

# Meal Plan - Plan alimentaire vegan pour jeûne intermittent de 3300 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** 3258 kcal ● 217g protéine (27%) ● 75g lipides (21%) ● 376g glucides (46%) ● 53g fibres (7%)

## Déjeuner

1365 kcal, 56g de protéines, 224g glucides nets, 19g de lipides



[Jus de fruits](#)

2 1/4 tasse(s)- 258 kcal



[Spaghetti et boulettes sans viande](#)

1106 kcal

## Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

4 dose- 436 kcal

## Dîner

1460 kcal, 65g de protéines, 148g glucides nets, 54g de lipides



[Graines de citrouille](#)

548 kcal



[Bowl taboulé épicé aux pois chiches](#)

910 kcal

**Day 2** 3313 kcal ● 247g protéine (30%) ● 106g lipides (29%) ● 218g glucides (26%) ● 124g fibres (15%)

## Déjeuner

1450 kcal, 74g de protéines, 70g glucides nets, 82g de lipides



[Bol asiatique au tofu faible en glucides](#)

982 kcal



[Salade de pois chiches facile](#)

467 kcal

## Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

4 dose- 436 kcal

## Dîner

1425 kcal, 77g de protéines, 143g glucides nets, 23g de lipides



[Salade de tomates et concombre](#)

141 kcal



[Soupe aux haricots noirs et salsa](#)

1286 kcal

## Day 3

3286 kcal ● 246g protéine (30%) ● 116g lipides (32%) ● 241g glucides (29%) ● 73g fibres (9%)

### Déjeuner

1410 kcal, 59g de protéines, 140g glucides nets, 52g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
136 kcal



Tacos au chorizo végétarien  
4 taco(s)- 1273 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
4 dose- 436 kcal

### Dîner

1440 kcal, 90g de protéines, 97g glucides nets, 62g de lipides



Salade composée  
242 kcal



Saucisse végétarienne et légumes sur plaque  
1199 kcal

## Day 4

3252 kcal ● 234g protéine (29%) ● 105g lipides (29%) ● 288g glucides (35%) ● 55g fibres (7%)

### Déjeuner

1385 kcal, 96g de protéines, 123g glucides nets, 48g de lipides



Couscous  
452 kcal



Salade de tomates et concombre  
141 kcal



Tofu cuit au four  
28 oz- 792 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
4 dose- 436 kcal

### Dîner

1430 kcal, 41g de protéines, 161g glucides nets, 54g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate  
299 kcal



Jus de fruits  
2 1/4 tasse(s)- 258 kcal



Pizzas portobello fromagées végétariennes  
6 chapeau(x) de champignon- 874 kcal

## Day 5

3298 kcal ● 281g protéine (34%) ● 93g lipides (25%) ● 268g glucides (32%) ● 67g fibres (8%)

### Déjeuner

1460 kcal, 64g de protéines, 172g glucides nets, 35g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
113 kcal



Cassoulet aux haricots blancs  
1347 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
4 dose- 436 kcal

### Dîner

1400 kcal, 120g de protéines, 93g glucides nets, 56g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre  
1141 kcal



Lentilles  
260 kcal

Day 6 3257 kcal ● 229g protéine (28%) ● 69g lipides (19%) ● 377g glucides (46%) ● 54g fibres (7%)

Déjeuner

1450 kcal, 85g de protéines, 138g glucides nets, 53g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
170 kcal



Wrap végétal simple  
3 wrap(s)- 1279 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
4 dose- 436 kcal

Dîner

1375 kcal, 47g de protéines, 235g glucides nets, 15g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce  
1191 kcal



Salade composée  
182 kcal

Day 7 3257 kcal ● 229g protéine (28%) ● 69g lipides (19%) ● 377g glucides (46%) ● 54g fibres (7%)

Déjeuner

1450 kcal, 85g de protéines, 138g glucides nets, 53g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
170 kcal



Wrap végétal simple  
3 wrap(s)- 1279 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné  
4 dose- 436 kcal

