

# Meal Plan - Plan alimentaire vegan de jeûne intermittent à 2200 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** 2215 kcal ● 186g protéine (34%) ● 107g lipides (44%) ● 103g glucides (19%) ● 24g fibres (4%)

## Déjeuner

970 kcal, 47g de protéines, 57g glucides nets, 56g de lipides



**Sandwich basique au tofu**  
1 1/2 sandwich(s)- 663 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/3 tasse(s)- 307 kcal

## Dîner

975 kcal, 78g de protéines, 43g glucides nets, 50g de lipides



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
2 1/2 tasse(s)- 175 kcal



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

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

**Day 2** 2156 kcal ● 148g protéine (27%) ● 59g lipides (24%) ● 202g glucides (38%) ● 57g fibres (11%)

## Déjeuner

935 kcal, 38g de protéines, 111g glucides nets, 26g de lipides



**Soupe d'épinards**  
540 kcal



**Pain naan**  
1 1/2 morceau(x)- 393 kcal

## Dîner

950 kcal, 49g de protéines, 89g glucides nets, 31g de lipides



**Tofu cajun**  
314 kcal



**Salade de pois chiches facile**  
467 kcal



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

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

**Day 3** 2152 kcal ● 142g protéine (26%) ● 60g lipides (25%) ● 211g glucides (39%) ● 49g fibres (9%)

## Déjeuner

945 kcal, 35g de protéines, 106g glucides nets, 37g de lipides



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
3 tasse(s)- 209 kcal



**Mélange de riz aromatisé**  
478 kcal



**Tofu nature**  
6 oz- 257 kcal

## Dîner

935 kcal, 46g de protéines, 103g glucides nets, 22g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
288 kcal



**Soupe de lentilles et légumes**  
647 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 4

2152 kcal ● 142g protéine (26%) ● 60g lipides (25%) ● 211g glucides (39%) ● 49g fibres (9%)

## Déjeuner

945 kcal, 35g de protéines, 106g glucides nets, 37g de lipides



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
3 tasse(s)- 209 kcal



**Mélange de riz aromatisé**  
478 kcal



**Tofu nature**  
6 oz- 257 kcal

## Dîner

935 kcal, 46g de protéines, 103g glucides nets, 22g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
288 kcal



**Soupe de lentilles et légumes**  
647 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 5

2205 kcal ● 190g protéine (35%) ● 101g lipides (41%) ● 96g glucides (17%) ● 37g fibres (7%)

### Déjeuner

960 kcal, 42g de protéines, 68g glucides nets, 48g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
173 kcal



**Lo-mein au tofu**  
790 kcal

### Dîner

970 kcal, 87g de protéines, 26g glucides nets, 52g de lipides



**Tofu cuit au four**  
26 2/3 oz- 754 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



**Lait de soja**  
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 6

2179 kcal ● 185g protéine (34%) ● 107g lipides (44%) ● 88g glucides (16%) ● 32g fibres (6%)

### Déjeuner

935 kcal, 37g de protéines, 60g glucides nets, 54g de lipides



**Salade lentilles & kale**  
649 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/3 tasse(s)- 288 kcal

### Dîner

970 kcal, 87g de protéines, 26g glucides nets, 52g de lipides



**Tofu cuit au four**  
26 2/3 oz- 754 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



**Lait de soja**  
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 7

2193 kcal ● 141g protéine (26%) ● 81g lipides (33%) ● 190g glucides (35%) ● 36g fibres (7%)

### Déjeuner

935 kcal, 37g de protéines, 60g glucides nets, 54g de lipides



#### Salade lentilles & kale

649 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s)- 288 kcal

### Dîner

985 kcal, 44g de protéines, 128g glucides nets, 25g de lipides



#### Lait de soja

2 tasse(s)- 169 kcal



#### Pain naan

2 morceau(x)- 524 kcal



#### Chili aux lentilles

290 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

---

# Liste de courses



## Boissons

- eau  
21 3/4 tasse (5222mL)
- poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme  
2 livres (876g)
- cacahuètes rôties  
1 tasse (140g)
- pois chiches en conserve  
1 1/2 boîte (728g)
- lentilles crues  
2 tasse (416g)
- sauce soja (tamari)  
17 1/3 oz (mL)
- tofu extra-ferme  
4 livres (1776g)

## Produits de boulangerie

- pain  
3 tranche(s) (96g)
- pain naan  
3 1/2 morceau(x) (315g)

## Graisses et huiles

- huile  
1/4 livres (mL)
- mayonnaise végane  
3/4 c. à soupe (11g)
- huile d'olive  
3 oz (mL)
- vinaigrette  
3 c. à soupe (mL)

## Autre

- fromage végane, tranché  
1 1/2 tranche(s) (30g)
- mélange de jeunes pousses  
7/8 paquet (156 g) (133g)
- levure nutritionnelle  
2 1/3 c. à soupe (9g)
- lait de soja non sucré  
5 1/2 tasse(s) (mL)

## Épices et herbes

- sel  
3 g (3g)
- poivre noir  
1 g (1g)
- cumin moulu  
1/4 oz (7g)
- assaisonnement cajun  
1 c. à café (2g)
- vinaigre balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- flocons de piment rouge  
1 2/3 c. à café (3g)
- poudre de chili  
1/3 c. à soupe (3g)

