

# Meal Plan - Plan alimentaire végane jeûne intermittent de 1800 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**      1786 kcal ● 120g protéine (27%) ● 24g lipides (12%) ● 221g glucides (49%) ● 53g fibres (12%)

## Déjeuner

780 kcal, 27g de protéines, 133g glucides nets, 8g de lipides



[Pâtes avec sauce du commerce](#)

680 kcal



[Salade simple aux tomates et carottes](#)

98 kcal

## Dîner

790 kcal, 44g de protéines, 86g glucides nets, 15g de lipides



[Lait de soja](#)

1 2/3 tasse(s)- 141 kcal



[Quinoa et haricots noirs](#)

649 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

**Day 2**      1786 kcal ● 120g protéine (27%) ● 24g lipides (12%) ● 221g glucides (49%) ● 53g fibres (12%)

## Déjeuner

780 kcal, 27g de protéines, 133g glucides nets, 8g de lipides



[Pâtes avec sauce du commerce](#)

680 kcal



[Salade simple aux tomates et carottes](#)

98 kcal

## Dîner

790 kcal, 44g de protéines, 86g glucides nets, 15g de lipides



[Lait de soja](#)

1 2/3 tasse(s)- 141 kcal



[Quinoa et haricots noirs](#)

649 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

## Day 3

1754 kcal ● 115g protéine (26%) ● 57g lipides (29%) ● 163g glucides (37%) ● 32g fibres (7%)

### Déjeuner

825 kcal, 32g de protéines, 63g glucides nets, 42g de lipides



#### Riz et haricots béliziens

362 kcal



#### Graines de citrouille

366 kcal



#### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

### Dîner

710 kcal, 35g de protéines, 98g glucides nets, 14g de lipides



#### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

589 kcal



#### Salade composée

121 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 4

1754 kcal ● 115g protéine (26%) ● 57g lipides (29%) ● 163g glucides (37%) ● 32g fibres (7%)

### Déjeuner

825 kcal, 32g de protéines, 63g glucides nets, 42g de lipides



#### Riz et haricots béliziens

362 kcal



#### Graines de citrouille

366 kcal



#### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

### Dîner

710 kcal, 35g de protéines, 98g glucides nets, 14g de lipides



#### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

589 kcal



#### Salade composée

121 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

**Day 5** 1782 kcal ● 114g protéine (26%) ● 55g lipides (28%) ● 163g glucides (37%) ● 45g fibres (10%)

## Déjeuner

770 kcal, 29g de protéines, 70g glucides nets, 37g de lipides



**Yaourt au lait de soja**  
1 pot- 136 kcal



**Mélange de noix**  
3/8 tasse(s)- 363 kcal



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

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Dîner

795 kcal, 37g de protéines, 91g glucides nets, 17g de lipides



**Riz blanc**  
1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal



**Sauté de pois chiches teriyaki**  
738 kcal

**Day 6** 1761 kcal ● 119g protéine (27%) ● 60g lipides (31%) ● 158g glucides (36%) ● 28g fibres (6%)

## Déjeuner

770 kcal, 29g de protéines, 70g glucides nets, 37g de lipides



**Yaourt au lait de soja**  
1 pot- 136 kcal



**Mélange de noix**  
3/8 tasse(s)- 363 kcal



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

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Dîner

770 kcal, 42g de protéines, 86g glucides nets, 23g de lipides



**Frites de carotte**  
277 kcal



**Couscous**  
251 kcal



**Seitan simple**  
4 oz- 244 kcal

## Day 7

1819 kcal ● 127g protéine (28%) ● 66g lipides (32%) ● 148g glucides (33%) ● 32g fibres (7%)

### Déjeuner

830 kcal, 37g de protéines, 60g glucides nets, 42g de lipides



#### Crème de champignons végane

803 kcal



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

### Dîner

770 kcal, 42g de protéines, 86g glucides nets, 23g de lipides



#### Frites de carotte

277 kcal



#### Couscous

251 kcal



#### Seitan simple

4 oz- 244 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



## Boissons

- eau  
14 1/2 tasse(s) (3482mL)
- poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- lait d'amande non sucré  
1/4 gallon (mL)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes  
2/3 pot (680 g) (448g)
- bouillon de légumes  
1 1/4 tasse(s) (mL)

## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites  
18 2/3 oz (532g)
- quinoa, cru  
10 c. à s. (106g)
- riz blanc à grain long  
9 1/4 c. à s. (108g)
- couscous instantané aromatisé  
1 1/3 boîte (165 g) (219g)
- seitan  
1/2 livres (227g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (377g)
- laitue romaine  
3 cœurs (1500g)
- carottes  
14 moyen (852g)
- Ail  
7 1/3 gousse(s) (22g)
- oignon  
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (189g)
- Grains de maïs surgelés  
13 1/4 c. à s. (113g)
- Brocoli surgelé  
2/3 paquet (189g)
- concombre  
1/2 concombre (21 cm) (151g)
- oignon rouge  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

## Graisses et huiles

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

## Autre

- lait de soja non sucré  
3 1/3 tasse(s) (mL)
- yaourt au lait de soja  
2 pot(s) (301g)
- sauce teriyaki  
4 c. à s. (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots noirs  
1 2/3 boîte(s) (732g)
- tofu ferme  
2/3 paquet (454 g) (302g)
- haricots rouges  
1/2 boîte (224g)
- pois chiches en conserve  
1 1/2 boîte (672g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
2 1/4 c. à café, moulu (5g)
- sel  
11 3/4 g (12g)
- piment de Cayenne  
1/4 c. à café (0g)
- cumin moulu  
1 1/3 c. à café (3g)
- Basilic séché  
1 1/3 c. à café, moulu (2g)
- romarin séché  
2 c. à café (2g)
- poudre d'oignon  
4 c. à café (10g)

## Produits à base de noix et de graines

- lait de coco en conserve  
6 c. à s. (mL)

- poivron rouge  
1/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.)  
(30g)
- persil frais  
2 brins (2g)
- légumes mélangés surgelés  
1 paquet 285 g (284g)
- champignons  
3 tasse, morceaux ou tranches (210g)
- chou-fleur  
4 tasse, haché (428g)

- graines de citrouille grillées, non salées  
1 tasse (118g)
- mélange de noix  
13 1/4 c. à s. (112g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
1/4 c. à soupe (mL)

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pâtes avec sauce du commerce

680 kcal ● 23g protéine ● 5g lipides ● 126g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce pour pâtes**  
1/3 pot (680 g) (224g)  
**pâtes sèches non cuites**  
1/3 livres (152g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**  
2/3 pot (680 g) (448g)  
**pâtes sèches non cuites**  
2/3 livres (304g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(62g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1/2 coeurs (250g)  
**carottes, tranché**  
1/4 moyen (15g)  
**vinaigrette**  
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**  
1 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(123g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1 coeurs (500g)  
**carottes, tranché**  
1/2 moyen (31g)  
**vinaigrette**  
1 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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Riz et haricots béliziens

362 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 51g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poivron rouge, haché**

1/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (15g)

#### **oignon, haché**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

#### **Ail, haché finement**

3/4 gousse(s) (2g)

#### **riz blanc à grain long**

4 c. à s. (46g)

#### **eau**

1/6 tasse(s) (45mL)

#### **lait de coco en conserve**

3 c. à s. (mL)

#### **haricots rouges, égoutté**

1/4 boîte (112g)

Pour les 2 repas :

#### **poivron rouge, haché**

1/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (30g)

#### **oignon, haché**

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

#### **Ail, haché finement**

1 1/2 gousse(s) (5g)

#### **riz blanc à grain long**

1/2 tasse (93g)

#### **eau**

3/8 tasse(s) (90mL)

#### **lait de coco en conserve**

6 c. à s. (mL)

#### **haricots rouges, égoutté**

1/2 boîte (224g)

1. Ajoutez tous les ingrédients dans une casserole et assaisonnez avec un peu de sel.
2. Remuez et portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre, 20 à 30 minutes.
3. Servez.

### Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **graines de citrouille grillées, non salées**

1/2 tasse (59g)

Pour les 2 repas :

#### **graines de citrouille grillées, non salées**

1 tasse (118g)

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

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

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

**laitue romaine, grossièrement  
haché**

1/2 cœurs (250g)

**carottes, tranché**

1/4 moyen (15g)

**vinaigrette**

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (~6,1 cm diam.)  
(123g)

**laitue romaine, grossièrement  
haché**

1 cœurs (500g)

**carottes, tranché**

1/2 moyen (31g)

**vinaigrette**

1 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.

