# Meal Plan - Plan alimentaire végane de 10 g de protéines

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

1018 kcal 26g protéine (10%) 37g lipides (33%) 132g glucides (52%) 13g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

155 kcal, 4g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides

Pomme et beurre de cacahuète
1/2 pomme(s)- 155 kcal

### Déjeuner

365 kcal, 8g de protéines, 33g glucides nets, 21g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Pizza sur pain plat au brocoli (sans produits laitiers)
299 kcal

### Dîner

495 kcal, 15g de protéines, 85g glucides nets, 8g de lipides

Pain à l'ail végan simple
1 tranche(s)- 126 kcal

Pâtes avec sauce du commerce
255 kcal

Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal

## Day 2

951 kcal 23g protéine (10%) 47g lipides (44%) 84g glucides (35%) 25g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

155 kcal, 4g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides

Pomme et beurre de cacahuète
1/2 pomme(s)- 155 kcal

### Déjeuner

390 kcal, 8g de protéines, 38g glucides nets, 17g de lipides

Salade d'épinards, fraises et pommes
391 kcal

### Dîner

405 kcal, 12g de protéines, 33g glucides nets, 21g de lipides

Pizzas portobello fromagées véganes
2 chapeau(x) de champignon- 291 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal

## Day 3

975 kcal 38g protéine (15%) 39g lipides (36%) 86g glucides (35%) 33g fibres (14%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 9g de protéines, 26g glucides nets, 7g de lipides

Fraises
1 tasse(s)- 52 kcal

Toast à l'avocat façon Southwest
1 toast(s)- 193 kcal

### Dîner

335 kcal, 12g de protéines, 33g glucides nets, 14g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
136 kcal

Soupe toscane aux haricots blancs
202 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 16g de protéines, 26g glucides nets, 18g de lipides

Bol salade coleslaw aux edamames
393 kcal

## Day 4

1036 kcal 42g protéine (16%) 38g lipides (33%) 96g glucides (37%) 35g fibres (14%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 9g de protéines, 26g glucides nets, 7g de lipides

Fraises
1 tasse(s)- 52 kcal

Toast à l'avocat façon Southwest
1 toast(s)- 193 kcal

### Dîner

400 kcal, 16g de protéines, 44g glucides nets, 13g de lipides

Salade d'edamame et pois chiches
267 kcal

Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 16g de protéines, 26g glucides nets, 18g de lipides

Bol salade coleslaw aux edamames
393 kcal

## Day 5

972 kcal 52g protéine (22%) 37g lipides (35%) 90g glucides (37%) 16g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

175 kcal, 3g de protéines, 27g glucides nets, 5g de lipides

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

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

### Déjeuner

410 kcal, 19g de protéines, 48g glucides nets, 11g de lipides

Soupe pois chiches & chou kale
273 kcal

Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal

### Dîner

385 kcal, 30g de protéines, 15g glucides nets, 21g de lipides

Tomates rôties
2 tomate(s)- 119 kcal

Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

---

## Day 6

972 kcal 52g protéine (22%) 37g lipides (35%) 90g glucides (37%) 16g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

175 kcal, 3g de protéines, 27g glucides nets, 5g de lipides

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

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

### Déjeuner

410 kcal, 19g de protéines, 48g glucides nets, 11g de lipides

Soupe pois chiches & chou kale
273 kcal

Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal

### Dîner

385 kcal, 30g de protéines, 15g glucides nets, 21g de lipides

Tomates rôties
2 tomate(s)- 119 kcal

Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

---

# Day 7

1019 kcal 58g protéine (23%) 46g lipides (41%) 83g glucides (33%) 10g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

175 kcal, 3g de protéines, 27g glucides nets, 5g de lipides

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

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

## Dîner

445 kcal, 36g de protéines, 18g glucides nets, 24g de lipides

Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal

Saucisses véganes et purée de chou-fleur
1 saucisse(s)- 361 kcal

## Déjeuner

395 kcal, 19g de protéines, 38g glucides nets, 17g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
136 kcal

Philly cheesesteak végan au seitan
1/2 sub(s)- 261 kcal

# Liste de courses

## Graisses et huiles

- [ ] vinaigrette
  17 3/4 c. à soupe (mL)
- [ ] huile d'olive
  3/4 oz (mL)
- [ ] vinaigrette balsamique
  2 1/2 c. à s. (mL)
- [ ] huile
  1 1/4 oz (mL)

