

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien pour jeûne intermittent de 3200 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** 3188 kcal ● 267g protéine (33%) ● 127g lipides (36%) ● 193g glucides (24%) ● 51g fibres (6%)

## Déjeuner

1365 kcal, 70g de protéines, 106g glucides nets, 59g de lipides



[Salade simple de chou kale et avocat](#)  
691 kcal



[Seitan teriyaki avec légumes et riz](#)  
676 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
3 1/2 dose- 382 kcal

## Dîner

1440 kcal, 112g de protéines, 84g glucides nets, 67g de lipides



[Seitan à l'ail et au poivre](#)  
1141 kcal



[Salade simple au céleri, concombre et tomate](#)  
299 kcal

**Day 2** 3188 kcal ● 267g protéine (33%) ● 127g lipides (36%) ● 193g glucides (24%) ● 51g fibres (6%)

## Déjeuner

1365 kcal, 70g de protéines, 106g glucides nets, 59g de lipides



[Salade simple de chou kale et avocat](#)  
691 kcal



[Seitan teriyaki avec légumes et riz](#)  
676 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
3 1/2 dose- 382 kcal

## Dîner

1440 kcal, 112g de protéines, 84g glucides nets, 67g de lipides



[Seitan à l'ail et au poivre](#)  
1141 kcal



[Salade simple au céleri, concombre et tomate](#)  
299 kcal

## Day 3

3234 kcal ● 220g protéine (27%) ● 62g lipides (17%) ● 341g glucides (42%) ● 109g fibres (13%)

### Déjeuner

1375 kcal, 58g de protéines, 174g glucides nets, 37g de lipides



Lait de soja

3 1/2 tasse(s)- 296 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal



Pâtes avec sauce du commerce

851 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

### Dîner

1475 kcal, 77g de protéines, 164g glucides nets, 23g de lipides



Soupe aux haricots noirs et salsa

1158 kcal



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Salade de chou kale simple

1 tasse(s)- 55 kcal

## Day 4

3168 kcal ● 201g protéine (25%) ● 75g lipides (21%) ● 365g glucides (46%) ● 56g fibres (7%)

### Déjeuner

1375 kcal, 58g de protéines, 174g glucides nets, 37g de lipides



Lait de soja

3 1/2 tasse(s)- 296 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal



Pâtes avec sauce du commerce

851 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

### Dîner

1410 kcal, 58g de protéines, 188g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal



Spaghetti et boulettes sans viande

1106 kcal

## Day 5

3210 kcal ● 261g protéine (33%) ● 117g lipides (33%) ● 242g glucides (30%) ● 37g fibres (5%)

### Déjeuner

1405 kcal, 56g de protéines, 88g glucides nets, 79g de lipides



[Sandwich vegan à l'avocat écrasé](#)

2 sandwich(s)- 773 kcal



[Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix](#)

633 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

3 1/2 dose- 382 kcal

### Dîner

1425 kcal, 120g de protéines, 151g glucides nets, 36g de lipides



[Riz blanc](#)

1 3/4 tasse de riz cuit- 382 kcal



[Ailes de seitan teriyaki](#)

14 once(s) de seitan- 1041 kcal

## Day 6

3210 kcal ● 261g protéine (33%) ● 117g lipides (33%) ● 242g glucides (30%) ● 37g fibres (5%)

### Déjeuner

1405 kcal, 56g de protéines, 88g glucides nets, 79g de lipides



[Sandwich vegan à l'avocat écrasé](#)

2 sandwich(s)- 773 kcal



[Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix](#)

633 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

3 1/2 dose- 382 kcal

### Dîner

1425 kcal, 120g de protéines, 151g glucides nets, 36g de lipides



[Riz blanc](#)

1 3/4 tasse de riz cuit- 382 kcal



[Ailes de seitan teriyaki](#)

14 once(s) de seitan- 1041 kcal

## Day 7

3225 kcal ● 241g protéine (30%) ● 101g lipides (28%) ● 246g glucides (30%) ● 93g fibres (11%)

### Déjeuner

1440 kcal, 89g de protéines, 141g glucides nets, 35g de lipides



[Wrap seitan et haricots](#)

2 burrito(s)- 1046 kcal



[Salade simple aux tomates et carottes](#)