## Céréales et pâtes

- seitan  
9 1/3 oz (265g)
- bulgur sec  
2 3/4 c. à s. (23g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
6 3/4 tasse(s) (mL)
- vinaigre de cidre de pomme  
1 c. à soupe (mL)
- ramen aromatisés (saveur orientale)  
5/8 paquet avec sachet d'assaisonnement  
(50g)

## Fruits et jus de fruits

- orange  
2 orange (308g)
- citron  
1 1/2 petit (94g)
- avocats  
1 1/2 avocat(s) (327g)
- jus de citron  
3 1/3 c. à soupe (mL)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé  
1 2/3 sachet (~159 g) (263g)

## Produits à base de noix et de graines

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates**  
1 2/3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (209g)
  - Brocoli surgelé**  
8 1/2 tasse (774g)
  - Ail**  
9 1/4 gousse(s) (28g)
  - poivron vert**  
2 1/2 c. à s., haché (22g)
  - oignon**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (238g)
  - épinards frais**  
10 oz (284g)
  - gingembre frais**  
2/3 oz (20g)
  - persil frais**  
3 brins (3g)
  - feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/4 livres (570g)
  - légumes mélangés surgelés**  
26 oz (737g)
  - tomates entières en conserve**  
1/3 tasse (80g)
- 

graines de sésame  
3 1/3 c. à soupe (30g)

**amandes**  
3 1/3 c. à s., émincé (23g)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Sandwich basique au tofu

1 1/2 sandwich(s) - 663 kcal ● 35g protéine ● 32g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

#### **tofu ferme, rincé et séché avec du papier absorbant**

3 tranche(s) (252g)

#### **pain**

3 tranche(s) (96g)

#### **huile**

1 1/2 c. à café (mL)

#### **mayonnaise végane**

3/4 c. à soupe (11g)

#### **fromage végane, tranché**

1 1/2 tranche(s) (30g)

#### **tomates**

3 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)  
(60g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/2 oz (43g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le tofu et cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Assaisonner le tofu avec les épices de votre choix.
3. Assembler le sandwich en utilisant le pain, la mayonnaise végane, le tofu et les légumes. N'hésitez pas à ajouter d'autres légumes faibles en calories ou condiments.

### Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 307 kcal ● 12g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres

Donne 1/3 tasse(s) portions

#### **cacahuètes rôties**

1/3 tasse (49g)



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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Soupe d'épinards

540 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 46g glucides ● 22g fibres



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

5/8 boîte (280g)

#### **cumin moulu**

1 1/4 c. à café (3g)

#### **bouillon de légumes**

1 1/2 tasse(s) (mL)

#### **épinards frais**

10 oz (284g)

#### **gingembre frais, haché**

2 1/2 pouce (2,5 cm) cube (13g)

#### **oignon, coupé en morceaux**

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

#### **huile**

2 1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Faites frire l'oignon et le gingembre jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 à 5 minutes. Ajoutez les pois chiches, les épinards, le bouillon, le cumin et du sel.

2. Portez à ébullition, réduisez le feu et faites cuire jusqu'à ce que les feuilles soient flétries, environ 4 à 5 minutes.

3. Transférez délicatement la soupe dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez.

### Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres

Donne 1 1/2 morceau(x) portions

#### **pain naan**

1 1/2 morceau(x) (135g)

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



## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

3 tasse (273g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

6 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

6 tasse (546g)

**sel**

3 trait (1g)

**poivre noir**

3 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

### Mélange de riz aromatisé

478 kcal ● 14g protéine ● 2g lipides ● 97g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de riz aromatisé**

5/6 sachet (~159 g) (132g)

Pour les 2 repas :

**mélange de riz aromatisé**

1 2/3 sachet (~159 g) (263g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme**

6 oz (170g)

**huile**

3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme**

3/4 livres (340g)

**huile**

6 c. à café (mL)

1. Coupez le tofu 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 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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



#### **citron, pressé**

3/8 petit (22g)

#### **avocats, haché**

3/8 avocat(s) (75g)

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

3/8 botte (64g)

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.

### Lo-mein au tofu

790 kcal ● 39g protéine ● 37g lipides ● 61g glucides ● 14g fibres

**ramen aromatisés (saveur orientale)**

5/8 paquet avec sachet d'assaisonnement (50g)

**légumes mélangés surgelés**

9 1/3 oz (265g)

**huile d'olive**

1 1/6 c. à soupe (mL)

**eau**

7/8 tasse(s) (210mL)

**sauce soja (tamari)**

5/8 c. à soupe (mL)

**tofu extra-ferme**

9 1/3 oz (265g)

1. Épongez le tofu entre des feuilles de papier absorbant pour retirer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes de la taille d'une bouchée. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il ne brûle.

2. Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez les nouilles du paquet de ramen en conservant les sachets d'assaisonnement. Faites bouillir environ 2 minutes jusqu'à ce que les nouilles ramollissent. Égouttez.

