

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur
<https://www.strongrfastr.com>

Day 1 1688 kcal ● 134g protéine (32%) ● 42g lipides (23%) ● 160g glucides (38%) ● 34g fibres (8%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 17g de protéines, 25g glucides nets, 5g de lipides



[Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné](#)

224 kcal

Déjeuner

380 kcal, 14g de protéines, 54g glucides nets, 7g de lipides



[Zoodles marinara](#)

225 kcal



[Petit pain](#)

2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

Collations

255 kcal, 8g de protéines, 27g glucides nets, 12g de lipides



[Yaourt au lait de soja](#)

1 pot- 136 kcal

Dîner

615 kcal, 47g de protéines, 52g glucides nets, 18g de lipides



[Seitan à l'ail et au poivre](#)

342 kcal



[Haricots de Lima](#)

270 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Day 2

1681 kcal ● 138g protéine (33%) ● 49g lipides (26%) ● 146g glucides (35%) ● 27g fibres (6%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 17g de protéines, 25g glucides nets, 5g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné
224 kcal

Déjeuner

370 kcal, 19g de protéines, 40g glucides nets, 13g de lipides



Tranches de concombre
1/4 concombre- 15 kcal



Wrap méditerranéen végan au chik'n
1 wrap(s)- 357 kcal

Collations

255 kcal, 8g de protéines, 27g glucides nets, 12g de lipides



Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal



Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal

Dîner

615 kcal, 47g de protéines, 52g glucides nets, 18g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre
342 kcal



Haricots de Lima
270 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 3

1696 kcal ● 122g protéine (29%) ● 47g lipides (25%) ● 169g glucides (40%) ● 27g fibres (6%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 16g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Graines de tournesol
135 kcal



Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Déjeuner

485 kcal, 33g de protéines, 70g glucides nets, 6g de lipides



Couscous
301 kcal



Seitan simple
3 oz- 183 kcal

Collations

170 kcal, 6g de protéines, 32g glucides nets, 1g de lipides



Tranches de concombre
1 concombre- 60 kcal



Bretzels
110 kcal

Dîner

525 kcal, 24g de protéines, 43g glucides nets, 23g de lipides



Bowl taboulé épice aux pois chiches
182 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)
1/2 boîte(s)- 124 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

1674 kcal ● 131g protéine (31%) ● 28g lipides (15%) ● 187g glucides (45%) ● 39g fibres (9%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 16g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Graines de tournesol
135 kcal



Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Collations

170 kcal, 6g de protéines, 32g glucides nets, 1g de lipides



Tranches de concombre
1 concombre- 60 kcal



Bretzels
110 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

485 kcal, 33g de protéines, 70g glucides nets, 6g de lipides



Couscous
301 kcal



Seitan simple
3 oz- 183 kcal

Dîner

505 kcal, 33g de protéines, 61g glucides nets, 4g de lipides



Pâtes de lentilles
505 kcal

Day 5

1657 kcal ● 124g protéine (30%) ● 61g lipides (33%) ● 112g glucides (27%) ● 42g fibres (10%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 16g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Graines de tournesol
135 kcal



Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Collations

170 kcal, 6g de protéines, 32g glucides nets, 1g de lipides



Tranches de concombre
1 concombre- 60 kcal



Bretzels
110 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

460 kcal, 22g de protéines, 39g glucides nets, 16g de lipides



Salade de pois chiches facile
350 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

510 kcal, 37g de protéines, 16g glucides nets, 27g de lipides



Tempeh nature
6 oz- 443 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Day 6

1719 kcal ● 109g protéine (25%) ● 40g lipides (21%) ● 176g glucides (41%) ● 53g fibres (12%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 7g de protéines, 29g glucides nets, 10g de lipides



Beignets de banane (végans)

219 kcal



Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

1 saucisse- 38 kcal

Collations

160 kcal, 8g de protéines, 17g glucides nets, 5g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

520 kcal, 21g de protéines, 79g glucides nets, 7g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Salade égyptienne au quinoa

499 kcal

Dîner

565 kcal, 25g de protéines, 48g glucides nets, 18g de lipides



Ragoût de haricots noirs et patate douce

415 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal

Day 7

1719 kcal ● 109g protéine (25%) ● 40g lipides (21%) ● 176g glucides (41%) ● 53g fibres (12%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 7g de protéines, 29g glucides nets, 10g de lipides



