

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de jeûne intermittent à 1400 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 1362 kcal ● 117g protéine (34%) ● 72g lipides (48%) ● 46g glucides (14%) ● 14g fibres (4%)

Déjeuner

625 kcal, 35g de protéines, 29g glucides nets, 39g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
122 kcal



Tofu citron-poivre
14 oz- 504 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

570 kcal, 46g de protéines, 16g glucides nets, 33g de lipides



Tomates rôties
2 tomate(s)- 119 kcal



Tofu cuit au four
16 oz- 452 kcal

Day 2 1351 kcal ● 130g protéine (38%) ● 57g lipides (38%) ● 54g glucides (16%) ● 26g fibres (8%)

Déjeuner

615 kcal, 48g de protéines, 37g glucides nets, 23g de lipides



Tempeh nature
6 oz- 443 kcal



Lentilles
174 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

570 kcal, 46g de protéines, 16g glucides nets, 33g de lipides



Tomates rôties
2 tomate(s)- 119 kcal



Tofu cuit au four
16 oz- 452 kcal

Day 3

1449 kcal ● 101g protéine (28%) ● 44g lipides (28%) ● 136g glucides (37%) ● 26g fibres (7%)

Déjeuner

620 kcal, 26g de protéines, 51g glucides nets, 31g de lipides



Bretzels
138 kcal



Crème de champignons végane
301 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

665 kcal, 39g de protéines, 84g glucides nets, 12g de lipides



Pâtes bolognaises sans viande
664 kcal

Day 4

1441 kcal ● 100g protéine (28%) ● 74g lipides (46%) ● 70g glucides (20%) ● 23g fibres (6%)

Déjeuner

620 kcal, 26g de protéines, 51g glucides nets, 31g de lipides



Bretzels
138 kcal



Crème de champignons végane
301 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

655 kcal, 37g de protéines, 18g glucides nets, 42g de lipides



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien
589 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Day 5

1394 kcal ● 93g protéine (27%) ● 59g lipides (38%) ● 104g glucides (30%) ● 20g fibres (6%)

Déjeuner

575 kcal, 19g de protéines, 84g glucides nets, 16g de lipides



Mac and cheese façon Southwest
574 kcal

Dîner

655 kcal, 37g de protéines, 18g glucides nets, 42g de lipides



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien
589 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 6 1396 kcal ● 97g protéine (28%) ● 42g lipides (27%) ● 120g glucides (34%) ● 39g fibres (11%)

Déjeuner

630 kcal, 25g de protéines, 51g glucides nets, 30g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate
128 kcal



Patty melt
1 sandwich(s)- 500 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

605 kcal, 36g de protéines, 68g glucides nets, 10g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Chili végétalien épais
537 kcal

Day 7 1396 kcal ● 97g protéine (28%) ● 42g lipides (27%) ● 120g glucides (34%) ● 39g fibres (11%)

Déjeuner

630 kcal, 25g de protéines, 51g glucides nets, 30g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate
128 kcal



Patty melt
1 sandwich(s)- 500 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

605 kcal, 36g de protéines, 68g glucides nets, 10g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Chili végétalien épais
537 kcal

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette
9 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise végétane
4 c. à s. (60g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Pois mange-tout surgelés
1 tasse (144g)
- ☐ tomates
10 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1207g)
- ☐ gingembre frais
2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)
- ☐ Ail
1 1/2 gousse (5g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (214g)
- ☐ champignons
1/2 livres (204g)
- ☐ chou-fleur
3 tasse, haché (321g)
- ☐ concombre
1 concombre (21 cm) (301g)
- ☐ céleri cru
1/4 botte (114g)
- ☐ poivron vert
1/3 tasse, haché (50g)
- ☐ poivron rouge
1/3 tasse, haché (50g)
- ☐ haricots verts frais
1/3 tasse, morceaux de 1,25 cm (33g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/4 oz (8g)
- ☐ poivre noir
4 1/2 g (5g)
- ☐ poivre citronné
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'oignon
3 1/3 c. à café (8g)
- ☐ poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)

Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs
2 c. à soupe (16g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
6 oz (170g)
- ☐ farine tout usage
1 c. à soupe (8g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ citron
1 petit (58g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame
2 c. à soupe (18g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
2 1/3 oz (66g)

Boissons

- ☐ eau
15 1/2 tasse(s) (3712mL)
- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- ☐ lait d'amande non sucré
1/4 gallon (mL)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 1/2 oz (71g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1/2 livres (255g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
6 c. à s. (mL)

Autre

- ☐ ranch végétalien
6 c. à s. (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 paquet (156 g) (335g)
- ☐ poivrons rouges rôtis
2 oz (57g)
- ☐ levure nutritionnelle
1/2 c. à soupe (2g)

- ☐ poudre de chili
2 c. à soupe (16g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
14 oz (397g)
- ☐ tofu extra-ferme
2 1/4 livres (1033g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 tasse (mL)
- ☐ tempeh
18 oz (510g)
- ☐ lentilles crues
9 1/4 c. à s. (112g)
- ☐ miettes de burger végétarien
1/4 livres (128g)
- ☐ haricots blancs secs
1/3 tasse (67g)
- ☐ haricots rouges secs
1/3 tasse (61g)

