

Meal Plan - Plan alimentaire végétane jeûne intermittent de 1500 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

1458 kcal ● 104g protéine (28%) ● 31g lipides (19%) ● 147g glucides (40%) ● 43g fibres (12%)

Déjeuner

645 kcal, 35g de protéines, 63g glucides nets, 24g de lipides



[Pamplemousse](#)

1 pamplemousse- 119 kcal



[Lait de soja](#)

1 2/3 tasse(s)- 141 kcal



[Nuggets Chik'n](#)

7 nuggets- 386 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

650 kcal, 33g de protéines, 83g glucides nets, 7g de lipides



[Quinoa et haricots noirs](#)

649 kcal

Day 2

1514 kcal ● 106g protéine (28%) ● 34g lipides (20%) ● 152g glucides (40%) ● 44g fibres (12%)

Déjeuner

700 kcal, 37g de protéines, 68g glucides nets, 26g de lipides



[Grilled cheese végétan](#)

1 sandwich(s)- 331 kcal



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)

1 1/2 boîte(s)- 371 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

650 kcal, 33g de protéines, 83g glucides nets, 7g de lipides



[Quinoa et haricots noirs](#)

649 kcal

Day 3

1476 kcal ● 94g protéine (26%) ● 56g lipides (34%) ● 122g glucides (33%) ● 27g fibres (7%)

Déjeuner

700 kcal, 37g de protéines, 68g glucides nets, 26g de lipides



Grilled cheese végétarien

1 sandwich(s)- 331 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 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

610 kcal, 21g de protéines, 52g glucides nets, 29g de lipides



Salade de chou kale simple

1 tasse(s)- 55 kcal



Ragoût africain d'arachide et pois chiches

556 kcal

Day 4

1459 kcal ● 108g protéine (30%) ● 44g lipides (27%) ● 114g glucides (31%) ● 44g fibres (12%)

Déjeuner

665 kcal, 36g de protéines, 52g glucides nets, 24g de lipides



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



Bowl taco au tempeh

554 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

630 kcal, 35g de protéines, 61g glucides nets, 19g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal



Chili végétarien simple

429 kcal

Day 5

1516 kcal ● 101g protéine (27%) ● 44g lipides (26%) ● 148g glucides (39%) ● 32g fibres (8%)

Déjeuner

720 kcal, 30g de protéines, 86g glucides nets, 24g de lipides



Lait de soja

1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 1/2 sandwich(s)- 573 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

630 kcal, 35g de protéines, 61g glucides nets, 19g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal



Chili végétarien simple

429 kcal

Day 6

1521 kcal ● 108g protéine (28%) ● 51g lipides (30%) ● 125g glucides (33%) ● 33g fibres (9%)

Déjeuner

720 kcal, 30g de protéines, 86g glucides nets, 24g de lipides



Lait de soja

1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 1/2 sandwich(s)- 573 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

635 kcal, 42g de protéines, 37g glucides nets, 26g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

294 kcal



Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal

Day 7

1465 kcal ● 108g protéine (30%) ● 35g lipides (21%) ● 137g glucides (37%) ● 43g fibres (12%)

Déjeuner

665 kcal, 30g de protéines, 98g glucides nets, 8g de lipides



Wedges de patate douce

130 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue

535 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

635 kcal, 42g de protéines, 37g glucides nets, 26g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

294 kcal



Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)
- ☐ jus de citron vert
3/8 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
1/2 avocat(s) (101g)

Autre

- ☐ lait de soja non sucré
5 tasse(s) (mL)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
7 nuggets (151g)
- ☐ fromage végane, tranché
4 tranche(s) (80g)
- ☐ tomates en dés
1 1/3 boîte(s) (555g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
9 1/2 tasse (285g)
- ☐ levure nutritionnelle
1/2 tasse (30g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ ketchup
1 3/4 c. à soupe (30g)
- ☐ Ail
5 1/2 gousse(s) (16g)
- ☐ oignon
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (193g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
13 1/4 c. à s. (113g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 3/4 tasse, haché (70g)
- ☐ patates douces
7/8 patate douce, 12,5 cm de long (184g)
- ☐ tomates
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (369g)
- ☐ laitue romaine
3 cœurs (1500g)
- ☐ carottes
1 1/2 moyen (92g)
- ☐ poivron vert
2 c. à s., haché (19g)
- ☐ chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel
1 1/4 c. à café (8g)
- ☐ piment de Cayenne
1/4 c. à café (0g)
- ☐ cumin moulu
5/6 c. à café (2g)
- ☐ poudre de chili
3/4 c. à café (2g)
- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
3/4 sachet (26g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
3 boîte (~539 g) (1578g)
- ☐ salsa
3 c. à soupe (54g)
- ☐ sauce barbecue
1/2 tasse (143g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
14 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
2 c. à s. (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ quinoa, cru
10 c. à s. (106g)
- ☐ riz blanc à grain long
2 3/4 c. à s. (31g)
- ☐ seitan
1/2 livres (227g)

