

Meal Plan - Plan alimentaire vegan jeûne intermittent de 3400 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

3425 kcal ● 273g protéine (32%) ● 109g lipides (29%) ● 272g glucides (32%) ● 66g fibres (8%)

Déjeuner

1450 kcal, 128g de protéines, 78g glucides nets, 61g de lipides



[Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive](#)
377 kcal



[Saucisse végétalienne](#)
4 saucisse(s)- 1072 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
4 dose- 436 kcal

Dîner

1540 kcal, 48g de protéines, 190g glucides nets, 46g de lipides



[Pois chiches aux herbes sur riz](#)
1306 kcal



[Salade tomate et avocat](#)
235 kcal

Day 2

3370 kcal ● 258g protéine (31%) ● 77g lipides (21%) ● 327g glucides (39%) ● 85g fibres (10%)

Déjeuner

1450 kcal, 72g de protéines, 166g glucides nets, 45g de lipides



[Salade tomate et avocat](#)
391 kcal



[Mélange de riz aromatisé](#)
382 kcal



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

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
4 dose- 436 kcal

Dîner

1485 kcal, 89g de protéines, 158g glucides nets, 30g de lipides



[Framboises](#)
2 tasse(s)- 144 kcal



[Salade simple aux tomates et carottes](#)
343 kcal



[Sauté de "chik'n"](#)
997 kcal

Day 3

3376 kcal ● 247g protéine (29%) ● 78g lipides (21%) ● 336g glucides (40%) ● 87g fibres (10%)

Déjeuner

1455 kcal, 62g de protéines, 175g glucides nets, 46g de lipides



Salade tomate et avocat
352 kcal



Pâtes alfredo au tofu et brocoli
1104 kcal

Dîner

1485 kcal, 89g de protéines, 158g glucides nets, 30g de lipides



Framboises
2 tasse(s)- 144 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
343 kcal



Sauté de "chik'n"
997 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Day 4

3436 kcal ● 247g protéine (29%) ● 67g lipides (18%) ● 333g glucides (39%) ● 128g fibres (15%)

Déjeuner

1455 kcal, 62g de protéines, 175g glucides nets, 46g de lipides



Salade tomate et avocat
352 kcal



Pâtes alfredo au tofu et brocoli
1104 kcal

Dîner

1545 kcal, 89g de protéines, 154g glucides nets, 20g de lipides



Soupe aux haricots noirs et salsa
1544 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Day 5

3471 kcal ● 229g protéine (26%) ● 62g lipides (16%) ● 363g glucides (42%) ● 137g fibres (16%)

Déjeuner

1490 kcal, 44g de protéines, 205g glucides nets, 40g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal



Riz blanc
1 1/4 tasse de riz cuit- 273 kcal



Quesadillas véganes aux haricots noirs et maïs
2 quesadilla(s)- 1120 kcal

Dîner

1545 kcal, 89g de protéines, 154g glucides nets, 20g de lipides



Soupe aux haricots noirs et salsa
1544 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Day 6

3418 kcal ● 208g protéine (24%) ● 151g lipides (40%) ● 240g glucides (28%) ● 67g fibres (8%)

Déjeuner

1490 kcal, 44g de protéines, 205g glucides nets, 40g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal



Riz blanc
1 1/4 tasse de riz cuit- 273 kcal



Quesadillas véganes aux haricots noirs et maïs
2 quesadilla(s)- 1120 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Dîner

1490 kcal, 68g de protéines, 31g glucides nets, 109g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail
478 kcal



Tofu buffalo avec ranch végétalien
1013 kcal

Day 7

3379 kcal ● 242g protéine (29%) ● 186g lipides (50%) ● 117g glucides (14%) ● 66g fibres (8%)

Déjeuner

1450 kcal, 77g de protéines, 83g glucides nets, 75g de lipides



Purée de patates douces
275 kcal



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien
1178 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Dîner

1490 kcal, 68g de protéines, 31g glucides nets, 109g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail
478 kcal