---

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### Yaourt au lait de soja

1 pot - 136 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt au lait de soja**

1 pot(s) (150g)

Pour les 2 repas :

**yaourt au lait de soja**

2 pot(s) (301g)

---

### Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 363 kcal ● 11g protéine ● 30g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de noix**

6 2/3 c. à s. (56g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**

13 1/3 c. à s. (112g)

---

### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

273 kcal ● 11g protéine ● 3g lipides ● 42g glucides ● 8g fibres

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**

1 brins (1g)

**tomates, haché**

1/4 tomate Roma (20g)

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

1/4 boîte (112g)

**concombre, haché**

1/8 concombre (21 cm) (38g)

**jus de citron**

1/8 c. à soupe (mL)

**cumin moulu**

1/4 c. à café (1g)

**huile**

1/8 c. à café (mL)

**couscous instantané aromatisé**

1/4 boîte (165 g) (41g)

Pour les 2 repas :

**persil frais, haché**

2 brins (2g)

**tomates, haché**

1/2 tomate Roma (40g)

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

1/2 boîte (224g)

**concombre, haché**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

**cumin moulu**

1/2 c. à café (1g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**couscous instantané aromatisé**

1/2 boîte (165 g) (82g)

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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Crème de champignons végane

803 kcal ● 36g protéine ● 42g lipides ● 56g glucides ● 14g fibres



#### Ail, coupé en dés

2 gousse (6g)

#### oignon, coupé en dés

1 petit (70g)

#### champignons, coupé en dés

3 tasse, morceaux ou tranches (210g)

#### chou-fleur

4 tasse, haché (428g)

#### lait d'amande non sucré

4 tasse(s) (mL)

#### poudre d'oignon

4 c. à café (10g)

#### sel

1 c. à café (6g)

#### huile

2 c. à café (mL)

#### poivre noir

2 c. à café, moulu (5g)

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.

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 carotte(s) portions

#### carottes

1 moyen (61g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait de soja

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait de soja non sucré

1 2/3 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

#### lait de soja non sucré

3 1/3 tasse(s) (mL)

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

### 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 et jour 4

### 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.

### Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### carottes, épluché et râpé ou tranché

1/2 petit (14 cm de long) (25g)

#### concombre, tranché ou coupé en dés

1/8 concombre (21 cm) (38g)

#### oignon rouge, tranché

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

#### vinaigrette

1 c. à s. (mL)

#### tomates, coupé en dés

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

#### laitue romaine, râpé

1/2 cœurs (250g)

Pour les 2 repas :

#### carottes, épluché et râpé ou tranché

1 petit (14 cm de long) (50g)

#### concombre, tranché ou coupé en dés

1/4 concombre (21 cm) (75g)

#### oignon rouge, tranché

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

#### vinaigrette

2 c. à s. (mL)

#### tomates, coupé en dés

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

#### laitue romaine, râpé

1 cœurs (500g)

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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Riz blanc

1/4 tasse de riz cuit - 55 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres

Donne 1/4 tasse de riz cuit portions



#### **riz blanc à grain long**

4 c. à c. (15g)

#### **eau**

1/6 tasse(s) (40mL)

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.

### Sauté de pois chiches teriyaki

738 kcal ● 36g protéine ● 17g lipides ● 79g glucides ● 31g fibres



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

1 boîte (448g)

#### **sauce teriyaki**

4 c. à s. (mL)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **légumes mélangés surgelés**

1 paquet 285 g (284g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et remuez de temps en temps, faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajoutez les légumes surgelés avec un peu d'eau et faites cuire environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et chauds.
3. Incorporez la sauce teriyaki et faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Frites de carotte

277 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 23g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### romarin séché

1 c. à café (1g)

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### carottes, épluché

3/4 lb (340g)

Pour les 2 repas :

#### sel

1/2 c. à café (3g)

#### romarin séché

2 c. à café (2g)

#### huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

#### carottes, épluché

1 1/2 lb (680g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en longues et fines lamelles.
3. Dans un grand bol, mélangez les carottes avec tous les autres ingrédients. Mélangez pour enrober.
4. Étalez uniformément sur la plaque et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
5. Servez.

### Couscous

251 kcal ● 9g protéine ● 1g lipides ● 50g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### couscous instantané aromatisé

3/8 boîte (165 g) (69g)

Pour les 2 repas :

#### couscous instantané aromatisé

5/6 boîte (165 g) (137g)

### Seitan simple

4 oz - 244 kcal ● 30g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1 c. à café (mL)

**seitan**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 c. à café (mL)

**seitan**

1/2 livres (227g)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

---

## 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.