Boissons

- ☐ eau
2/3 gallon (2611mL)
- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

- ☐ haricots noirs
1 2/3 boîte(s) (732g)
 - ☐ pois chiches en conserve
3/8 boîte (168g)
 - ☐ beurre de cacahuète
3 oz (80g)
 - ☐ haricots blancs (en conserve)
1/2 boîte(s) (220g)
 - ☐ haricots pour chili
1/2 boîte (~454 g) (224g)
 - ☐ miettes de burger végétarien
1/2 paquet (340 g) (170g)
 - ☐ haricots frits (refried beans)
1/2 tasse (121g)
 - ☐ tempeh
4 oz (113g)
-

Produits de boulangerie

- ☐ pain
10 tranche (320g)

Confiseries

- ☐ confiture
6 c. à soupe (126g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Donne 1 pamplemousse portions

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Lait de soja

1 2/3 tasse(s) - 141 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Donne 1 2/3 tasse(s) portions

lait de soja non sucré

1 2/3 tasse(s) (mL)

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

Nuggets Chik'n

7 nuggets - 386 kcal ● 21g protéine ● 16g lipides ● 36g glucides ● 4g fibres



Donne 7 nuggets portions

Nuggets végétaliens « chik'n »

7 nuggets (151g)

ketchup

1 3/4 c. à soupe (30g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Grilled cheese végétarien

1 sandwich(s) - 331 kcal ● 10g protéine ● 16g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage végétarien, tranché

2 tranche(s) (40g)

huile

1 c. à café (mL)

pain

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

fromage végétarien, tranché

4 tranche(s) (80g)

huile

2 c. à café (mL)

pain

4 tranche (128g)

1. Préchauffer une poêle à feu moyen-doux avec la moitié de l'huile.
2. Placer une tranche de pain dans la poêle, ajouter le fromage et recouvrir avec l'autre tranche de pain.
3. Griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré - retirer de la poêle et ajouter le reste de l'huile. Retourner le sandwich et griller l'autre côté. Continuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse de riz cuit portions



riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

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.

Bowl taco au tempeh

554 kcal ● 34g protéine ● 24g lipides ● 27g glucides ● 23g fibres



avocats, coupé en cubes
1/2 avocat(s) (101g)
huile
1/2 c. à café (mL)
haricots frites (refried beans)
1/2 tasse (121g)
salsa
3 c. à soupe (54g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
1 c. à soupe (9g)
tempeh
4 oz (113g)

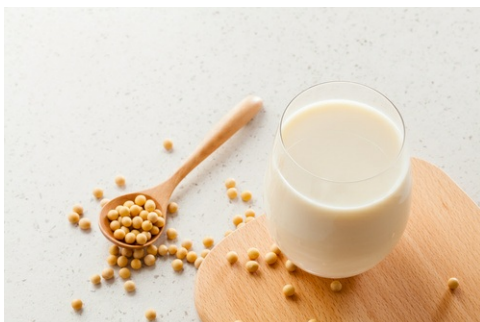
1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frites au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frites, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frites dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Lait de soja

1 3/4 tasse(s) - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré
1 3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
3 1/2 tasse(s) (mL)

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

Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 1/2 sandwich(s) - 573 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 83g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

confiture

3 c. à soupe (63g)

pain

3 tranche (96g)

beurre de cacahuète

1 1/2 c. à soupe (24g)

Pour les 2 repas :

confiture

6 c. à soupe (126g)

pain

6 tranche (192g)

beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



patates douces, coupé en quartiers

1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(105g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/4 c. à café (2g)

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.