## Autre

- [ ] mélange de jeunes pousses
  9 3/4 tasse (293g)
- [ ] fromage végétalien râpé
  10 c. à s. (70g)
- [ ] mélange pour coleslaw
  6 tasse (540g)
- [ ] mélange d'épices italien
  1/6 pot (21 g) (3g)
- [ ] guacamole, acheté en magasin
  4 c. à soupe (62g)
- [ ] saucisse végétalienne
  3 saucisse (300g)
- [ ] yaourt au lait de soja
  2 pot(s) (301g)
- [ ] petit(s) pain(s) sub
  1/2 petit pain(s) (43g)
- [ ] fromage végane, tranché
  1/2 tranche(s) (10g)
- [ ] lait de soja non sucré
  1 tasse(s) (mL)
- [ ] chou-fleur surgelé
  3/4 tasse (85g)

## Légumes et produits à base de légumes

- [ ] brocoli
  4 c. à s., haché (23g)
- [ ] Ail
  5 1/2 gousse(s) (17g)
- [ ] Chapeau de portobello
  2 pièce entière (282g)
- [ ] tomates
  3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (420g)
- [ ] épinards frais
  4 1/4 tasse(s) (127g)
- [ ] carottes
  3 3/4 moyen (230g)

## Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce pour pizza
  2 c. à s. (32g)
- [ ] sauce pour pâtes
  1/4 pot (680 g) (149g)
- [ ] bouillon de légumes
  5 tasse(s) (mL)

## Produits de boulangerie

- [ ] pain naan
  1 morceau(x) (90g)
- [ ] pain
  1/4 livres (96g)

## Épices et herbes

- [ ] poivre noir
  1/2 trait (0g)
- [ ] sel
  1/2 trait (0g)
- [ ] poudre d'ail
  1/4 c. à café (1g)
- [ ] origan séché
  1/4 c. à café, moulu (0g)
- [ ] flocons de piment rouge
  1/8 c. à café (0g)
- [ ] vinaigre
  1/6 c. à café (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] beurre de cacahuète
  2 c. à soupe (32g)
- [ ] haricots blancs (en conserve)
  1/4 boîte(s) (110g)
- [ ] haricots frits (refried beans)
  1/2 tasse (121g)
- [ ] pois chiches en conserve
  1 1/2 boîte (627g)

## Fruits et jus de fruits

- [ ] pommes
  2 moyen (7,5 cm diam.) (356g)
- [ ] jus de fruit
  20 fl oz (mL)
- [ ] fraises
  1 1/2 pinte (496g)

- [ ] edamame surgelé, décortiqué
  2 tasse (236g)
- [ ] oignon
  5/8 moyen (6,5 cm diam.) (66g)
- [ ] céleri cru
  1/4 tige, grande (28–30 cm de long) (16g)
- [ ] poivron
  1/4 grand (42g)
- [ ] edamame, haricots surgelés
  2 1/2 c. à s. (23g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  2 tasse, haché (80g)
- [ ] canneberges séchées
  1/2 c. à s. (4g)

### Céréales et pâtes

- [ ] pâtes sèches non cuites
  2 oz (57g)
- [ ] seitan
  1 1/2 oz (43g)

### Produits à base de noix et de graines

- [ ] amandes
  2 1/2 c. à s., en tranches (13g)

### Collations

- [ ] petite barre de granola
  3 barre (75g)

# Recipes

## Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s) - 155 kcal 4g protéine 8g lipides 13g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

**beurre de cacahuète**
1 c. à soupe (16g)
**pommes**
1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

**beurre de cacahuète**
2 c. à soupe (32g)
**pommes**
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

## Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal 1g protéine 0g lipides 8g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

**fraises**
1 tasse, entière (144g)

Pour les 2 repas :

**fraises**
2 tasse, entière (288g)

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

### Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s) - 193 kcal 8g protéine 7g lipides 18g glucides 7g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

**épinards frais**
1/8 tasse(s) (4g)
**haricots frits (refried beans)**
4 c. à s. (61g)
**guacamole, acheté en magasin**
2 c. à soupe (31g)
**pain**
1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

**épinards frais**
1/4 tasse(s) (8g)
**haricots frits (refried beans)**
1/2 tasse (121g)
**guacamole, acheté en magasin**
4 c. à soupe (62g)
**pain**
2 tranche(s) (64g)

1. Faites griller le pain, si désiré. Réchauffez les haricots frits en les transférant dans un bol micro-ondable et en passant 1-3 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson.
2. Étalez les haricots frits sur le pain et garnissez de guacamole et d'épinards. Servez.

## Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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.

### Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal 1g protéine 0g lipides 13g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 3 repas :

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

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

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1

### 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.

### Pizza sur pain plat au brocoli (sans produits laitiers)

299 kcal 6g protéine 16g lipides 29g glucides 3g fibres

**brocoli**
4 c. à s., haché (23g)
**sauce pour pizza**
2 c. à s. (32g)
**pain naan**
1/2 morceau(x) (45g)
**fromage végétalien râpé**
2 c. à s. (14g)
**Ail, coupé en petits dés**
1 1/2 gousse(s) (5g)
**poivre noir**
1/2 trait (0g)
**sel**
1/2 trait (0g)
**huile d'olive**
3/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four environ 5 minutes.
4. Retirer du four et étaler la sauce à pizza dessus, garnir de brocoli et de fromage végan, assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller le pain pendant la cuisson pour qu'il ne noircisse pas trop.
6. Retirer du four, arroser du reste d'huile d'olive, laisser refroidir suffisamment pour trancher. Servir.

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2

### Salade d'épinards, fraises et pommes

391 kcal 8g protéine 17g lipides 38g glucides 12g fibres

**pommes, haché**
1 1/6 petit (7 cm diam.) (174g)
**vinaigrette balsamique**
2 1/3 c. à s. (mL)
**amandes**
2 1/3 c. à s., en tranches (13g)
**épinards frais**
3 1/2 tasse(s) (105g)
**fraises, haché**
5/8 pinte (208g)

1. Mélangez tous les ingrédients sauf la vinaigrette.
2. Nappez la salade de vinaigrette au moment de servir.

## Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Bol salade coleslaw aux edamames

393 kcal 16g protéine 18g lipides 26g glucides 15g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

**carottes, coupé en julienne**
2 petit (14 cm de long) (100g)
**vinaigrette**
4 c. à soupe (mL)
**mélange pour coleslaw**
3 tasse (270g)
**edamame surgelé, décortiqué**
1 tasse (118g)

Pour les 2 repas :

**carottes, coupé en julienne**
4 petit (14 cm de long) (200g)
**vinaigrette**
8 c. à soupe (mL)
**mélange pour coleslaw**
6 tasse (540g)
**edamame surgelé, décortiqué**
2 tasse (236g)

1. Préparez les edamames selon les instructions du paquet.\r\nPréparez la salade en mélangeant le mélange pour coleslaw, les carottes, les edamames et la sauce. Servir.

# Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

## Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal 13g protéine 7g lipides 28g glucides 11g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

**pois chiches en conserve, égoutté**
1/2 boîte (224g)
**huile**
1/2 c. à café (mL)
**Ail, haché**
1 gousse(s) (3g)
**bouillon de légumes**
2 tasse(s) (mL)
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**
1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve, égoutté**
1 boîte (448g)
**huile**
1 c. à café (mL)
**Ail, haché**
2 gousse(s) (6g)
**bouillon de légumes**
4 tasse(s) (mL)
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**
2 tasse, haché (80g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

## 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)

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

# Déjeuner 5

Consommer les jour 7

## 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.

## Philly cheesesteak végan au seitan

1/2 sub(s) - 261 kcal 16g protéine 8g lipides 30g glucides 2g fibres

Donne 1/2 sub(s) portions

**seitan, coupé en lanières**
1 1/2 oz (43g)
**poivron, tranché**
1/4 petit (19g)
**oignon, haché**
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
**huile**
1/4 c. à soupe (mL)
**petit(s) pain(s) sub**
1/2 petit pain(s) (43g)
**fromage végane, tranché**
1/2 tranche(s) (10g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

# Dîner 1

Consommer les jour 1

## Pain à l'ail végan simple

1 tranche(s) - 126 kcal 4g protéine 6g lipides 13g glucides 2g fibres

Donne 1 tranche(s) portions

**Ail, haché finement**
1 gousse(s) (3g)
**huile d'olive**
1 c. à café (mL)
**pain**
1 tranche (32g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.

## Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal 9g protéine 2g lipides 47g glucides 4g fibres

**sauce pour pâtes**
1/8 pot (680 g) (84g)
**pâtes sèches non cuites**
2 oz (57g)

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

## Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal 2g protéine 1g lipides 25g glucides 1g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

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

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

## Dîner 2

Consommer les jour 2

### Pizzas portobello fromagées véganes

2 chapeau(x) de champignon - 291 kcal 9g protéine 14g lipides 25g glucides 7g fibres

Donne 2 chapeau(x) de champignon portions

**Chapeau de portobello, tiges retirées**
2 pièce entière (282g)
**poudre d'ail**
1/4 c. à café (1g)
**origan séché**
1/4 c. à café, moulu (0g)
**fromage végétalien râpé**
1/2 tasse (56g)
**huile d'olive**
1/4 c. à café (mL)
**sauce pour pâtes**
4 c. à s. (65g)

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.

### 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.

## Dîner 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.

## Soupe toscane aux haricots blancs

202 kcal 10g protéine 4g lipides 25g glucides 7g fibres

**Ail, haché finement**
1 gousse(s) (3g)
**oignon, coupé en dés**
1/4 petit (18g)
**épinards frais**
1/2 tasse(s) (15g)
**bouillon de légumes**
1 tasse(s) (mL)
**flocons de piment rouge**
1/8 c. à café (0g)
**mélange d'épices italien**
1/4 c. à soupe (3g)
**haricots blancs (en conserve), rincé et égoutté**
1/4 boîte(s) (110g)
**céleri cru, haché**
1/4 tige, grande (28–30 cm de long) (16g)
**carottes, haché**
1/4 grand (18g)
**huile**
1/4 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajoutez les carottes et le céleri et cuisez encore 8-10 minutes en remuant de temps en temps.
2. Ajoutez le bouillon, les haricots blancs, l'assaisonnement italien, le flocon de piment rouge, et du sel/poivre selon votre goût dans la casserole et portez à frémissement. Réduisez le feu à doux et laissez mijoter, couvert, pendant 15 minutes.
3. Incorporez les épinards et cuisez jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2 minutes.
4. Servez.

# Dîner 4

Consommer les jour 4

## Salade d'edamame et pois chiches

267 kcal 12g protéine 10g lipides 22g glucides 10g fibres

**carottes, coupé en dés**
1/6 moyen (12g)
**poivron, coupé en dés**
1/6 moyen (24g)
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**
3/8 boîte (179g)
**edamame, haricots surgelés**
2 1/2 c. à s. (23g)
**mélange d'épices italien**
1/6 c. à café (1g)
**vinaigre**
1/6 c. à café (mL)
**huile d'olive**
3/8 c. à soupe (mL)
**canneberges séchées**
1 c. à c. (4g)

1. Faites cuire l'edamame selon les indications du paquet. Jetez les cosses.
2. Dans un grand bol, ajoutez les pois chiches rincés, les grains d'edamame, le poivron, les carottes et les canneberges. Réservez.
3. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre et les assaisonnements jusqu'à homogénéité.
4. Versez la vinaigrette sur le mélange de pois chiches et mélangez.
5. À déguster bien frais.

## Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal 4g protéine 3g lipides 22g glucides 1g fibres

Donne 1/2 morceau(x) portions

**pain naan**
1/2 morceau(x) (45g)

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

---

# Dîner 5

Consommer les jour 5 et jour 6

## Tomates rôties

2 tomate(s) - 119 kcal 2g protéine 9g lipides 5g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

**tomates**
2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)
**huile**
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates**
4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (364g)
**huile**
4 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal 28g protéine 12g lipides 11g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

**saucisse végétalienne**
1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

**saucisse végétalienne**
2 saucisse (200g)

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

---

# Dîner 6

Consommer les jour 7

## Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal 7g protéine 5g lipides 2g glucides 2g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

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

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

## Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 saucisse(s) - 361 kcal 29g protéine 19g lipides 16g glucides 3g fibres

Donne 1 saucisse(s) portions

**oignon, tranché finement**
1/2 petit (35g)
**saucisse végétalienne**
1 saucisse (100g)
**huile**
1/2 c. à soupe (mL)
**chou-fleur surgelé**
3/4 tasse (85g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.