392 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

3 1/2 dose- 382 kcal

### Dîner

1405 kcal, 67g de protéines, 102g glucides nets, 64g de lipides



[Salade de pois chiches facile](#)

467 kcal



[Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu](#)

938 kcal

## Boissons

- ☐ eau  
1 2/3 gallon (6490mL)
- ☐ poudre de protéine  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ citron  
4 petit (232g)
- ☐ avocats  
5 1/3 avocat(s) (1072g)
- ☐ pommes  
5/6 petit (7 cm diam.) (124g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 1/2 livres (720g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
1 paquet (285 g chacun) (288g)
- ☐ Ail  
8 1/3 gousse(s) (25g)
- ☐ poivron vert  
6 3/4 c. à s., haché (62g)
- ☐ oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (168g)
- ☐ tomates  
6 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (831g)
- ☐ concombre  
2 1/3 concombre (21 cm) (702g)
- ☐ céleri cru  
4 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (187g)
- ☐ choux de Bruxelles  
3 3/4 tasse (330g)
- ☐ laitue romaine  
2 cœurs (1000g)
- ☐ carottes  
1 moyen (61g)
- ☐ persil frais  
3 brins (3g)
- ☐ chou-fleur  
3/4 tête petite (10 cm diam.) (199g)
- ☐ courgette  
1 1/2 grand (485g)

## Céréales et pâtes

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 3/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
5 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
17 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
3/8 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir  
5/6 c. à café, moulu (2g)
- ☐ cumin moulu  
3 c. à café (7g)
- ☐ vinaigre de cidre  
1 1/4 c. à soupe (19g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1 c. à soupe (mL)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa  
3/4 bocal (357g)
- ☐ bouillon de légumes  
1 2/3 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pour pâtes  
1 1/4 pot (680 g) (840g)
- ☐ sauce piquante  
4 c. à café (mL)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
1 c. à soupe (mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ crème aigre (sour cream)  
4 1/2 c. à soupe (54g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots noirs  
2 3/4 boîte(s) (1215g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1 boîte (448g)
- ☐ tofu ferme  
3/4 paquet (454 g) (340g)

## Produits de boulangerie

- ☐ seitan  
4 1/2 livres (2060g)
- ☐ riz blanc à grain long  
1 2/3 tasse (308g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
1 1/4 livres (570g)

## Autre

- ☐ sauce teriyaki  
3/4 livres (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
4 paquet (156 g) (617g)
- ☐ lait de soja non sucré  
7 tasse(s) (mL)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
5 boulette(s) (150g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
20 tranches (208g)
- ☐ levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
- ☐ sauce curry  
1 1/2 tasse (425g)

- ☐ pain naan  
1 morceau(x) (90g)
- ☐ pain  
8 tranche(s) (256g)
- ☐ tortillas de farine  
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
10 c. à soupe, haché (70g)

## Confiseries

- ☐ sirop d'érable  
5 c. à café (mL)
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade simple de chou kale et avocat

691 kcal ● 14g protéine ● 46g lipides ● 28g glucides ● 27g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **citron, pressé**

1 1/2 petit (87g)

#### **avocats, haché**

1 1/2 avocat(s) (302g)

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

1 1/2 botte (255g)

Pour les 2 repas :

#### **citron, pressé**

3 petit (174g)

#### **avocats, haché**

3 avocat(s) (603g)

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

3 botte (510g)

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.

### Seitan teriyaki avec légumes et riz

676 kcal ● 56g protéine ● 13g lipides ● 77g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **seitan, coupé en lanières**

6 oz (170g)

#### **riz blanc à grain long**

4 c. à s. (46g)

#### **légumes mélangés surgelés**

1/2 paquet (285 g chacun) (144g)

#### **sauce teriyaki**

2 2/3 c. à s. (mL)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **seitan, coupé en lanières**

3/4 livres (340g)

#### **riz blanc à grain long**

1/2 tasse (93g)

#### **légumes mélangés surgelés**

1 paquet (285 g chacun) (288g)

#### **sauce teriyaki**

1/3 tasse (mL)

#### **huile**

1 c. à soupe (mL)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.



## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lait de soja

3 1/2 tasse(s) - 296 kcal ● 25g protéine ● 16g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**citron, pressé**  
1/2 petit (29g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/2 botte (85g)

Pour les 2 repas :

**citron, pressé**  
1 petit (58g)  
**avocats, haché**  
1 avocat(s) (201g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1 botte (170g)

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.

### Pâtes avec sauce du commerce

851 kcal ● 29g protéine ● 6g lipides ● 157g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce pour pâtes**  
3/8 pot (680 g) (280g)  
**pâtes sèches non cuites**  
6 2/3 oz (190g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**  
5/6 pot (680 g) (560g)  
**pâtes sèches non cuites**  
13 1/3 oz (380g)

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

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Sandwich vegan à l'avocat écrasé

2 sandwich(s) - 773 kcal ● 45g protéine ● 31g lipides ● 58g glucides ● 19g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mélange de jeunes pousses

16 c. à s. (30g)

#### sauce piquante

2 c. à café (mL)

#### avocats, épluché & épépiné

2/3 avocat(s) (134g)

#### pain

4 tranche(s) (128g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

10 tranches (104g)

Pour les 2 repas :

#### mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

#### sauce piquante

4 c. à café (mL)

#### avocats, épluché & épépiné

1 1/3 avocat(s) (268g)

#### pain

8 tranche(s) (256g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

20 tranches (208g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

633 kcal ● 10g protéine ● 48g lipides ● 29g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées

2 tasse (165g)

#### pommes, haché

3/8 petit (7 cm diam.) (62g)

#### huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

#### vinaigre de cidre

5/8 c. à soupe (9g)

#### noix (anglaises)

5 c. à soupe, haché (35g)

#### sirop d'érable

2 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées

3 3/4 tasse (330g)

#### pommes, haché

5/6 petit (7 cm diam.) (124g)

#### huile d'olive

3 3/4 c. à soupe (mL)

#### vinaigre de cidre

1 1/4 c. à soupe (19g)

#### noix (anglaises)

10 c. à soupe, haché (70g)

#### sirop d'érable

5 c. à café (mL)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Wrap seitan et haricots

2 burrito(s) - 1046 kcal ● 74g protéine ● 22g lipides ● 113g glucides ● 24g fibres



Donne 2 burrito(s) portions

#### **seitan, coupé en lanières**

6 oz (170g)

#### **huile**

1 c. à café (mL)

#### **levure nutritionnelle**

2 c. à café (3g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

#### **cumin moulu**

2 c. à café (4g)

#### **salsa**

4 c. à s. (65g)

#### **haricots noirs**

1/2 livres (227g)

#### **tortillas de farine**

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter les lanières de seitan et cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, quelques minutes de chaque côté.
2. Retirer le seitan de la poêle et mettre de côté.
3. Ajouter les haricots noirs, la salsa, le cumin et la levure nutritionnelle dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce que le mélange soit réchauffé.
4. Sur la tortilla, placer les feuilles de salade au centre et ajouter le seitan, puis le mélange de haricots.
5. Enrouler la tortilla et servir.
6. Notes sur les restes : une fois que les ingrédients ont refroidi, vous pouvez préparer le burrito, l'envelopper dans du film alimentaire, le congeler et le réchauffer au micro-ondes quand vous êtes prêt. Alternativement, conserver les mélanges de seitan et de haricots dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis réchauffer et assembler le burrito au moment de consommer.

### Salade simple aux tomates et carottes

392 kcal ● 15g protéine ● 13g lipides ● 28g glucides ● 26g fibres



**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.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Seitan à l'ail et au poivre

1141 kcal ● 102g protéine ● 55g lipides ● 55g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché finement**  
4 gousse(s) (12g)  
**seitan, façon poulet**  
13 1/3 oz (378g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
1 2/3 c. à soupe (25mL)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**poivron vert**  
3 1/3 c. à s., haché (31g)  
**oignon**  
6 2/3 c. à s., haché (67g)  
**huile d'olive**  
3 1/3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché finement**  
8 1/3 gousse(s) (25g)  
**seitan, façon poulet**  
1 2/3 livres (756g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**eau**  
3 1/3 c. à soupe (51mL)  
**poivre noir**  
5/6 c. à café, moulu (2g)  
**poivron vert**  
6 2/3 c. à s., haché (62g)  
**oignon**  
13 1/3 c. à s., haché (133g)  
**huile d'olive**  
6 2/3 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.

