

# Meal Plan - Plan alimentaire végane de jeûne intermittent à 3100 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**   3092 kcal   ● 228g protéine (29%)   ● 52g lipides (15%)   ● 314g glucides (41%)   ● 114g fibres (15%)

## Déjeuner

1345 kcal, 68g de protéines, 172g glucides nets, 31g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**

239 kcal



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**

1104 kcal

## Dîner

1370 kcal, 75g de protéines, 139g glucides nets, 20g de lipides



**Chips et salsa**

82 kcal



**Soupe aux haricots noirs et salsa**

1286 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 1/2 dose- 382 kcal

**Day 2**   3092 kcal   ● 228g protéine (29%)   ● 52g lipides (15%)   ● 314g glucides (41%)   ● 114g fibres (15%)

## Déjeuner

1345 kcal, 68g de protéines, 172g glucides nets, 31g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**

239 kcal



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**

1104 kcal

## Dîner

1370 kcal, 75g de protéines, 139g glucides nets, 20g de lipides



**Chips et salsa**

82 kcal



**Soupe aux haricots noirs et salsa**

1286 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 1/2 dose- 382 kcal

**Day 3** 3078 kcal ● 212g protéine (28%) ● 135g lipides (40%) ● 217g glucides (28%) ● 36g fibres (5%)

## Déjeuner

1375 kcal, 62g de protéines, 34g glucides nets, 104g de lipides



**Tofu buffalo avec ranch végétalien**  
1181 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**  
196 kcal

## Dîner

1320 kcal, 65g de protéines, 180g glucides nets, 30g de lipides



**Brocoli**  
2 tasse(s)- 58 kcal



**Couscous**  
753 kcal



**Piccata de tofu végan**  
507 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 4

3078 kcal ● 212g protéine (28%) ● 135g lipides (40%) ● 217g glucides (28%) ● 36g fibres (5%)

## Déjeuner

1375 kcal, 62g de protéines, 34g glucides nets, 104g de lipides



**Tofu buffalo avec ranch végétalien**  
1181 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**  
196 kcal

## Dîner

1320 kcal, 65g de protéines, 180g glucides nets, 30g de lipides



**Brocoli**  
2 tasse(s)- 58 kcal



**Couscous**  
753 kcal



**Piccata de tofu végan**  
507 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

**Day 5** 3077 kcal ● 200g protéine (26%) ● 144g lipides (42%) ● 211g glucides (27%) ● 35g fibres (5%)

## Déjeuner

1360 kcal, 48g de protéines, 106g glucides nets, 76g de lipides



**Grilled cheese végan**  
3 sandwich(s)- 993 kcal



**Graines de citrouille**  
366 kcal

## Dîner

1335 kcal, 68g de protéines, 102g glucides nets, 66g de lipides



**Couscous**  
301 kcal



**Tofu citron-poivre**  
21 oz- 756 kcal



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
4 tasse(s)- 279 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

**Day 6** 3072 kcal ● 193g protéine (25%) ● 102g lipides (30%) ● 260g glucides (34%) ● 86g fibres (11%)

## Déjeuner

1360 kcal, 48g de protéines, 106g glucides nets, 76g de lipides



**Grilled cheese végan**  
3 sandwich(s)- 993 kcal



**Graines de citrouille**  
366 kcal

## Dîner

1330 kcal, 61g de protéines, 151g glucides nets, 24g de lipides



**Quinoa et haricots noirs**  
908 kcal



**Salade composée**  
424 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

**Day 7** 3057 kcal ● 195g protéine (25%) ● 63g lipides (19%) ● 317g glucides (41%) ● 109g fibres (14%)

## Déjeuner

1345 kcal, 50g de protéines, 163g glucides nets, 38g de lipides



**Succotash aux haricots blancs**  
1132 kcal



**Salade de tomates et concombre**  
212 kcal

## Dîner

1330 kcal, 61g de protéines, 151g glucides nets, 24g de lipides



**Quinoa et haricots noirs**  
908 kcal



**Salade composée**  
424 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- eau  
24 1/2 tasse(s) (5868mL)
- poudre de protéine  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- lait d'amande non sucré  
10 c. à s. (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- Ail  
14 1/2 gousse(s) (43g)
- blettes  
1 1/2 lb (680g)
- Brocoli surgelé  
2 1/2 livres (1083g)
- échalotes  
3 3/4 gousse(s) (213g)
- tomates  
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (749g)
- laitue romaine  
5 1/2 cœurs (2750g)
- carottes  
4 moyen (236g)
- oignon  
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (128g)
- Grains de maïs surgelés  
3 tasse (397g)
- concombre  
1 1/2 concombre (21 cm) (489g)
- oignon rouge  
1 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (149g)
- poivron  
1 3/4 moyen (208g)