Ailes de chou-fleur barbecue

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

**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)

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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Quinoa et haricots noirs

649 kcal ● 33g protéine ● 7g lipides ● 83g glucides ● 31g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

haricots noirs, rincé et égoutté

5/6 boîte(s) (366g)

Ail, haché

1 1/4 gousse(s) (4g)

oignon, haché

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (46g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/4 c. à café (1g)

piment de Cayenne

1/8 c. à café (0g)

bouillon de légumes

5/8 tasse(s) (mL)

huile

3/8 c. à café (mL)

Grains de maïs surgelés

6 2/3 c. à s. (57g)

cumin moulu

3/8 c. à café (1g)

quinoa, cru

5 c. à s. (53g)

Pour les 2 repas :

haricots noirs, rincé et égoutté

1 2/3 boîte(s) (732g)

Ail, haché

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

oignon, haché

5/6 moyen (6,5 cm diam.) (92g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (0g)

sel

3/8 c. à café (3g)

piment de Cayenne

1/4 c. à café (0g)

bouillon de légumes

1 1/4 tasse(s) (mL)

huile

5/6 c. à café (mL)

Grains de maïs surgelés

13 1/3 c. à s. (113g)

cumin moulu

5/6 c. à café (2g)

quinoa, cru

10 c. à s. (106g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Salade de chou kale simple

1 tasse(s) - 55 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Ragoût africain d'arachide et pois chiches

556 kcal ● 20g protéine ● 26g lipides ● 48g glucides ● 13g fibres

**Ail, coupé en dés**

3/8 gousse (1g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3/8 boîte (168g)

patates douces, coupé en morceaux

3/8 patate douce, 12,5 cm de long (79g)

poudre de chili

3/4 c. à café (2g)

beurre de cacahuète

2 c. à s. (32g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

tomates en dés

3/8 boîte(s) (158g)

oignon, haché

3/8 petit (26g)

jus de citron vert

3/8 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

3/4 tasse, haché (30g)

bouillon de légumes

1 tasse(s) (mL)

1. Dans une casserole à soupe, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Incorporez l'ail et la poudre de chili et faites cuire environ 1 minute, jusqu'à ce que ça dégage son parfum.
2. Ajoutez le bouillon, les patates douces, les tomates (avec leur jus), le beurre d'arachide et une pincée de sel. Mélangez bien jusqu'à ce que le beurre d'arachide soit entièrement incorporé. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire environ 20 minutes jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.
3. Incorporez les pois chiches et le chou kale et poursuivez la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que les pois chiches soient réchauffés et que le kale ait fléchi. Servez avec un filet de jus de citron vert (optionnel).

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

9 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

9 tasse (270g)

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

Chili végétalien simple

429 kcal ● 32g protéine ● 5g lipides ● 48g glucides ● 16g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

haricots blancs (en conserve), égoutté
1/4 boîte(s) (110g)
haricots pour chili, avec liquide
1/4 boîte (~454 g) (112g)
oignon, coupé en dés
1/4 petit (18g)
tomates en dés
1/4 boîte 795 g (199g)
miettes de burger végétarien
1/4 paquet (340 g) (85g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
1/4 sachet (9g)

Pour les 2 repas :

haricots blancs (en conserve), égoutté
1/2 boîte(s) (220g)
haricots pour chili, avec liquide
1/2 boîte (~454 g) (224g)
oignon, coupé en dés
1/2 petit (35g)
tomates en dés
1/2 boîte 795 g (397g)
miettes de burger végétarien
1/2 paquet (340 g) (170g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
1/2 sachet (18g)

1. Mélangez les tomates, l'oignon, les haricots blancs, les haricots chili et le mélange d'épices tacos dans une grande casserole à feu moyen. Portez à ébullition.
2. Baissez le feu, incorporez les miettes de burger et continuez la cuisson jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple aux tomates et carottes

294 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 21g glucides ● 19g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)
laitue romaine, grossièrement haché
1 1/2 cœurs (750g)
carottes, tranché
3/4 moyen (46g)
vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (369g)
laitue romaine, grossièrement haché
3 cœurs (1500g)
carottes, tranché
1 1/2 moyen (92g)
vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal ● 31g protéine ● 17g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

1 1/4 gousse(s) (4g)

seitan, façon poulet

4 oz (113g)

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/2 c. à soupe (8mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

poivron vert

1 c. à s., haché (9g)

oignon

2 c. à s., haché (20g)

huile d'olive

1 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

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

seitan, façon poulet

1/2 livres (227g)

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1 c. à soupe (15mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

poivron vert

2 c. à s., haché (19g)

oignon

4 c. à s., haché (40g)

huile d'olive

2 c. à s. (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.

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.