Tofu buffalo avec ranch végétalien
1013 kcal

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1 1/2 oz (mL)
- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette
6 3/4 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ haricots lima, surgelés
7/8 paquet (284 g) (249g)
- ☐ persil frais
6 c. à s., haché (23g)
- ☐ oignon
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (280g)
- ☐ tomates
7 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (902g)
- ☐ laitue romaine
4 1/2 cœurs (2250g)
- ☐ carottes
8 moyen (487g)
- ☐ poivron
3 1/2 moyen (417g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1/2 paquet (285 g chacun) (144g)
- ☐ Ail
11 1/2 gousse(s) (35g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 1/4 paquet (355g)
- ☐ maïs entier en grains
1 boîte 312 g (190g)
- ☐ blettes
3 lb (1361g)
- ☐ patates douces
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/2 oz (16g)
- ☐ poivre noir
1 1/2 c. à café, moulu (4g)
- ☐ poudre d'ail
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ Basilic séché
2 1/2 c. à café, moulu (4g)
- ☐ cumin moulu
3 c. à café (6g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
1 1/2 boîte (672g)
- ☐ sauce soja (tamari)
6 c. à soupe (mL)
- ☐ tofu ferme
4 livres (1757g)
- ☐ haricots noirs
7 boîte(s) (3073g)
- ☐ tempeh
3/4 livres (340g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
2 tasse (339g)
- ☐ riz brun
1 1/3 tasse (249g)
- ☐ seitan
6 oz (170g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
15 oz (428g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
3 avocat(s) (570g)
- ☐ jus de citron vert
5 2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ framboises
4 tasse (492g)

Boissons

- ☐ eau
32 1/4 tasse(s) (7733mL)
- ☐ poudre de protéine
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)
- ☐ lait d'amande non sucré
10 c. à s. (mL)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
2/3 sachet (~159 g) (105g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
3 1/4 tasse (845g)

Autre

- ☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
17 1/2 oz (496g)
- ☐ sauce teriyaki
2 3/4 c. à s. (mL)
- ☐ fromage végétalien râpé
1 tasse (112g)
- ☐ ranch végétalien
9 1/2 oz (mL)

- ☐ bouillon de légumes
4 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1 1/2 tasse (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ crème aigre (sour cream)
12 c. à soupe (144g)

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine
8 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (392g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

377 kcal ● 16g protéine ● 13g lipides ● 36g glucides ● 14g fibres



huile d'olive

7/8 c. à soupe (mL)

haricots lima, surgelés

7/8 paquet (284 g) (249g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

Saucisse végétalienne

4 saucisse(s) - 1072 kcal ● 112g protéine ● 48g lipides ● 42g glucides ● 6g fibres



Donne 4 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

4 saucisse (400g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Salade tomate et avocat

391 kcal ● 5g protéine ● 31g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



tomates, coupé en dés

5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(103g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (3g)

poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

5/6 avocat(s) (168g)

jus de citron vert

1 2/3 c. à soupe (mL)

oignon

5 c. à c., haché (25g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Mélange de riz aromatisé

382 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 77g glucides ● 3g fibres



mélange de riz aromatisé

2/3 sachet (~159 g) (105g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Seitan teriyaki avec légumes et riz

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



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)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade tomate et avocat

352 kcal ● 5g protéine ● 27g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
avocats, coupé en dés
3/4 avocat(s) (151g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)
oignon
1 1/2 c. à s., haché (23g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)
poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
sel
3/4 c. à café (5g)
poudre d'ail
3/4 c. à café (2g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
avocats, coupé en dés
1 1/2 avocat(s) (302g)
jus de citron vert
3 c. à soupe (mL)
oignon
3 c. à s., haché (45g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

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 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

laitue romaine, grossièrement haché

1/2 cœurs (250g)

carottes, tranché

1/4 moyen (15g)

vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

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)

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

Riz blanc

1 1/4 tasse de riz cuit - 273 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 61g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz blanc à grain long
6 2/3 c. à s. (77g)
eau
5/6 tasse(s) (200mL)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long
13 1/3 c. à s. (154g)
eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)

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.

Quesadillas véganes aux haricots noirs et maïs

2 quesadilla(s) - 1120 kcal ● 34g protéine ● 36g lipides ● 137g glucides ● 27g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

haricots noirs, rincé et égoutté
1/2 boîte(s) (220g)
maïs entier en grains, égoutté
1/2 boîte 312 g (95g)
salsa
2 c. à s. (33g)
oignon
1 1/2 c. à soupe, haché (15g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
fromage végétalien râpé
1/2 tasse (56g)
tortillas de farine
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(196g)