3. Ajoutez les légumes pour sauté dans la poêle avec le tofu, et assaisonnez avec le sachet d'assaisonnement des nouilles ramen. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas pâteux. Ajoutez les nouilles et mélangez pour homogénéiser. Assaisonnez de sauce soja et servez.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade lentilles & kale

649 kcal ● 26g protéine ● 31g lipides ● 54g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, coupé en dés**  
1 2/3 gousse(s) (5g)  
**cumin moulu**  
5/6 c. à café (2g)  
**eau**  
1 2/3 tasse(s) (399mL)  
**flocons de piment rouge**  
5/6 c. à café (2g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 1/2 tasse, haché (100g)  
**huile**  
1 2/3 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
5 c. à c., émincé (11g)  
**jus de citron**  
1 2/3 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

**Ail, coupé en dés**  
3 1/3 gousse(s) (10g)  
**cumin moulu**  
1 2/3 c. à café (4g)  
**eau**  
3 1/3 tasse(s) (798mL)  
**flocons de piment rouge**  
1 2/3 c. à café (3g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
5 tasse, haché (200g)  
**huile**  
3 1/3 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
1/4 tasse, émincé (23g)  
**jus de citron**  
3 1/3 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
13 1/3 c. à s. (160g)

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.

### Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 288 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
5 c. à s. (46g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
10 c. à s. (91g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s) - 175 kcal ● 7g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

**huile d'olive**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
2 1/2 tasse (228g)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

### Seitan à l'ail et au poivre

799 kcal ● 71g protéine ● 39g lipides ● 38g glucides ● 3g fibres



**Ail, haché finement**  
3 gousse(s) (9g)  
**seitan, façon poulet**  
9 1/3 oz (265g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1 1/6 c. à soupe (18mL)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**poivron vert**  
2 1/3 c. à s., haché (22g)  
**oignon**  
1/4 tasse, haché (47g)  
**huile d'olive**  
2 1/3 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.

## Dîner 2

Consommer les jour 2

### Tofu cajun

314 kcal ● 22g protéine ● 22g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



#### tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes

10 oz (284g)

#### huile

2 c. à café (mL)

#### assaisonnement cajun

1 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

### Salade de pois chiches facile

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



#### 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)

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

### Orange

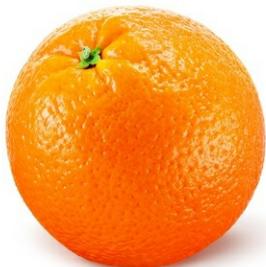
2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres

Donne 2 orange(s) portions

#### orange

2 orange (308g)

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



## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **citron, pressé**

5/8 petit (36g)

#### **avocats, haché**

5/8 avocat(s) (126g)

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

5/8 botte (106g)

Pour les 2 repas :

#### **citron, pressé**

1 1/4 petit (73g)

#### **avocats, haché**

1 1/4 avocat(s) (251g)

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

1 1/4 botte (213g)

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.

### Soupe de lentilles et légumes

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **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)

Pour les 2 repas :

#### **légumes mélangés surgelés**

3 1/2 tasse (472g)

#### **Ail**

2 1/3 gousse(s) (7g)

#### **levure nutritionnelle**

2 1/3 c. à soupe (9g)

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

2 1/3 tasse, haché (93g)

#### **bouillon de légumes**

4 2/3 tasse(s) (mL)

#### **lentilles crues**

56 c. à c. (224g)

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.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tofu cuit au four

26 2/3 oz - 754 kcal ● 74g protéine ● 39g lipides ● 18g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**gingembre frais, épluché et râpé**  
1 2/3 tranches (2,5 cm diam.) (4g)  
**tofu extra-ferme**  
1 2/3 livres (756g)  
**graines de sésame**  
1 2/3 c. à soupe (15g)  
**sauce soja (tamari)**  
13 1/3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**gingembre frais, épluché et râpé**  
3 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (7g)  
**tofu extra-ferme**  
3 1/3 livres (1512g)  
**graines de sésame**  
3 1/3 c. à soupe (30g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 2/3 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.

### 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)

### 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.

---

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Lait de soja

2 tasse(s) - 169 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**lait de soja non sucré**  
2 tasse(s) (mL)

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

---

### 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.



---

### Chili aux lentilles

290 kcal ● 13g protéine ● 6g lipides ● 37g glucides ● 9g fibres



**Ail, haché finement**  
2/3 gousse(s) (2g)  
**oignon, haché**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)  
**tomates entières en conserve, haché**  
1/3 tasse (80g)  
**bouillon de légumes**  
1/2 tasse(s) (mL)  
**bulgur sec**  
2 2/3 c. à s. (23g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**cumin moulu**  
1/6 c. à soupe (1g)  
**poudre de chili**  
1/3 c. à soupe (3g)  
**lentilles crues**  
2 2/3 c. à s. (32g)  
**huile**  
1/3 c. à soupe (mL)

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, combinez l'huile, l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles et le boulgour. Ajoutez le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin ainsi que le sel et le poivre selon votre goût. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)  
**poudre de protéine**  
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (78g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
17 1/2 tasse(s) (4191mL)  
**poudre de protéine**  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

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