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

299 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

1 1/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(144g)

**concombre, tranché**

1 1/6 concombre (21 cm) (351g)  
**mélange de jeunes pousses**

1 1/6 paquet (156 g) (181g)

**céleri cru, haché**

2 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de  
long) (93g)

**vinaigrette**

3 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

2 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(287g)

**concombre, tranché**

2 1/3 concombre (21 cm) (702g)

**mélange de jeunes pousses**

2 1/3 paquet (156 g) (362g)

**céleri cru, haché**

4 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de  
long) (187g)

**vinaigrette**

7 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Soupe aux haricots noirs et salsa

1158 kcal ● 67g protéine ● 15g lipides ● 116g glucides ● 74g fibres



**salsa, avec morceaux**

1 tasse (293g)

**crème aigre (sour cream)**

4 1/2 c. à soupe (54g)

**cumin moulu**

1 c. à café (2g)

**haricots noirs**

2 1/4 boîte(s) (988g)

**bouillon de légumes**

1 2/3 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.

### Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres

Donne 1 morceau(x) portions

**pain naan**

1 morceau(x) (90g)



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

### 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.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 6g fibres



**vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

**tomates**

1 tasse de tomates cerises (149g)

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

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

### Spaghetti et boulettes sans viande

1106 kcal ● 52g protéine ● 18g lipides ● 167g glucides ● 18g fibres



**boulettes végétaliennes surgelées**

5 boulette(s) (150g)

**pâtes sèches non cuites**

6 2/3 oz (190g)

**sauce pour pâtes**

3/8 pot (680 g) (280g)

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
2. Nappez de sauce et dégustez.



## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Riz blanc

1 3/4 tasse de riz cuit - 382 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 85g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **riz blanc à grain long**

9 1/3 c. à s. (108g)

#### **eau**

1 1/6 tasse(s) (279mL)

Pour les 2 repas :

#### **riz blanc à grain long**

56 c. à c. (216g)

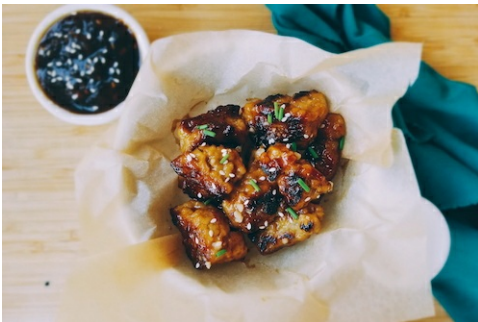
#### **eau**

2 1/3 tasse(s) (559mL)

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.

### Ailes de seitan teriyaki

14 once(s) de seitan - 1041 kcal ● 113g protéine ● 35g lipides ● 66g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **sauce teriyaki**

7 c. à soupe (mL)

#### **huile**

1 3/4 c. à soupe (mL)

#### **seitan**

14 oz (397g)

Pour les 2 repas :

#### **sauce teriyaki**

14 c. à soupe (mL)

#### **huile**

3 1/2 c. à soupe (mL)

#### **seitan**

1 3/4 livres (794g)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### 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 !

### Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu

938 kcal ● 43g protéine ● 55g lipides ● 51g glucides ● 17g fibres



#### **tofu ferme, égoutté, rincé et tamponné pour sécher**

3/4 paquet (454 g) (340g)

#### **chou-fleur, coupé en morceaux**

3/4 tête petite (10 cm diam.) (199g)

#### **sauce curry**

1 1/2 tasse (425g)

#### **courgette**

1 1/2 grand (485g)

#### **huile**

3/4 c. à soupe (mL)

1. Enveloppez le tofu dans un torchon propre. Placez un gros livre dessus pendant 5 minutes pour aider à éliminer l'excès d'eau. Coupez ensuite en cubes.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et faites dorer le tofu jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réservez.
3. Réchauffez la sauce curry au micro-ondes ou dans une casserole. Pendant ce temps, réalisez les nouilles de courgette à l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes.
4. Mettez les nouilles dans un bol avec le chou-fleur et le tofu. Versez la sauce curry par-dessus et servez.



# 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

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

Pour les 7 repas :

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

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