Dîner

1375 kcal, 47g de protéines, 235g glucides nets, 15g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce  
1191 kcal



Salade composée  
182 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de fruit  
36 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron  
3/8 c. à soupe (mL)

## Autre

- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
5 boulette(s) (150g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé  
2 tasse, préparée (319g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
4 1/4 paquet (156 g) (653g)
- ☐ chorizo végétal (à base de soja)  
1/2 livres (227g)
- ☐ saucisse végétalienne  
2 1/2 saucisse (250g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1 1/4 c. à café (5g)
- ☐ fromage végétalien râpé  
1 1/2 tasse (168g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
42 tranches (437g)

## Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites  
1 1/2 livres (722g)
- ☐ couscous instantané aromatisé  
1 1/2 boîte (165 g) (260g)
- ☐ seitan  
13 1/3 oz (378g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
2 pot (680 g) (1259g)
- ☐ salsa  
1 1/4 tasse (325g)
- ☐ bouillon de légumes  
2 3/4 tasse(s) (mL)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
1 c. à soupe (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
3/4 tasse (89g)
- ☐ graines de sésame  
2/3 oz (23g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
2 boîte (821g)
- ☐ haricots noirs  
2 1/2 boîte(s) (1097g)
- ☐ tofu ferme  
3/4 livres (354g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
3/4 livres (mL)
- ☐ haricots frits (refried beans)  
2/3 boîte (~454 g) (296g)
- ☐ tofu extra-ferme  
1 3/4 livres (794g)
- ☐ lentilles crues  
6 c. à s. (72g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1 3/4 boîte(s) (768g)
- ☐ houmous  
12 c. à soupe (180g)

## Épices et herbes

- ☐ cumin moulu  
2 c. à café (4g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ poudre d'ail  
3/4 c. à café (2g)
- ☐ origan séché  
3/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel  
1/3 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir  
3/8 c. à café, moulu (1g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette  
13 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 3/4 oz (mL)

## Boissons

- ☐ eau  
29 1/2 tasse (7104mL)
- ☐ poudre de protéine  
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ persil frais  
6 1/3 brins (6g)
  - ☐ tomates  
8 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1069g)
  - ☐ concombre  
3 1/4 concombre (21 cm) (966g)
  - ☐ oignon rouge  
1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (139g)
  - ☐ gingembre frais  
1/3 oz (9g)
  - ☐ Ail  
10 gousse(s) (30g)
  - ☐ brocoli  
3 3/4 tasse, haché (341g)
  - ☐ oignon  
3 moyen (6,5 cm diam.) (317g)
  - ☐ piment jalapeño  
2/3 poivron(s) (9g)
  - ☐ carottes  
8 2/3 moyen (530g)
  - ☐ laitue romaine  
2 1/2 cœurs (1250g)
  - ☐ pommes de terre  
2 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (230g)
  - ☐ céleri cru  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (163g)
  - ☐ Chapeau de portobello  
6 pièce entière (846g)
  - ☐ poivron vert  
1/4 tasse, haché (31g)
- 

## Produits laitiers et œufs

- ☐ crème aigre (sour cream)  
5 c. à soupe (60g)

## Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de maïs  
8 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (208g)
- ☐ tortillas de farine  
6 tortilla (env. 25 cm diam.) (432g)

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Jus de fruits

2 1/4 tasse(s) - 258 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 57g glucides ● 1g fibres

Donne 2 1/4 tasse(s) portions



**jus de fruit**  
18 fl oz (mL)

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

## 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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Bol asiatique au tofu faible en glucides

982 kcal ● 50g protéine ● 73g lipides ● 20g glucides ● 13g fibres



**gingembre frais, finement haché**  
2 1/2 c. à café (5g)  
**Ail, finement haché**  
2 1/2 gousse (8g)  
**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**  
3/4 livres (354g)  
**graines de sésame**  
2 1/2 c. à café (8g)  
**huile**  
3 3/4 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
5 c. à soupe (mL)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
2 tasse, préparée (319g)  
**brocoli**  
1 1/4 tasse, haché (114g)

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.

