

# Meal Plan - Plan alimentaire végétan de 70 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

952 kcal ● 76g protéine (32%) ● 21g lipides (19%) ● 87g glucides (36%) ● 29g fibres (12%)

### Petit-déjeuner

165 kcal, 4g de protéines, 20g glucides nets, 3g de lipides



Mûres

1 tasse(s)- 70 kcal



Bubble & squeak anglais végétan

1 galettes- 97 kcal

### Dîner

410 kcal, 31g de protéines, 24g glucides nets, 15g de lipides



Haricots de Lima

116 kcal



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal

### Déjeuner

210 kcal, 4g de protéines, 42g glucides nets, 1g de lipides



Soupe de tomate

1 boîte(s)- 211 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 2

1021 kcal ● 84g protéine (33%) ● 24g lipides (21%) ● 81g glucides (32%) ● 37g fibres (14%)

### Petit-déjeuner

165 kcal, 4g de protéines, 20g glucides nets, 3g de lipides



Mûres

1 tasse(s)- 70 kcal



Bubble & squeak anglais végétan

1 galettes- 97 kcal

### Dîner

310 kcal, 23g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Frites au four

97 kcal



Émiettes végétaliens

1 tasse(s)- 146 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s)- 70 kcal

### Déjeuner

380 kcal, 20g de protéines, 43g glucides nets, 8g de lipides



Pâtes de lentilles

252 kcal



Pain à l'ail végétan simple

1 tranche(s)- 126 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 3

1069 kcal ● 76g protéine (29%) ● 27g lipides (23%) ● 93g glucides (35%) ● 38g fibres (14%)

### Petit-déjeuner

165 kcal, 4g de protéines, 20g glucides nets, 3g de lipides



Mûres

1 tasse(s)- 70 kcal



Bubble & squeak anglais végétarien

1 galettes- 97 kcal

### Dîner

360 kcal, 15g de protéines, 29g glucides nets, 15g de lipides



Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Déjeuner

380 kcal, 20g de protéines, 43g glucides nets, 8g de lipides



Pâtes de lentilles

252 kcal



Pain à l'ail végétarien simple

1 tranche(s)- 126 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 4

961 kcal ● 70g protéine (29%) ● 32g lipides (30%) ● 81g glucides (34%) ● 18g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

180 kcal, 8g de protéines, 25g glucides nets, 4g de lipides



Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal

### Dîner

360 kcal, 15g de protéines, 29g glucides nets, 15g de lipides



Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Déjeuner

260 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 12g de lipides



Tofu à l'orange et sésame

3 1/2 oz de tofu- 189 kcal



Salade de tomates et concombre

71 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 5

1030 kcal ● 74g protéine (29%) ● 30g lipides (26%) ● 95g glucides (37%) ● 21g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

180 kcal, 8g de protéines, 25g glucides nets, 4g de lipides



Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal

### Dîner

325 kcal, 16g de protéines, 22g glucides nets, 17g de lipides



Lentilles au curry

241 kcal



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal

### Déjeuner

365 kcal, 14g de protéines, 46g glucides nets, 8g de lipides



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1/2 sandwich(s)- 193 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 6

972 kcal ● 74g protéine (31%) ● 45g lipides (42%) ● 49g glucides (20%) ● 18g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

190 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

### Dîner

360 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 22g de lipides



Lait de soja

3/4 tasse(s)- 64 kcal



Zoodles au sésame et cacahuète

294 kcal

### Déjeuner

260 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 18g de lipides



Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)

2 tomate(s) farcie(s)- 261 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Day 7

972 kcal ● 74g protéine (31%) ● 45g lipides (42%) ● 49g glucides (20%) ● 18g fibres (7%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait d'amande)  
105 kcal



Orange  
1 orange(s)- 85 kcal

Dîner

360 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 22g de lipides



Lait de soja  
3/4 tasse(s)- 64 kcal



Zoodles au sésame et cacahuète  
294 kcal

Déjeuner

260 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 18g de lipides



Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)  
2 tomate(s) farcie(s)- 261 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ haricots lima, surgelés  
3/8 paquet (284 g) (107g)
- ☐ choux de Bruxelles  
1 1/2 tasse, râpé (75g)
- ☐ pommes de terre  
5/6 lb (368g)
- ☐ Ail  
4 1/2 gousse(s) (14g)
- ☐ Brocoli surgelé  
1 tasse (91g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2 tasse, haché (80g)
- ☐ tomates  
8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (962g)
- ☐ concombre  
1/4 concombre (21 cm) (75g)
- ☐ oignon rouge  
1/4 petit (18g)
- ☐ courgette  
2 1/4 grand (715g)
- ☐ oignons verts  
2 c. à s., tranché (16g)
- ☐ oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)
- ☐ épinards frais  
2 tasse(s) (60g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
3 g (3g)
- ☐ poivre noir  
1/4 g (0g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
1 c. à s. (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
4 oz (113g)
- ☐ miettes de burger végétarien  
1 tasse (100g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante  
5/8 fl oz (mL)
- ☐ soupe de tomates condensée  
(CAMPBELL'S)  
1 boîte (300 g) (298g)
- ☐ sauce pour pâtes  
1/4 pot (680 g) (168g)
- ☐ bouillon de légumes  
4 tasse(s) (mL)

