

Meal Plan - Plan alimentaire végétane jeûne intermittent de 2500 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

2513 kcal ● 199g protéine (32%) ● 83g lipides (30%) ● 206g glucides (33%) ● 37g fibres (6%)

Déjeuner

1045 kcal, 40g de protéines, 95g glucides nets, 47g de lipides



Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches
914 kcal



Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal

Dîner

1140 kcal, 87g de protéines, 108g glucides nets, 34g de lipides



Lentilles
347 kcal



Seitan à l'ail et au poivre
685 kcal



Riz blanc
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 2

2487 kcal ● 166g protéine (27%) ● 67g lipides (24%) ● 266g glucides (43%) ● 40g fibres (6%)

Déjeuner

1115 kcal, 40g de protéines, 141g glucides nets, 39g de lipides



Pain pita
1 1/2 pita(s)- 117 kcal



Curry de tofu avec riz
997 kcal

Dîner

1045 kcal, 53g de protéines, 122g glucides nets, 26g de lipides



Riz brun
3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



Goulash haricots & tofu
874 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 3

2479 kcal ● 179g protéine (29%) ● 57g lipides (21%) ● 256g glucides (41%) ● 55g fibres (9%)

Déjeuner

1105 kcal, 53g de protéines, 132g glucides nets, 30g de lipides



Barre protéinée
2 barre- 490 kcal



Burger végétal au curry (sans produits laitiers)
1 burger(s)- 390 kcal



Poire
2 poire(s)- 226 kcal

Dîner

1045 kcal, 53g de protéines, 122g glucides nets, 26g de lipides



Riz brun
3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



Goulash haricots & tofu
874 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 4

2534 kcal ● 181g protéine (29%) ● 54g lipides (19%) ● 246g glucides (39%) ● 86g fibres (14%)

Déjeuner

1105 kcal, 53g de protéines, 132g glucides nets, 30g de lipides



Barre protéinée
2 barre- 490 kcal



Burger végétal au curry (sans produits laitiers)
1 burger(s)- 390 kcal



Poire
2 poire(s)- 226 kcal

Dîner

1100 kcal, 55g de protéines, 111g glucides nets, 23g de lipides



Ragoût fumé de haricots noirs
999 kcal



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 5

2547 kcal ● 172g protéine (27%) ● 49g lipides (17%) ● 259g glucides (41%) ● 97g fibres (15%)

Déjeuner

1120 kcal, 44g de protéines, 145g glucides nets, 24g de lipides



Burger végétarien
3 burger- 825 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
294 kcal

Dîner

1100 kcal, 55g de protéines, 111g glucides nets, 23g de lipides



Ragoût fumé de haricots noirs
999 kcal



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 6

2497 kcal ● 159g protéine (25%) ● 114g lipides (41%) ● 148g glucides (24%) ● 61g fibres (10%)

Déjeuner

1115 kcal, 38g de protéines, 111g glucides nets, 45g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Soupe marocaine aux pois chiches
1050 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Dîner

1055 kcal, 49g de protéines, 34g glucides nets, 68g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes
294 kcal



Graines de citrouille
366 kcal



Bol asiatique au tofu faible en glucides
393 kcal

Day 7

2497 kcal ● 159g protéine (25%) ● 114g lipides (41%) ● 148g glucides (24%) ● 61g fibres (10%)

Déjeuner

1115 kcal, 38g de protéines, 111g glucides nets, 45g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Soupe marocaine aux pois chiches
1050 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Dîner

1055 kcal, 49g de protéines, 34g glucides nets, 68g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes
294 kcal