---

## 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 !
-



## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



#### **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.

### Tacos au chorizo végétane

4 taco(s) - 1273 kcal ● 57g protéine ● 43g lipides ● 132g glucides ● 33g fibres



Donne 4 taco(s) portions

#### **piment jalapeño, évidé et haché**

2/3 poivron(s) (9g)

#### **chorizo végétal (à base de soja), sans boyau**

1/2 livres (227g)

#### **huile**

2/3 c. à café (mL)

#### **oignon, coupé en dés**

1/3 petit (23g)

#### **haricots frits (refried beans)**

2/3 boîte (~454 g) (296g)

#### **tortillas de maïs**

8 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (208g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et le jalapeño, et faites cuire environ 10 minutes.
2. Ajoutez le chorizo de soja et faites cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il commence à dorer.
3. Pendant ce temps, placez les haricots frits (refried beans) dans une casserole et chauffez à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient chauds.
4. Empilez deux tortillas pour chaque taco et étalez les haricots sur les tortillas. Garnissez avec le mélange de chorizo de soja.
5. Servez.
6. Conseil pour la préparation : répartissez le mélange de chorizo et les haricots frits dans des contenants hermétiques séparés et conservez au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffez le chorizo et les haricots sur la cuisinière (ou au micro-ondes), placez sur les tortillas et servez.



## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4

---

### Couscous

452 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 89g glucides ● 6g fibres



**couscous instantané aromatisé**  
3/4 boîte (165 g) (123g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

---

### Salade de tomates et concombre

141 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



**tomates, tranché finement**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)  
**concombre, tranché finement**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)  
**vinaigrette**  
2 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1/2 petit (35g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Tofu cuit au four

28 oz - 792 kcal ● 77g protéine ● 41g lipides ● 19g glucides ● 9g fibres



Donne 28 oz portions

**gingembre frais, épluché et râpé**

1 3/4 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

**tofu extra-ferme**

1 3/4 livres (794g)

**graines de sésame**

1 3/4 c. à soupe (16g)

**sauce soja (tamari)**

14 c. à s. (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.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

**tomates**

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

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

### Cassoulet aux haricots blancs

1347 kcal ● 62g protéine ● 28g lipides ● 164g glucides ● 49g fibres

**Ail, haché**

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

**oignon, coupé en dés**

1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (193g)

**carottes, épluché et tranché**

3 1/2 grand (252g)

**haricots blancs (en conserve),****égoutté et rincé**

1 3/4 boîte(s) (768g)

**huile**

1 3/4 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

7/8 tasse(s) (mL)

**céleri cru, coupé en fines tranches**1 3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(70g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

## Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres

Translation missing:  
fr.for\_single\_meal**vinaigrette**

3 3/4 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

3 3/4 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

7 1/2 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

7 1/2 tasse (225g)

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

### Wrap végétal simple

3 wrap(s) - 1279 kcal ● 81g protéine ● 41g lipides ● 128g glucides ● 19g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **houmous**

6 c. à soupe (90g)

#### **tomates**

6 tranche(s), fine/petite (90g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

#### **tortillas de farine**

3 tortilla (env. 25 cm diam.) (216g)

#### **Tranches de charcuterie d'origine végétale**

21 tranches (218g)

Pour les 2 repas :

#### **houmous**

12 c. à soupe (180g)

#### **tomates**

12 tranche(s), fine/petite (180g)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

#### **tortillas de farine**

6 tortilla (env. 25 cm diam.) (432g)

#### **Tranches de charcuterie d'origine végétale**

42 tranches (437g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Graines de citrouille

548 kcal ● 26g protéine ● 44g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



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

3/4 tasse (89g)

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

### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

910 kcal ● 38g protéine ● 11g lipides ● 141g glucides ● 25g fibres



#### **persil frais, haché**

3 1/3 brins (3g)

#### **tomates, haché**

5/6 tomate Roma (67g)

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

5/6 boîte (373g)

#### **concombre, haché**

3/8 concombre (21 cm) (125g)

#### **jus de citron**

3/8 c. à soupe (mL)

#### **cumin moulu**

5/6 c. à café (2g)

#### **huile**

3/8 c. à café (mL)

#### **couscous instantané aromatisé**

5/6 boîte (165 g) (137g)

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.