- ☐ fromage végétalien râpé
1 oz (28g)
- ☐ beurre végane
1 c. à soupe (14g)
- ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
4 tranche(s) (128g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

1 tasse (144g)

sel

3/4 trait (0g)

poivre noir

3/4 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Tofu citron-poivre

14 oz - 504 kcal ● 31g protéine ● 32g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 14 oz portions

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

14 oz (397g)

poivre citronné

1/2 c. à café (1g)

huile

1 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

2 c. à soupe (16g)

citron, zesté

1 petit (58g)

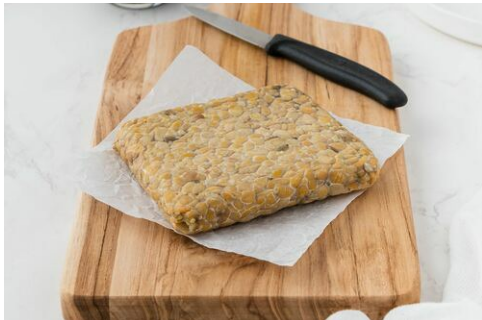
1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Tempeh nature

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



Donne 6 oz portions

huile

3 c. à café (mL)

tempeh

6 oz (170g)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Bretzels

138 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bretzels durs salés
1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
2 1/2 oz (71g)

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

Crème de champignons végétane

301 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés
3/4 gousse (2g)
oignon, coupé en dés
3/8 petit (26g)
champignons, coupé en dés
1 tasse, morceaux ou tranches (79g)
chou-fleur
1 1/2 tasse, haché (161g)
lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse(s) (mL)
poudre d'oignon
1 1/2 c. à café (4g)
sel
3/8 c. à café (2g)
huile
3/4 c. à café (mL)
poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés
1 1/2 gousse (5g)
oignon, coupé en dés
3/4 petit (53g)
champignons, coupé en dés
2 1/4 tasse, morceaux ou tranches (158g)
chou-fleur
3 tasse, haché (321g)
lait d'amande non sucré
3 tasse(s) (mL)
poudre d'oignon
3 c. à café (7g)
sel
3/4 c. à café (5g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
poivre noir
1 1/2 c. à café, moulu (3g)

1. Dans une petite casserole, chauffez le chou-fleur, le lait d'amande, la poudre d'oignon, le sel et le poivre. Portez à ébullition.
2. Une fois à ébullition, réduisez le feu et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes.
3. Mixez le mélange de chou-fleur avec un robot, un blender ou un mixeur plongeant.
4. Dans une grande poêle, ajoutez l'huile, les champignons, l'oignon et l'ail et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, environ 10 minutes.
5. Ajoutez le mélange de chou-fleur aux champignons, couvrez et portez à ébullition. Laissez mijoter 10 minutes. Servez.

Graines de citrouille

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Mac and cheese façon Southwest

574 kcal ● 19g protéine ● 16g lipides ● 84g glucides ● 6g fibres



oignon, coupé en morceaux

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

poivrons rouges rôtis, coupé en morceaux

2 oz (57g)

levure nutritionnelle

1/2 c. à soupe (2g)

graines de citrouille grillées, non salées

1 c. à soupe (7g)

fromage végétalien râpé

1 oz (28g)

pâtes sèches non cuites

3 oz (85g)

lait d'amande non sucré

1/2 tasse (mL)

farine tout usage

1 c. à soupe (8g)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

beurre végétane

1 c. à soupe (14g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon, la poudre d'ail et un peu de sel et de poivre. Faites cuire jusqu'à ce que les oignons soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Incorporez la farine et le lait d'amande. Portez à frémissement. En remuant souvent, faites cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, 3 à 5 minutes.
4. Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu, 2 à 3 minutes.
5. Optionnel : pour une consistance plus lisse, transférez la sauce dans un blender et mixez jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Remettez la sauce dans la poêle.
6. Mélangez les pepitas avec la levure nutritionnelle et un peu de sel dans un petit bol.
7. Ajoutez les pâtes cuites et les poivrons rouges rôtis à la sauce et remuez pour enrober. Quand tout est bien chaud et que la sauce reprend une légère ébullition, transférez dans une assiette, garnissez de « parmesan » de pepitas et servez.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(62g)

concombre, tranché

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

mélange de jeunes pousses

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

céleri cru, haché

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(123g)

concombre, tranché

1 concombre (21 cm) (301g)

mélange de jeunes pousses

1 paquet (156 g) (155g)

céleri cru, haché

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Patty melt

1 sandwich(s) - 500 kcal ● 20g protéine ● 26g lipides ● 38g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, finement tranché

1/2 petit (35g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

mayonnaise végétane

2 c. à s. (30g)

moutarde de Dijon

1/2 c. à soupe (8g)

galette de burger végétale

1 galette (71g)

pain

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

oignon, finement tranché

1 petit (70g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

mayonnaise végétane

4 c. à s. (60g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

galette de burger végétale

2 galette (142g)

pain

4 tranche(s) (128g)