## Épices et herbes

- sel  
1/4 oz (7g)
- Basilic séché  
2 1/2 c. à café, moulu (4g)
- cumin moulu  
3 2/3 c. à café (8g)
- câpres  
4 c. à s., égoutté (34g)
- poivre citronné  
3/4 c. à café (2g)
- poivre noir  
1/8 oz (1g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme  
7 1/2 livres (3345g)
- haricots noirs  
7 1/3 boîte(s) (3219g)
- haricots blancs (en conserve)  
1 3/4 tasse (459g)

## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites  
15 oz (428g)
- couscous instantané aromatisé  
3 boîte (165 g) (493g)
- féculle de maïs  
1 1/4 oz (35g)
- quinoa, cru  
14 c. à s. (149g)

## Soupes, sauces et jus

- salsa  
1 1/2 bocal (715g)
- bouillon de légumes  
7 1/2 tasse(s) (mL)
- sauce Frank's RedHot  
18 1/2 c. à s. (mL)

## Collations

- chips de tortilla  
1 oz (28g)

## Produits laitiers et œufs

- crème aigre (sour cream)  
10 c. à soupe (120g)

## Autre

- beurre végane  
4 c. à soupe (56g)
- ranch végétalien  
14 c. à soupe (mL)
- fromage végane, tranché  
12 tranche(s) (241g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
5 3/4 c. à soupe (mL)

piment de Cayenne  
1/4 c. à café (1g)

citron  
1 1/2 petit (87g)

### Graisses et huiles

huile  
6 oz (mL)  
 vinaigrette  
6 3/4 oz (mL)  
 huile d'olive  
4 c. à café (mL)

### Produits de boulangerie

pain  
12 tranche (384g)

### Produits à base de noix et de graines

graines de citrouille grillées, non salées  
1 tasse (118g)

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chou cavalier (collard) à l'ail

239 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 14g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

2 1/4 gousse(s) (7g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**blettes**

3/4 lb (340g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

4 1/2 gousse(s) (14g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**blettes**

1 1/2 lb (680g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

1104 kcal ● 57g protéine ● 18g lipides ● 165g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Basilic séché**

1 1/4 c. à café, moulu (2g)

**lait d'amande non sucré**

5 c. à s. (mL)

**sel**

1/3 trait (0g)

**Ail**

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

**Brocoli surgelé**

5/8 paquet (178g)

**tofu ferme**

5/8 paquet (454 g) (283g)

**pâtes sèches non cuites**

1/2 livres (214g)

Pour les 2 repas :

**Basilic séché**

2 1/2 c. à café, moulu (4g)

**lait d'amande non sucré**

10 c. à s. (mL)

**sel**

5/8 trait (0g)

**Ail**

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

**Brocoli surgelé**

1 1/4 paquet (355g)

**tofu ferme**

1 1/4 paquet (454 g) (566g)

**pâtes sèches non cuites**

15 oz (428g)

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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tofu buffalo avec ranch végétalien

1181 kcal ● 54g protéine ● 98g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tofu ferme, séché et coupé en cubes

1 1/2 livres (695g)  
**ranch végétalien**  
7 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
9 1/4 c. à s. (mL)  
**huile**  
1 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### tofu ferme, séché et coupé en cubes

3 livres (1389g)  
**ranch végétalien**  
14 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
18 1/2 c. à s. (mL)  
**huile**  
3 1/2 c. à soupe (mL)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec du ranch végétalien.

### Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### 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)

Pour les 2 repas :

#### tomates, coupé en dés

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(246g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
2 cœurs (1000g)  
**carottes, tranché**  
1 moyen (61g)  
**vinaigrette**  
3 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

### Grilled cheese végan

3 sandwich(s) - 993 kcal ● 30g protéine ● 47g lipides ● 101g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage végane, tranché**  
6 tranche(s) (121g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**pain**  
6 tranche (192g)

Pour les 2 repas :

**fromage végane, tranché**  
12 tranche(s) (241g)  
**huile**  
6 c. à café (mL)  
**pain**  
12 tranche (384g)

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.

### 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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Succotash aux haricots blancs

1132 kcal ● 45g protéine ● 28g lipides ● 141g glucides ● 34g fibres



**échalotes, haché finement**  
1 3/4 gousse(s) (99g)  
**poivron, finement haché**  
1 3/4 moyen (208g)  
**Grains de maïs surgelés, décongelé**  
1 3/4 tasse (238g)  
**huile**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 3/4 tasse (459g)

1. Chauffez environ 1/4 de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le maïs, l'échalote et une pincée de sel, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 2-4 minutes.
2. Transférez le mélange de maïs dans un bol moyen et incorporez les haricots blancs, le poivron, le reste de l'huile et le jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût, et servez.

### Salade de tomates et concombre

212 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 4g fibres



**tomates, tranché finement**  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)  
**concombre, tranché finement**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)  
**vinaigrette**  
3 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
3/4 petit (53g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chips et salsa

82 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**salsa**

2 c. à s. (32g)

**chips de tortilla**

1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**salsa**

4 c. à s. (65g)

**chips de tortilla**

1 oz (28g)

1. Servez la salsa avec les chips de tortilla.

### Soupe aux haricots noirs et salsa

1286 kcal ● 74g protéine ● 16g lipides ● 129g glucides ● 82g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**salsa, avec morceaux**

1 1/4 tasse (325g)

**crème aigre (sour cream)**

5 c. à soupe (60g)

**cumin moulu**

1 1/4 c. à café (3g)

**haricots noirs**

2 1/2 boîte(s) (1097g)

**bouillon de légumes**

2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**salsa, avec morceaux**

2 1/2 tasse (650g)

**crème aigre (sour cream)**

10 c. à soupe (120g)

**cumin moulu**

2 1/2 c. à café (5g)

**haricots noirs**

5 boîte(s) (2195g)

**bouillon de légumes**

3 3/4 tasse(s) (mL)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
4 tasse (364g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Couscous

753 kcal ● 26g protéine ● 2g lipides ● 149g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**couscous instantané aromatisé**  
1 1/4 boîte (165 g) (206g)

Pour les 2 repas :

**couscous instantané aromatisé**  
2 1/2 boîte (165 g) (411g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

### Piccata de tofu végan

507 kcal ● 34g protéine ● 28g lipides ● 27g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme, coupé en planches**  
14 oz (397g)  
**échalotes, finement tranché**  
1 gousse(s) (57g)  
**câpres**  
2 c. à s., égoutté (17g)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)  
**beurre végane**  
2 c. à soupe (28g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**bouillon de légumes, réchauffé**  
1 tasse(s) (mL)  
**fécule de maïs**  
2 c. à café (5g)  
**jus de citron**  
2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme, coupé en planches**  
1 3/4 livres (794g)  
**échalotes, finement tranché**  
2 gousse(s) (113g)  
**câpres**  
4 c. à s., égoutté (34g)  
**Ail, haché**  
4 gousse(s) (12g)  
**beurre végane**  
4 c. à soupe (56g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**bouillon de légumes, réchauffé**  
2 tasse(s) (mL)  
**fécule de maïs**  
4 c. à café (11g)  
**jus de citron**  
4 c. à soupe (mL)

1. Dans un bol, fouettez le bouillon de légumes tiède, la féculle de maïs et le jus de citron. Réservez.  
Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Assaisonnez les tranches de tofu d'une pincée de sel et ajoutez-les dans la poêle. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, 4 à 6 minutes de chaque côté. Transférez le tofu sur une assiette, couvrez pour garder au chaud. Essuyez la poêle.  
Dans la même poêle, faites fondre le beurre végétal à feu moyen. Ajoutez l'ail, l'échalote et une pincée de sel et de poivre. Faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les arômes se dégagent. Incorporez le mélange de bouillon et portez à ébullition. Laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, 2 à 3 minutes. Incorporez les câpres.  
Remettez le tofu croustillant dans la poêle et nappez-le de sauce. Laissez chauffer 1 à 2 minutes, puis servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Couscous