Graines de citrouille
366 kcal



Bol asiatique au tofu faible en glucides
393 kcal

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues
1 tasse (192g)
- pois chiches en conserve
2 1/3 boîte (1045g)
- tofu ferme
34 2/3 oz (983g)
- haricots blancs (en conserve)
2 boîte(s) (878g)
- haricots noirs
3 1/2 boîte(s) (1537g)
- sauce soja (tamari)
4 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- Ail
11 1/3 gousse(s) (34g)
- oignon
8 moyen (6,5 cm diam.) (872g)
- gingembre frais
5 g (5g)
- poivron vert
2 c. à s., haché (19g)
- concentré de tomate
1 3/4 c. à soupe (28g)
- ketchup
3 c. à soupe (51g)
- tomates
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (554g)
- laitue romaine
4 1/2 cœurs (2250g)
- carottes
2 1/4 moyen (137g)
- céleri cru
8 tige, moyenne (19–20 cm de long) (320g)
- brocoli
1 tasse, haché (91g)

Épices et herbes

- curcuma moulu
1/6 c. à café (0g)
- curry en poudre
1/4 oz (6g)
- sel
5/8 c. à café (4g)
- poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
- Thym frais
1 c. à café (1g)

Boissons

- eau
26 tasse (6259mL)
- poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun)
(651g)

Graisses et huiles

- huile
6 oz (mL)
- huile d'olive
2 c. à s. (mL)
- mayonnaise végétane
4 c. à soupe (60g)
- vinaigrette
14 1/4 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- pain naan
1/2 morceau(x) (45g)
- pain pita
1 1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (42g)
- pains à hamburger
5 petit pain(s) (255g)

Céréales et pâtes

- seitan
1/2 livres (227g)
- riz blanc à grain long
13 1/4 c. à s. (154g)
- riz brun
1/2 tasse (95g)

Autre

- sauce curry
2/3 pot (425 g) (283g)
- barre protéinée (20 g de protéines)
4 barre (200g)
- galette de burger végétale
5 galette (355g)
- mélange de jeunes pousses
2 paquet (156 g) (325g)
- paprika fumé
3 1/2 c. à thé (8g)
- tomates en dés
5 1/2 boîte(s) (2323g)

- paprika
10 c. à café (23g)
- cumin moulu
9 3/4 c. à café (20g)

Produits à base de noix et de graines

- lait de coco en conserve
1/3 boîte (mL)
- graines de citrouille grillées, non salées
1 tasse (118g)
- graines de sésame
2 c. à café (6g)

- riz de chou-fleur surgelé
1 1/2 tasse, préparée (255g)

Fruits et jus de fruits

- poires
4 moyen (712g)
- jus de citron vert
3 1/2 c. à soupe (mL)
- jus de citron
4 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes
11 1/2 tasse(s) (mL)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches

914 kcal ● 35g protéine ● 44g lipides ● 74g glucides ● 20g fibres



lentilles crues, rincé

1/2 tasse (96g)

pois chiches en conserve, égoutté

1/3 boîte (149g)

Ail, coupé en dés

1 1/3 gousse(s) (4g)

oignon, coupé en dés

1/3 grand (50g)

gingembre frais, coupé en dés

1/3 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

curcuma moulu

1/6 c. à café (0g)

curry en poudre

2/3 c. à soupe (4g)

lait de coco en conserve

1/3 boîte (mL)

eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez les oignons, l'ail et le gingembre. Remuez fréquemment et faites cuire environ 7 minutes.
2. Ajoutez la poudre de curry et le curcuma et faites cuire 1 minute en remuant constamment.
3. Ajoutez les pois chiches, le lait de coco, les lentilles et l'eau. Remuez, portez à frémissement, baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.

Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres

Donne 1/2 morceau(x) portions

pain naan

1/2 morceau(x) (45g)



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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Pain pita

1 1/2 pita(s) - 117 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/2 pita(s) portions

pain pita

1 1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (42g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Curry de tofu avec riz

997 kcal ● 36g protéine ● 38g lipides ● 121g glucides ● 7g fibres



riz blanc à grain long

2/3 tasse (123g)

tofu ferme

2/3 livres (302g)

huile

1 1/3 c. à café (mL)

sauce curry

2/3 pot (425 g) (283g)