1. Faites chauffer environ les 2/3 de l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons sur une moitié de la poêle et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Ajoutez la galette végétale de l'autre côté. Faites cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, 10 à 12 minutes. Faites cuire la galette 5 à 6 minutes de chaque côté (ou selon les instructions du paquet). Éteignez le feu et réservez.
2. Mélangez la mayo et la moutarde dans un petit bol. Étalez la sauce uniformément sur toutes les faces du pain.
3. Déposez la galette sur la tranche inférieure et ajoutez les oignons puis l'autre tranche de pain.
4. Essuyez la poêle et chauffez le reste de l'huile à feu moyen. Ajoutez les patty melts et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 à 7 minutes de chaque côté.
5. Coupez en deux et servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates rôties

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

huile

2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tomates

4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (364g)

huile

4 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Tofu cuit au four

16 oz - 452 kcal ● 44g protéine ● 23g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

gingembre frais, épluché et râpé

1 tranches (2,5 cm diam.) (2g)

tofu extra-ferme

1 livres (454g)

graines de sésame

1 c. à soupe (9g)

sauce soja (tamari)

1/2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

gingembre frais, épluché et râpé

2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

tofu extra-ferme

2 livres (907g)

graines de sésame

2 c. à soupe (18g)

sauce soja (tamari)

1 tasse (mL)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Pâtes bolognaises sans viande

664 kcal ● 39g protéine ● 12g lipides ● 84g glucides ● 16g fibres



huile

1/6 c. à soupe (mL)

miettes de burger végétarien

1/4 livres (128g)

sauce pour pâtes

1/2 livres (255g)

pâtes sèches non cuites

3 oz (85g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez et réservez.
2. Pendant que les pâtes cuisent, chauffez l'huile dans une poêle ou une casserole à feu moyen.
3. Ajoutez la viande végétale et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, ou selon les indications du paquet. Émiettez les gros morceaux avec une cuillère si nécessaire.
4. Incorporez la sauce pour pâtes et portez à frémissement.
5. Servez la sauce sur les pâtes cuites.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

589 kcal ● 36g protéine ● 38g lipides ● 14g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ranch végétalien

3 c. à s. (mL)

tempeh, grossièrement haché

6 oz (170g)

sauce Frank's RedHot

3 c. à s. (mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

ranch végétalien

6 c. à s. (mL)

tempeh, grossièrement haché

3/4 livres (340g)

sauce Frank's RedHot

6 c. à s. (mL)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du ranch végétalien.

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Chili végétalien épais

537 kcal ● 35g protéine ● 6g lipides ● 64g glucides ● 23g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lentilles crues, trempé toute la nuit

2 2/3 c. à s. (32g)

haricots blancs secs, trempé toute la nuit

2 2/3 c. à s. (34g)

oignon, haché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)

haricots rouges secs, trempé toute la nuit

2 2/3 c. à s. (31g)

tomates

2 tasse, haché (360g)

eau

2 tasse(s) (479mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivron vert

2 2/3 c. à s., haché (25g)

poivron rouge

2 2/3 c. à s., haché (25g)

haricots verts frais

2 2/3 c. à s., morceaux de 1,25 cm (17g)

céleri cru

2 2/3 c. à s., haché (17g)

champignons

1/3 tasse, haché (23g)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

poudre de chili

1 c. à soupe (8g)

tofu extra-ferme

4 c. à s. (63g)

poudre d'oignon

1/6 c. à café (0g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues, trempé toute la nuit

1/3 tasse (64g)

haricots blancs secs, trempé toute la nuit

1/3 tasse (67g)

oignon, haché

1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)

haricots rouges secs, trempé toute la nuit

1/3 tasse (61g)

tomates

4 tasse, haché (720g)

eau

4 tasse(s) (958mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivron vert

1/3 tasse, haché (50g)

poivron rouge

1/3 tasse, haché (50g)

haricots verts frais

1/3 tasse, morceaux de 1,25 cm (33g)

céleri cru

1/3 tasse, haché (34g)

champignons

2/3 tasse, haché (47g)

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

poudre de chili

2 c. à soupe (16g)

tofu extra-ferme

1/2 tasse (126g)

poudre d'oignon

1/3 c. à café (1g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

1. Égouttez et rincez les haricots rouges, les haricots blancs et les lentilles. Combinez-les dans une grande casserole et couvrez d'eau ; portez à ébullition à feu moyen-vif à vif pendant 1 heure, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
 2. Pendant ce temps, dans une grande casserole à feu vif, combinez les tomates et l'eau ; portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum et laissez mijoter à découvert pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que les tomates soient réduites.
 3. Incorporez les tomates aux haricots puis ajoutez les champignons, le poivron vert, le poivron rouge, les haricots verts, le céleri, les oignons et le tofu. Assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'oignon, de l'ail en poudre et du chili en poudre selon votre goût. Laissez mijoter 2 à 3 heures, ou jusqu'à obtenir la consistance désirée.
-

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

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

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

Pour les 7 repas :

eau

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

poudre de protéine

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(326g)

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