Pour les 2 repas :

haricots noirs, rincé et égoutté
1 boîte(s) (439g)
maïs entier en grains, égoutté
1 boîte 312 g (190g)
salsa
4 c. à s. (65g)
oignon
3 c. à soupe, haché (30g)
huile d'olive
3 c. à café (mL)
fromage végétalien râpé
1 tasse (112g)
tortillas de farine
8 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(392g)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Incorporer l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit ramolli, environ 2 minutes. Ajouter les haricots et le maïs, puis ajouter la salsa ; mélanger. Cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, environ 3 minutes.
2. Dans une poêle séparée, ajouter un peu de l'huile restante et placer une tortilla dans la poêle, saupoudrer de fromage, puis ajouter une partie du mélange de haricots. Placer une autre tortilla par-dessus, cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, puis retourner et cuire l'autre côté.
3. Ajouter de l'huile au besoin et répéter avec les tortillas et la garniture restantes.
4. Remarque : pour les restes, conserver le mélange de haricots dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Lorsque prêt à consommer, réchauffer les haricots au micro-ondes et reprendre à l'étape 2.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(315g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

1178 kcal ● 72g protéine ● 75g lipides ● 29g glucides ● 24g fibres



ranch végétalien

6 c. à s. (mL)

tempeh, grossièrement haché

3/4 livres (340g)

sauce Frank's RedHot

6 c. à s. (mL)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du ranch végétalien.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Pois chiches aux herbes sur riz

1306 kcal ● 45g protéine ● 28g lipides ● 184g glucides ● 35g fibres



pois chiches en conserve, rincé & égoutté

1 1/2 boîte (672g)

huile

3 c. à café (mL)

persil frais, haché

6 c. à s., haché (23g)

oignon, coupé en dés

1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)

riz blanc à grain long

3/4 tasse (139g)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
3. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Coupez le feu et incorporez le persil.
5. Servez le mélange de pois chiches sur le riz.

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

oignon

1 c. à s., haché (15g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Framboises

2 tasse(s) - 144 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises
2 tasse (246g)

Pour les 2 repas :

framboises
4 tasse (492g)

1. Rincez les framboises et servez.

Salade simple aux tomates et carottes

343 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 22g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés
1 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(215g)
laitue romaine, grossièrement haché
1 3/4 cœurs (875g)
carottes, tranché
7/8 moyen (53g)
vinaigrette
2 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(431g)
laitue romaine, grossièrement haché
3 1/2 cœurs (1750g)
carottes, tranché
1 3/4 moyen (107g)
vinaigrette
5 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.

Sauté de "chik'n"

997 kcal ● 72g protéine ● 17g lipides ● 120g glucides ● 19g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, coupé en fines lanières

3 1/2 petit (14 cm de long) (175g)

poivron, épépiné et coupé en fines lanières

1 3/4 moyen (208g)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

1/2 livres (248g)

sauce soja (tamari)

3 c. à soupe (mL)

eau

1 1/3 tasse(s) (314mL)

riz brun

2/3 tasse (125g)

Pour les 2 repas :

carottes, coupé en fines lanières

7 petit (14 cm de long) (350g)

poivron, épépiné et coupé en fines lanières

3 1/2 moyen (417g)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

17 1/2 oz (496g)

sauce soja (tamari)

6 c. à soupe (mL)

eau

2 1/2 tasse(s) (629mL)

riz brun

1 1/3 tasse (249g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Soupe aux haricots noirs et salsa

1544 kcal ● 89g protéine ● 20g lipides ● 154g glucides ● 99g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

salsa, avec morceaux

1 1/2 tasse (390g)

crème aigre (sour cream)

6 c. à soupe (72g)

cumin moulu

1 1/2 c. à café (3g)

haricots noirs

3 boîte(s) (1317g)

bouillon de légumes

2 1/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

salsa, avec morceaux

3 tasse (780g)

crème aigre (sour cream)

12 c. à soupe (144g)

cumin moulu

3 c. à café (6g)

haricots noirs

6 boîte(s) (2634g)

bouillon de légumes

4 1/2 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 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chou cavalier (collard) à l'ail

478 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 14g glucides ● 28g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

9 gousse(s) (27g)

sel

3/4 c. à café (5g)

huile

3 c. à soupe (mL)

blettes

3 lb (1361g)

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.

Tofu buffalo avec ranch végétalien

1013 kcal ● 47g protéine ● 84g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, séché et coupé en cubes

1 1/3 livres (595g)

ranch végétalien

6 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1/2 tasse (mL)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, séché et coupé en cubes

2 1/2 livres (1191g)

ranch végétalien

12 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1 tasse (mL)

huile

3 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.

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.