

#### orange, pressé

3/4 fruit (7,3 cm diam.) (105g)

#### Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

1. Préparer la sauce à l'orange. Dans un petit bol, fouetter l'ail, le jus d'orange, le sucre, la sauce soja et la sriracha. Réserver.
2. Dans un grand bol, enrober les cubes de tofu de féculle de maïs et de graines de sésame.
3. Chauffer l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5–8 minutes.
4. Verser la sauce à l'orange et cuire jusqu'à épaississement et réchauffage, 1–2 minutes.
5. Servir.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Crevettes scampi

1393 kcal ● 66g protéine ● 83g lipides ● 91g glucides ● 5g fibres



#### crevettes crues, décortiqué et déveiné

1/2 lb (227g)

#### Ail, haché

4 gousse (12g)

#### échalotes, haché

2 c. à soupe, haché (20g)

#### parmesan

1 c. à soupe (5g)

#### eau

1/2 tasse(s) (120mL)

#### pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

#### crème épaisse

6 c. à soupe (mL)

#### beurre

4 c. à soupe (57g)

1. Nettoyer les crevettes et commencer la cuisson des pâtes selon les instructions du paquet.
2. Pendant que les pâtes cuisent, hacher l'échalote et l'ail.
3. Une fois les pâtes cuites, les transférer dans un bol séparé. Dans la casserole utilisée pour cuire les pâtes, ajouter le beurre et le faire fondre à feu moyen. Une fois fondu et chaud, ajouter les crevettes. Laisser cuire les crevettes 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles se raffermissent et deviennent légèrement roses.
4. Ajouter l'ail et l'échalote dans la poêle pendant environ 30 secondes pour les attendrir. Travailler rapidement pour éviter de trop cuire les crevettes.
5. Mélanger la crème et réchauffer. Si vous le souhaitez, assaisonner de sel et de poivre. Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.
6. Ajouter les pâtes dans la casserole et chauffer juste assez pour enrober les pâtes de sauce et réchauffer les nouilles.
7. Transférer dans un plat de service et garnir de parmesan (optionnel).

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4

### Sandwich salade de thon à l'avocat

3 1/2 sandwich(s) - 1295 kcal ● 97g protéine ● 50g lipides ● 89g glucides ● 26g fibres



Donne 3 1/2 sandwich(s) portions

**oignon, haché finement**

1/2 petit (31g)

**thon en conserve, égoutté**

1 3/4 boîte (301g)

**pain**

7 tranches (224g)

**avocats**

7/8 avocat(s) (176g)

**jus de citron vert**

1 3/4 c. à café (mL)

**sel**

1 3/4 trait (1g)

**poivre noir**

1 3/4 trait (0g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à homogénéité.

2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Donne 1 orange(s) portions

**orange**

1 orange (154g)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

4 c. à café (mL)

**tempeh**

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**

8 c. à café (mL)

**tempeh**

1 livres (454g)

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 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.

### Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

269 kcal ● 12g protéine ● 9g lipides ● 26g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

5/8 c. à soupe (mL)

**haricots lima, surgelés**

5/8 paquet (284 g) (178g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**haricots lima, surgelés**

1 1/4 paquet (284 g) (355g)

**sel**

5/8 c. à café (4g)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.

2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.

3. Servir.

### Riz brun au beurre

583 kcal ● 9g protéine ● 23g lipides ● 81g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**eau**

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

**sel**

3/8 c. à café (3g)

**riz brun**

9 1/3 c. à s. (111g)

**beurre**

1 3/4 c. à soupe (25g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

7/8 c. à café, moulu (2g)

**eau**

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

**sel**

7/8 c. à café (5g)

**riz brun**

56 c. à c. (222g)

**beurre**

3 1/2 c. à soupe (50g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

---

## Déjeuner 6 ↗

Consommer les jour 7

### Riz brun

1 tasse de riz brun cuit - 258 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 52g glucides ● 2g fibres



Donne 1 tasse de riz brun cuit portions

**riz brun**

6 c. à s. (71g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

---

### Tempeh au beurre de cacahuète

10 once(s) de tempeh - 1085 kcal ● 82g protéine ● 57g lipides ● 37g glucides ● 25g fibres



Donne 10 once(s) de tempeh portions

**levure nutritionnelle**  
1 1/4 c. à soupe (5g)  
**sauce soja (tamari)**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**jus de citron**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**beurre de cacahuète**  
5 c. à s. (81g)  
**tempeh**  
10 oz (284g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

## Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



**tomates, tranché finement**  
1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (62g)  
**concombre, tranché finement**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**vinaigrette**  
1 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1/4 petit (18g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade de seitan

1257 kcal ● 94g protéine ● 62g lipides ● 57g glucides ● 23g fibres



**avocats, haché**  
7/8 avocat(s) (176g)  
**tomates, coupé en deux**  
21 tomates cerises (357g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
2/3 livres (298g)  
**épinards frais**  
7 tasse(s) (210g)  
**vinaigrette**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
3 1/2 c. à café (4g)  
**huile**  
3 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.

### Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**myrtilles**  
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tenders de poulet croustillants

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protéine ● 29g lipides ● 67g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**ketchup**  
3 1/4 c. à soupe (55g)  
**tenders chik'n sans viande**  
13 morceaux (332g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**  
6 1/2 c. à soupe (111g)  
**tenders chik'n sans viande**  
26 morceaux (663g)

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

### Salade de pois chiches facile

467 kcal ● 24g protéine ● 9g lipides ● 50g glucides ● 22g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**  
3 brins (3g)

**tomates, coupé en deux**  
1 tasse de tomates cerises (149g)

**oignon, coupé en fines tranches**  
1/2 petit (35g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 boîte (448g)

**vinaigre de cidre de pomme**  
1 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**  
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**persil frais, haché**  
6 brins (6g)

**tomates, coupé en deux**  
2 tasse de tomates cerises (298g)

**oignon, coupé en fines tranches**  
1 petit (70g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
2 boîte (896g)

**vinaigre de cidre de pomme**  
2 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**  
2 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

## Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange**  
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
4 orange (616g)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### patates douces, coupé en quartiers

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### sel

2/3 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

#### patates douces, coupé en quartiers

2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)

#### huile

2 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

#### sel

1 1/3 c. à café (8g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

### Seitan à l'ail et au poivre

913 kcal ● 82g protéine ● 44g lipides ● 44g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché finement

3 1/3 gousse(s) (10g)

#### seitan, façon poulet

2/3 livres (302g)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### eau

1 1/3 c. à soupe (20mL)

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### poivron vert

2 2/3 c. à s., haché (25g)

#### oignon

1/3 tasse, haché (53g)

#### huile d'olive

2 2/3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché finement

6 2/3 gousse(s) (20g)

#### seitan, façon poulet

1 1/3 livres (605g)

#### sel

1/3 c. à café (2g)

#### eau

2 2/3 c. à soupe (40mL)

#### poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

#### poivron vert

1/3 tasse, haché (50g)

#### oignon

2/3 tasse, haché (107g)

#### huile d'olive

1/3 tasse (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

## Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

### tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

### mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

### 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.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Goulash haricots & tofu

1093 kcal ● 62g protéine ● 31g lipides ● 109g glucides ● 32g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### tofu ferme, égoutté et coupé en dés

1/2 livres (248g)

### Ail, haché

1 1/4 gousse (4g)

### Thym frais

5/8 c. à café (1g)

### paprika

3 3/4 c. à café (9g)

### huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

### oignon, coupé en dés

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

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

1 1/4 boîte(s) (549g)

Pour les 2 repas :

### tofu ferme, égoutté et coupé en dés

17 1/2 oz (496g)

### Ail, haché

2 1/2 gousse (8g)

### Thym frais

1 1/4 c. à café (1g)

### paprika

7 1/2 c. à café (17g)

### huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

### oignon, coupé en dés

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

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

2 1/2 boîte(s) (1098g)

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.

## Salade grecque simple au concombre

281 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, coupé en demi-lunes**

1 concombre (21 cm) (301g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**vinaigre de vin rouge**

1 c. à café (mL)

**aneth séché**

1 c. à café (1g)

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

1/2 tasse (140g)

**oignon rouge, coupé en fines tranches**

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

Pour les 2 repas :

**concombre, coupé en demi-lunes**

2 concombre (21 cm) (602g)

**huile d'olive**

2 c. à soupe (mL)

**vinaigre de vin rouge**

2 c. à café (mL)

**aneth séché**

2 c. à café (2g)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

1 tasse (280g)

**oignon rouge, coupé en fines tranches**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

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.

## 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.