Beignets de banane (végans)

219 kcal



Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

1 saucisse- 38 kcal

Collations

160 kcal, 8g de protéines, 17g glucides nets, 5g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

520 kcal, 21g de protéines, 79g glucides nets, 7g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Salade égyptienne au quinoa

499 kcal

Dîner

565 kcal, 25g de protéines, 48g glucides nets, 18g de lipides



Ragoût de haricots noirs et patate douce

415 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal

Liste de courses



Boissons

- poudre de protéine
15 boules (1/3 tasse chacun) (465g)
- lait d'amande non sucré
1 tasse (mL)
- eau
16 1/2 tasse (3955mL)

Céréales pour le petit-déjeuner

- céréales du petit-déjeuner
2 portion (60g)

Légumes et produits à base de légumes

- Ail
4 gousse(s) (12g)
- poivron vert
2 c. à s., haché (19g)
- oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (113g)
- haricots lima, surgelés
1 3/4 paquet (284 g) (497g)
- courgette
2 moyen (392g)
- concombre
5 2/3 concombre (21 cm) (1707g)
- tomates
10 1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.) (1275g)
- persil frais
3 brins (3g)
- patates douces
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)
- concentré de tomate
1 1/3 c. à soupe (21g)
- feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
- poivron
3 1/2 petit (259g)

Céréales et pâtes

- seitan
14 oz (397g)
- couscous instantané aromatisé
1 1/6 boîte (165 g) (192g)
- quinoa, cru
18 1/2 c. à s. (196g)

Autre

- yaourt au lait de soja
2 pot(s) (301g)
- mélange de jeunes pousses
1 3/4 tasse (53g)
- tenders chik'n sans viande
2 1/2 oz (71g)
- Pâtes de lentilles
4 oz (113g)
- saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner
2 saucisses (45g)

Confiseries

- chocolat noir 70–85 %
4 carré(s) (40g)
- sirop d'érable
1 1/2 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes
5/8 pot (680 g) (428g)
- soupe en conserve consistante (variétés non crèmeuses)
1/2 boîte (~539 g) (263g)
- vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- Petit pain
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)
- tortillas de farine
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)
- pain
2 tranche (64g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous
7 c. à soupe (105g)
- pois chiches en conserve
1 boîte (411g)
- tempeh
6 oz (170g)
- haricots noirs
1 1/3 boîte(s) (585g)

Collations

Epices et herbes

- sel
1/4 oz (6g)
- poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
- cumin moulu
3 c. à café (6g)
- vinaigre balsamique
3/4 c. à soupe (mL)
- curcuma moulu
7/8 c. à café (3g)
- basilic frais
3 1/2 c. à soupe, haché (9g)
- cannelle
1/4 c. à café (1g)

Graisses et huiles

- huile d'olive
2 c. à s. (mL)
 - huile
1 oz (mL)
 - vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
 - huile de coco
1/2 c. à soupe (7g)
-

- bretzels durs salés
3 oz (85g)
- petite barre de granola
3 barre (75g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron
4 1/4 c. à soupe (mL)
- banane
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

Produits à base de noix et de graines

- amandes
3/4 tasse, entière (101g)
- graines de tournesol décortiquées
2 1/4 oz (64g)
- poudre de graines de lin
3 c. à soupe (21g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

224 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

céréales du petit-déjeuner

1 portion (30g)

lait d'amande non sucré

1/2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

céréales du petit-déjeuner

2 portion (60g)

lait d'amande non sucré

1 tasse (mL)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait d'amande dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 3 repas :

tomates

36 tomates cerises (612g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

Graines de tournesol

135 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
3/4 oz (21g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
2 1/4 oz (64g)

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

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

petite barre de granola
1 barre (25g)

Pour les 3 repas :

petite barre de granola
3 barre (75g)

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

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Beignets de banane (végans)