1. Cuire le riz selon les indications du paquet.
 2. Égoutter et rincer le tofu. L'essorer doucement pour enlever l'excès d'eau.
 3. Couper le tofu en cubes de la taille d'une bouchée.
 4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Ajouter le tofu et ne pas remuer jusqu'à ce que le dessous soit doré, environ 5 minutes.
 5. Puis remuer doucement et continuer la cuisson jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés.
 6. Verser la sauce curry. Porter à frémissement et cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
 7. Servir le curry de tofu sur le riz.
-

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Barre protéinée

2 barre - 490 kcal ● 40g protéine ● 10g lipides ● 52g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)

Pour les 2 repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
4 barre (200g)

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

Burger végétal au curry (sans produits laitiers)

1 burger(s) - 390 kcal ● 12g protéine ● 19g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mayonnaise végétane
2 c. à soupe (30g)
curry en poudre
1/2 c. à café (1g)
galette de burger végétale
1 galette (71g)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
huile
1 c. à café (mL)
pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)

Pour les 2 repas :

mayonnaise végétane
4 c. à soupe (60g)
curry en poudre
1 c. à café (2g)
galette de burger végétale
2 galette (142g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
huile
2 c. à café (mL)
pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)

1. Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise végétalienne et la poudre de curry. Réservez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le burger végétal et faites cuire jusqu'à obtenir une belle coloration dorée selon le temps indiqué sur l'emballage.
3. Étalez la sauce au curry sur la moitié inférieure du pain. Ajoutez le burger végétal et les feuilles de salade, puis couvrez avec l'autre moitié du pain. Servez.

Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poires
2 moyen (356g)

Pour les 2 repas :

poires
4 moyen (712g)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Burger végétarien

3 burger - 825 kcal ● 33g protéine ● 15g lipides ● 124g glucides ● 17g fibres



Donne 3 burger portions

galette de burger végétale
3 galette (213g)
mélange de jeunes pousses
3 oz (85g)
ketchup
3 c. à soupe (51g)
pains à hamburger
3 petit pain(s) (153g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

Salade simple aux tomates et carottes

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



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)

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

Déjeuner 5 [↗](#)

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.

Soupe marocaine aux pois chiches

1050 kcal ● 36g protéine ● 40g lipides ● 107g glucides ● 28g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru, haché

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

pois chiches en conserve, égoutté

1 boîte (448g)

oignon, haché

2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)

paprika

2 c. à café (5g)

tomates en dés

1 boîte 795 g (794g)

cumin moulu

4 c. à café (8g)

bouillon de légumes

4 tasse(s) (mL)

huile

2 c. à soupe (mL)

jus de citron

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

céleri cru, haché

8 tige, moyenne (19–20 cm de long) (320g)

pois chiches en conserve, égoutté

2 boîte (896g)

oignon, haché

4 moyen (6,5 cm diam.) (440g)

paprika

4 c. à café (9g)

tomates en dés

2 boîte 795 g (1588g)

cumin moulu

8 c. à café (17g)

bouillon de légumes

8 tasse(s) (mL)

huile

4 c. à soupe (mL)

jus de citron

4 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu doux. Ajoutez les oignons et le céleri et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, en remuant fréquemment, environ 10 minutes. Ajoutez le cumin et le paprika. Remuez et faites cuire 1–2 minutes jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum. Ajoutez les pois chiches, les tomates et le bouillon de légumes. Portez à légère ébullition à feu moyen et couvrez. Laissez mijoter environ 10 minutes. Ajoutez le jus de citron et sel/poivre selon votre goût. Ajoutez plus d'eau ou de bouillon si trop épais. Servir.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

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.

Seitan à l'ail et au poivre

685 kcal ● 61g protéine ● 33g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



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 épaissement et servez immédiatement.

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz brun

4 c. à s. (48g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

riz brun

1/2 tasse (95g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

sel

3/8 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.