301 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 60g glucides ● 4g fibres



**couscous instantané aromatisé**  
1/2 boîte (165 g) (82g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

### Tofu citron-poivre

21 oz - 756 kcal ● 46g protéine ● 47g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Donne 21 oz portions

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**

1 1/3 livres (595g)

**poivre citronné**

3/4 c. à café (2g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**farine de maïs**

3 c. à soupe (24g)

**citron, zesté**

1 1/2 petit (87g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).

2. Mélanger le tofu, l'huile, la féculle 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 enveloppé.

3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

## Brocoli arrosé d'huile d'olive

4 tasse(s) - 279 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Donne 4 tasse(s) portions

**huile d'olive**

4 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

4 tasse (364g)

**sel**

2 trait (1g)

**poivre noir**

2 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.

## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Quinoa et haricots noirs

908 kcal ● 45g protéine ● 10g lipides ● 116g glucides ● 44g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

<b>haricots noirs, rincé et égoutté</b>	1 1/6 boîte(s) (512g)
<b>Ail, haché</b>	1 3/4 gousse(s) (5g)
<b>oignon, haché</b>	5/8 moyen (6,5 cm diam.) (64g)
<b>poivre noir</b>	1/8 c. à café, moulu (0g)
<b>sel</b>	1/4 c. à café (2g)
<b>piment de Cayenne</b>	1/8 c. à café (0g)
<b>bouillon de légumes</b>	7/8 tasse(s) (mL)
<b>huile</b>	5/8 c. à café (mL)
<b>Grains de maïs surgelés</b>	9 1/3 c. à s. (79g)
<b>cumin moulu</b>	5/8 c. à café (1g)
<b>quinoa, cru</b>	7 c. à s. (74g)

Pour les 2 repas :	
<b>haricots noirs, rincé et égoutté</b>	2 1/3 boîte(s) (1024g)
<b>Ail, haché</b>	3 1/2 gousse(s) (10g)
<b>oignon, haché</b>	1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (128g)
<b>poivre noir</b>	1/4 c. à café, moulu (1g)
<b>sel</b>	5/8 c. à café (3g)
<b>piment de Cayenne</b>	1/4 c. à café (1g)
<b>bouillon de légumes</b>	1 3/4 tasse(s) (mL)
<b>huile</b>	1 1/6 c. à café (mL)
<b>Grains de maïs surgelés</b>	56 c. à c. (159g)
<b>cumin moulu</b>	1 1/6 c. à café (2g)
<b>quinoa, cru</b>	14 c. à s. (149g)

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.

---

## Salade composée

424 kcal ● 15g protéine ● 14g lipides ● 35g glucides ● 24g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

<b>carottes, épluché et râpé ou tranché</b>	1 3/4 petit (14 cm de long) (88g)
<b>concombre, tranché ou coupé en dés</b>	1/2 concombre (21 cm) (132g)
<b>oignon rouge, tranché</b>	1/2 moyen (6,5 cm diam.) (48g)
<b>vinaigrette</b>	1/4 tasse (mL)
<b>tomates, coupé en dés</b>	1 3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (159g)
<b>laitue romaine, râpé</b>	1 3/4 cœurs (875g)

Pour les 2 repas :

<b>carottes, épluché et râpé ou tranché</b>	3 1/2 petit (14 cm de long) (175g)
<b>concombre, tranché ou coupé en dés</b>	7/8 concombre (21 cm) (263g)
<b>oignon rouge, tranché</b>	7/8 moyen (6,5 cm diam.) (96g)
<b>vinaigrette</b>	1/2 tasse (mL)
<b>tomates, coupé en dés</b>	3 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (319g)
<b>laitue romaine, râpé</b>	3 1/2 cœurs (1750g)

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.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

<b>eau</b>	3 1/2 tasse(s) (838mL)
<b>poudre de protéine</b>	3 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (109g)

Pour les 7 repas :

<b>eau</b>	24 1/2 tasse(s) (5868mL)
<b>poudre de protéine</b>	24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)

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