219 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane, très mûr

3/4 moyen (18 à 20 cm) (89g)

sirop d'érable

3/4 c. à soupe (mL)

cannelle

1/8 c. à café (0g)

huile de coco

1/4 c. à soupe (3g)

sel

1/4 trait (0g)

poudre de graines de lin

1 1/2 c. à soupe (11g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

Pour les 2 repas :

banane, très mûr

1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

sirop d'érable

1 1/2 c. à soupe (mL)

cannelle

1/4 c. à café (1g)

huile de coco

1/2 c. à soupe (7g)

sel

1/2 trait (0g)

poudre de graines de lin

3 c. à soupe (21g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

1. Dans un bol moyen, écrasez les bananes.
2. Mélangez la poudre de lin et l'eau puis ajoutez aux bananes.
3. Ajoutez le sel et la cannelle et mélangez.
4. Chauffez la plaque et faites fondre l'huile de coco.
5. Versez la pâte sur la poêle — soit en bandes, soit sous forme de petites crêpes.
6. Lorsque le côté supérieur est suffisamment pris, retournez et terminez la cuisson de l'autre côté.
7. Servez avec du sirop d'érable.

Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

1 saucisses - 38 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner

1 saucisses (23g)

Pour les 2 repas :

saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner

2 saucisses (45g)

1. Faites cuire les saucisses selon les instructions sur l'emballage. Servez.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Zoodles marinara

225 kcal ● 9g protéine ● 4g lipides ● 28g glucides ● 10g fibres



courgette

2 moyen (392g)

sauce pour pâtes

1 tasse (260g)

1. Spiralisez les courgettes.
2. Vaporisez une poêle avec un spray antiadhésif, ajoutez les zoodles et faites cuire à feu doux environ 5 minutes ou jusqu'à réchauffement.
3. (Facultatif) Transférez les zoodles sur un torchon et tamponnez l'excès d'eau.
4. Remettez les zoodles dans la poêle, ajoutez la sauce tomate et faites cuire jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
5. Servez.

Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Donne 2 petit(s) pain(s) portions

Petit pain

2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)
(56g)

1. Dégustez.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 1/4 concombre portions

concombre

1/4 concombre (21 cm) (75g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Wrap méditerranéen végan au chik'n

1 wrap(s) - 357 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

tomates, haché

1 tranche(s), fine/petite (15g)

concombre, haché

4 c. à s., tranches (26g)

houmous

2 c. à soupe (30g)

mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

tenders chik'n sans viande

2 1/2 oz (71g)

1. Cuisez le chik'n selon les indications du paquet.\r\nÉtalez du houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le chik'n. Roulez la tortilla et servez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Couscous

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

couscous instantané aromatisé

1/2 boîte (165 g) (82g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé

1 boîte (165 g) (164g)

Seitan simple

3 oz - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

3/4 c. à café (mL)

seitan

3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

seitan

6 oz (170g)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



persil frais, haché
2 1/4 brins (2g)
tomates, coupé en deux
3/4 tasse de tomates cerises (112g)
oignon, coupé en fines tranches
3/8 petit (26g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
3/4 boîte (336g)
vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à soupe (mL)
vinaigre balsamique
3/4 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

amandes
2 c. à s., entière (18g)

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



Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal
tomates
6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :
tomates
12 tomates cerises (204g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

Salade égyptienne au quinoa

499 kcal ● 20g protéine ● 7g lipides ● 76g glucides ● 13g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, finement haché
7/8 concombre (21 cm) (263g)
poivron, sans pépins
1 3/4 petit (130g)
tomates, finement haché
1 3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(159g)
quinoa, cru
9 1/4 c. à s. (98g)
cumin moulu
7/8 c. à café (2g)
curcuma moulu
1/2 c. à café (1g)
basilic frais
1 3/4 c. à soupe, haché (5g)
jus de citron
1 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

concombre, finement haché
1 3/4 concombre (21 cm) (527g)
poivron, sans pépins
3 1/2 petit (259g)
tomates, finement haché
3 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(319g)
quinoa, cru
18 1/2 c. à s. (196g)
cumin moulu
1 3/4 c. à café (4g)
curcuma moulu
7/8 c. à café (3g)
basilic frais
3 1/2 c. à soupe, haché (9g)
jus de citron
3 1/2 c. à soupe (mL)

1. Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet, en ajoutant le cumin et le curcuma à l'eau pendant la cuisson.
2. Pendant que le quinoa cuit, préparez les autres ingrédients. (Optionnel : vous pouvez couper le poivron en deux et le faire rôtir sous le gril environ 10 minutes, en le retournant une fois, jusqu'à ce que la peau cloque. Retirez la peau et hachez finement. C'est optionnel, vous pouvez aussi utiliser le poivron cru finement haché.)
3. Lorsque le quinoa est cuit, laissez-le refroidir 5 minutes puis mélangez tous les ingrédients restants.
4. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt au lait de soja

1 pot - 136 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt au lait de soja
1 pot(s) (150g)

Pour les 2 repas :

yaourt au lait de soja
2 pot(s) (301g)

Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal
chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)

Pour les 2 repas :
chocolat noir 70–85 %
4 carré(s) (40g)

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

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Tranches de concombre

1 concombre - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal
concombre
1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 3 repas :
concombre
3 concombre (21 cm) (903g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal
bretzels durs salés
1 oz (28g)

Pour les 3 repas :
bretzels durs salés
3 oz (85g)

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

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

houmous

2 1/2 c. à soupe (38g)

pain

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

houmous

5 c. à soupe (75g)

pain

2 tranche (64g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

concombre

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

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal ● 31g protéine ● 17g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

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

seitan, façon poulet

4 oz (113g)

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/2 c. à soupe (8mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

poivron vert

1 c. à s., haché (9g)

oignon

2 c. à s., haché (20g)

huile d'olive

1 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

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

seitan, façon poulet

1/2 livres (227g)

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1 c. à soupe (15mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

poivron vert

2 c. à s., haché (19g)

oignon

4 c. à s., haché (40g)

huile d'olive

2 c. à s. (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Haricots de Lima

270 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 36g glucides ● 14g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

haricots lima, surgelés

1 3/4 paquet (284 g) (497g)

sel

7/8 c. à café (5g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre.
3. Servir.

Dîner 2

Consommer les jour 3

Bowl taboulé épiceé aux pois chiches

182 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



persil frais, haché
2/3 brins (1g)
tomates, haché
1/6 tomate Roma (13g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/6 boîte (75g)
concombre, haché
1/8 concombre (21 cm) (25g)
jus de citron
1/8 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/6 c. à café (0g)
huile
1/8 c. à café (mL)
couscous instantané aromatisé
1/6 boîte (165 g) (27g)

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.

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 boîte(s) portions
soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1/2 boîte (~539 g) (263g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions
amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Dîner 3

Consommer les jour 4

Pâtes de lentilles

505 kcal ● 33g protéine ● 4g lipides ● 61g glucides ● 24g fibres



Pâtes de lentilles

4 oz (113g)

sauce pour pâtes

1/4 pot (680 g) (168g)

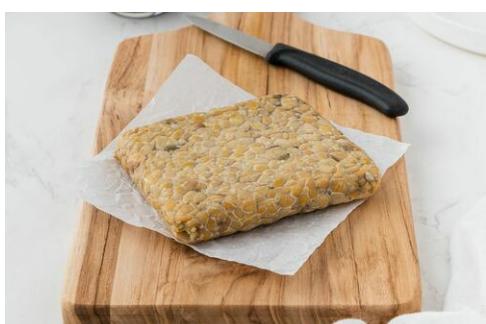
1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Donne 6 oz portions

huile

3 c. à café (mL)

tempeh

6 oz (170g)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Ragoût de haricots noirs et patate douce

415 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 46g glucides ● 24g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

2/3 gousse(s) (2g)

oignon, haché

1/3 petit (23g)

patates douces, coupé en cubes

1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)

concentré de tomate

2/3 c. à soupe (11g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

jus de citron

1/3 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

haricots noirs, égoutté

2/3 boîte(s) (293g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

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

oignon, haché

2/3 petit (47g)

patates douces, coupé en cubes

2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)

concentré de tomate

1 1/3 c. à soupe (21g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

16 c. à s., haché (40g)

jus de citron

2/3 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1 c. à café (2g)

eau

2 tasse(s) (479mL)

haricots noirs, égoutté

1 1/3 boîte(s) (585g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/3 tasse, entière (48g)

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

Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

2 tasse(s) (479mL)

poudre de protéine

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

eau

14 tasse(s) (3353mL)

poudre de protéine

14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

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