Goulash haricots & tofu

874 kcal ● 50g protéine ● 25g lipides ● 87g glucides ● 26g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, égoutté et coupé en dés

1/2 livres (198g)

Ail, haché

1 gousse (3g)

Thym frais

1/2 c. à café (0g)

paprika

3 c. à café (7g)

huile

1 c. à soupe (mL)

oignon, coupé en dés

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1 boîte(s) (439g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, égoutté et coupé en dés

14 oz (397g)

Ail, haché

2 gousse (6g)

Thym frais

1 c. à café (1g)

paprika

6 c. à café (14g)

huile

2 c. à soupe (mL)

oignon, coupé en dés

2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

2 boîte(s) (878g)

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.
-

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Ragoût fumé de haricots noirs

999 kcal ● 53g protéine ● 16g lipides ● 105g glucides ● 56g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

1 3/4 gousse(s) (5g)

oignon, coupé en dés

7/8 petit (61g)

haricots noirs, égoutté et rincé

1 3/4 boîte(s) (768g)

paprika fumé

1 3/4 c. à thé (4g)

cumin moulu

7/8 c. à café (2g)

jus de citron vert

1 3/4 c. à soupe (mL)

bouillon de légumes

1 3/4 tasse(s) (mL)

huile

7/8 c. à soupe (mL)

concentré de tomate

7/8 c. à soupe (14g)

tomates en dés

7/8 boîte(s) (368g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

3 1/2 gousse(s) (11g)

oignon, coupé en dés

1 3/4 petit (123g)

haricots noirs, égoutté et rincé

3 1/2 boîte(s) (1537g)

paprika fumé

3 1/2 c. à thé (8g)

cumin moulu

1 3/4 c. à café (4g)

jus de citron vert

3 1/2 c. à soupe (mL)

bouillon de légumes

3 1/2 tasse(s) (mL)

huile

1 3/4 c. à soupe (mL)

concentré de tomate

1 3/4 c. à soupe (28g)

tomates en dés

1 3/4 boîte(s) (735g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajoutez les épices et remuez en les torrifiant environ 1 minute. Ajoutez le bouillon, les haricots, les tomates et la pâte de tomate. Remuez et laissez mijoter 15 minutes. Assaisonnez de sel/poivre selon le goût. Ajoutez un trait de jus de citron vert et servez.

Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

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

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.

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.

Bol asiatique au tofu faible en glucides

393 kcal ● 20g protéine ● 29g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

gingembre frais, finement haché
1 c. à café (2g)
Ail, finement haché
1 gousse (3g)
tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant
5 oz (142g)
graines de sésame
1 c. à café (3g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
2 c. à soupe (mL)
riz de chou-fleur surgelé
3/4 tasse, préparée (128g)
brocoli
1/2 tasse, haché (46g)

Pour les 2 repas :

gingembre frais, finement haché
2 c. à café (4g)
Ail, finement haché
2 gousse (6g)
tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant
10 oz (284g)
graines de sésame
2 c. à café (6g)
huile
3 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
4 c. à soupe (mL)
riz de chou-fleur surgelé
1 1/2 tasse, préparée (255g)
brocoli
1 tasse, haché (91g)

1. Couper le tofu en morceaux.
2. Dans une poêle à feu moyen, chauffer environ 1/3 de l'huile, en réservant le reste pour plus tard. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
3. Pendant ce temps, préparer le riz de chou-fleur selon le paquet et préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, le gingembre, l'ail, les graines de sésame et le reste de l'huile dans un petit bol.
4. Quand le tofu est presque cuit, baisser le feu et verser environ la moitié de la sauce. Remuer et cuire encore une minute jusqu'à ce que la sauce soit majoritairement absorbée.
5. Dans un bol, ajouter le riz de chou-fleur et le tofu, et mettre de côté.
6. Ajouter le brocoli dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
7. Ajouter le brocoli et le reste de la sauce au bol contenant le chou-fleur et le tofu. Servir.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
3 tasse(s) (718mL)
poudre de protéine
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Pour les 7 repas :

eau
21 tasse(s) (5029mL)
poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun)
(651g)

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