---

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

---

### Salade de tomates et concombre

141 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



**tomates, tranché finement**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

**concombre, tranché finement**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

**vinaigrette**

2 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché finement**

1/2 petit (35g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

---

### Soupe aux haricots noirs et salsa

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



**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)

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Salade composée

242 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 20g glucides ● 14g fibres



#### **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.

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

1199 kcal ● 82g protéine ● 54g lipides ● 77g glucides ● 20g fibres



#### **pommes de terre, coupé en quartiers**

2 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (230g)

#### **saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

2 1/2 saucisse (250g)

#### **mélange d'épices italien**

1 1/4 c. à café (5g)

#### **huile**

5 c. à café (mL)

#### **brocoli, haché**

2 1/2 tasse, haché (228g)

#### **carottes, tranché**

2 1/2 moyen (153g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.



## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

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



#### 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)

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

### Jus de fruits

2 1/4 tasse(s) - 258 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 57g glucides ● 1g fibres



Donne 2 1/4 tasse(s) portions

#### jus de fruit

18 fl oz (mL)

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

### Pizzas portobello fromagées véganes

6 chapeau(x) de champignon - 874 kcal ● 27g protéine ● 42g lipides ● 75g glucides ● 22g fibres



Donne 6 chapeau(x) de champignon  
portions

#### Chapeau de portobello, tiges retirées

6 pièce entière (846g)

#### poudre d'ail

3/4 c. à café (2g)

#### origan séché

3/4 c. à café, moulu (1g)

#### fromage végétalien râpé

1 1/2 tasse (168g)

#### huile d'olive

3/4 c. à café (mL)

#### sauce pour pâtes

3/4 tasse (195g)

1. Préchauffez le four à 200°C (400°F) et recouvrez une plaque de cuisson de papier aluminium, graissez-le avec l'huile d'olive.
2. Déposez les chapeaux de champignon côté creux vers le haut et répartissez la sauce tomate dans chaque chapeau.
3. Garnissez chacun de fromage et d'épices.
4. Enfournez 25 minutes jusqu'à ce que le fromage fonde.

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Seitan à l'ail et au poivre

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



#### 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)

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.

### Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

#### lentilles crues, rincé

6 c. à s. (72g)

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.

## Dîner 6 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pâtes avec sauce du commerce

1191 kcal ● 41g protéine ● 9g lipides ● 220g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sauce pour pâtes

5/8 pot (680 g) (392g)

#### pâtes sèches non cuites

9 1/3 oz (266g)

Pour les 2 repas :

#### sauce pour pâtes

1 1/6 pot (680 g) (784g)

#### pâtes sèches non cuites

18 2/3 oz (532g)

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

### Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### carottes, épluché et râpé ou tranché

3/4 petit (14 cm de long) (38g)

#### concombre, tranché ou coupé en dés

1/6 concombre (21 cm) (56g)

#### oignon rouge, tranché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

#### vinaigrette

1 1/2 c. à s. (mL)

#### tomates, coupé en dés

3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)

#### laitue romaine, râpé

3/4 cœurs (375g)

Pour les 2 repas :

#### carottes, épluché et râpé ou tranché

1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

#### concombre, tranché ou coupé en dés

3/8 concombre (21 cm) (113g)

#### oignon rouge, tranché

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

#### vinaigrette

3 c. à s. (mL)

#### tomates, coupé en dés

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

#### laitue romaine, râpé

1 1/2 cœurs (750g)

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

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
4 tasse(s) (958mL)  
**poudre de protéine**  
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
28 tasse(s) (6706mL)  
**poudre de protéine**  
28 boules (1/3 tasse chacun)  
(868g)

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