## Boissons

- ☐ eau  
11 tasse(s) (2594mL)
- ☐ poudre de protéine  
11 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (357g)
- ☐ lait d'amande non sucré  
1 tasse (mL)

## Autre

- ☐ Pâtes de lentilles  
4 oz (113g)
- ☐ yaourt au lait de soja  
2 pot(s) (301g)
- ☐ huile de sésame  
1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce sriracha  
1/4 c. à soupe (4g)
- ☐ pâte de curry  
1/3 c. à soupe (5g)
- ☐ lait de soja non sucré  
2 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
4 c. à s. (8g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine  
végétale  
2 1/2 tranches (26g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
1 tasse (90g)
- ☐ fromage végétalien râpé  
1/3 tasse (37g)
- ☐ mélange d'épices italien  
2 c. à café (7g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
1/4 livres (96g)

- ☐ pois chiches en conserve  
1 boîte (448g)
- ☐ tofu ferme  
1/4 livres (99g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ lentilles crues  
2 3/4 c. à s. (32g)
- ☐ beurre de cacahuète  
4 c. à soupe (64g)

### Fruits et jus de fruits

- ☐ mûres  
3 tasse (432g)
- ☐ orange  
4 orange (634g)
- ☐ avocats  
1/6 avocat(s) (34g)
- ☐ jus de citron vert  
1 c. à soupe (mL)

### Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
4 c. à s., décortiqué (25g)
- ☐ graines de sésame  
1 1/2 c. à café (5g)
- ☐ lait de coco en conserve  
4 c. à s. (mL)
- ☐ graines de chia  
1 c. à café (5g)

### Céréales et pâtes

- ☐ féculé de maïs  
3/4 c. à soupe (6g)

### Confiseries

- ☐ sucre  
1/2 c. à soupe (7g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Mûres

1 tasse(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mûres**  
1 tasse (144g)

Pour les 3 repas :

**mûres**  
3 tasse (432g)

1. Rincez les mûres et servez.

### Bubble & squeak anglais végétarien

1 galettes - 97 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**choux de Bruxelles, râpé**  
1/2 tasse, râpé (25g)  
**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**  
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)  
**sauce piquante**  
1 c. à café (mL)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**choux de Bruxelles, râpé**  
1 1/2 tasse, râpé (75g)  
**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**  
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)  
**sauce piquante**  
3 c. à café (mL)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)

1. Ajouter les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau et faire bouillir 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette. Égoutter et écraser les pommes de terre à la fourchette. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans un grand bol, mélanger la purée de pommes de terre et les choux de Bruxelles. Assaisonner généreusement de sel et de poivre.
3. Former des galettes (utiliser le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Presser les galettes dans l'huile et laisser sans bouger jusqu'à ce qu'elles soient dorées d'un côté, environ 2 à 3 minutes. Retourner et cuire l'autre côté.
5. Servir avec de la sauce piquante.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### 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 2 repas :

**tomates**  
24 tomates cerises (408g)

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

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal ● 14g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre de protéine**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)  
**lait d'amande non sucré**  
1/2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**poudre de protéine**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**lait d'amande non sucré**  
1 tasse (mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.



## Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
2 orange (308g)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Soupe de tomate

1 boîte(s) - 211 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 3g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

**soupe de tomates condensée  
(CAMPBELL'S)**  
1 boîte (300 g) (298g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pâtes de lentilles

252 kcal ● 16g protéine ● 2g lipides ● 30g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pâtes de lentilles**  
2 oz (57g)  
**sauce pour pâtes**  
1/8 pot (680 g) (84g)

Pour les 2 repas :

**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.

## Pain à l'ail végétan simple

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**Ail, haché finement**  
2 gousse(s) (6g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**pain**  
2 tranche (64g)

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.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Tofu à l'orange et sésame

3 1/2 oz de tofu - 189 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Donne 3 1/2 oz de tofu portions

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
1/4 livres (99g)  
**huile de sésame**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**graines de sésame**  
1/2 c. à café (2g)  
**fécule de maïs**  
3/4 c. à soupe (6g)  
**sauce sriracha**  
1/4 c. à soupe (4g)  
**sucre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**sauce soja (tamari)**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**orange, pressé**  
1/8 fruit (7,3 cm diam.) (18g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse(s) (2g)

1. Préparer la sauce à l'orange. Dans un petit bol, fouetter l'ail, le jus d'orange, le sucre, la sauce soja et la sriracha. Réserver.
2. Dans un grand bol, enrober les cubes de tofu de fécule de maïs et de graines de sésame.
3. Chauffer l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5–8 minutes.
4. Verser la sauce à l'orange et cuire jusqu'à épaississement et réchauffage, 1–2 minutes.
5. Servir.

### Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



**tomates, tranché finement**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)  
**concombre, tranché finement**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**vinaigrette**  
1 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1/4 petit (18g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Donne 2 orange(s) portions

#### orange

2 orange (308g)

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

## Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1/2 sandwich(s) - 193 kcal ● 11g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

#### mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

#### sauce piquante

1/2 c. à café (mL)

#### avocats, épluché & épépiné

1/6 avocat(s) (34g)

#### pain

1 tranche(s) (32g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

2 1/2 tranches (26g)

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

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)

2 tomate(s) farcie(s) - 261 kcal ● 5g protéine ● 18g lipides ● 15g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**courgette, coupé en dés**

1/2 grand (162g)

**fromage végétalien râpé**

2 1/2 c. à s. (18g)

**tomates**

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(246g)

**oignon, coupé en dés**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

**mélange d'épices italien**

1 c. à café (4g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**épinards frais**

1 tasse(s) (30g)

Pour les 2 repas :

**courgette, coupé en dés**

1 grand (323g)

**fromage végétalien râpé**

1/3 tasse (37g)

**tomates**

4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(492g)

**oignon, coupé en dés**

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

**mélange d'épices italien**

2 c. à café (7g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**huile d'olive**

2 c. à soupe (mL)

**épinards frais**

2 tasse(s) (60g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C).
2. Coupez le chapeau de chaque tomate et jetez-le.
3. Prenez une cuillère et évidez chaque tomate en prenant soin de ne pas percer les parois. Jetez la pulpe et les graines.
4. Séchez l'intérieur des tomates avec un essuie-tout. Salez l'intérieur et retournez-les sur un essuie-tout pour laisser s'écouler davantage ; réservez.
5. Coupez la courgette et l'oignon en dés.
6. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la courgette, l'oignon, les herbes italiennes et le sel/poivre (au goût). Faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient ramollis, environ 4 minutes.
7. Ajoutez les épinards et cuisez encore 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Retirez du feu.
8. Placez les tomates, côté droit vers le haut, dans un plat à four. Prenez environ la moitié du fromage et saupoudrez le fond des tomates.
9. Farcissez les tomates avec le mélange de légumes et couvrez avec le reste du fromage.
10. Enfournez environ 20-25 minutes jusqu'à ce que les tomates soient bien chaudes.
11. Optionnel : passez sous le gril environ une minute pour dorer le fromage.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Haricots de Lima

116 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



**haricots lima, surgelés**

3/8 paquet (284 g) (107g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

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

## Tempeh nature



4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 oz portions

**huile**

2 c. à café (mL)

**tempeh**

4 oz (113g)

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. \r\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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Frites au four

97 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**pommes de terre**

1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (92g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

## Émiettes végétaliens

1 tasse(s) - 146 kcal ● 19g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**miettes de burger végétarien**  
1 tasse (100g)

1. Cuire les émiettes selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s) - 70 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
1 tasse (91g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix (anglaises)**  
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Lentilles au curry

241 kcal ● 9g protéine ● 12g lipides ● 20g glucides ● 3g fibres



**pâte de curry**

1/3 c. à soupe (5g)

**lait de coco en conserve**

4 c. à s. (mL)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

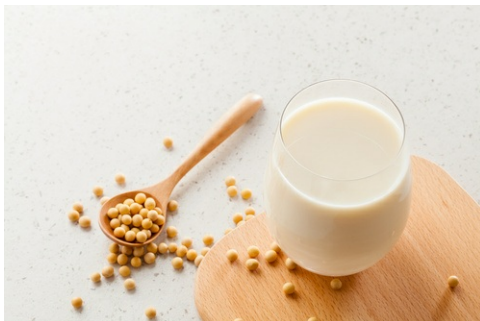
**lentilles crues**

2 2/3 c. à s. (32g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

### 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.



## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lait de soja

3/4 tasse(s) - 64 kcal ● 5g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait de soja non sucré**  
3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

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

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

### Zoodles au sésame et cacahuète

294 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**courgette, coupé en spirale**  
1 moyen (196g)  
**graines de chia**  
1/2 c. à café (2g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**oignons verts**  
1 c. à s., tranché (8g)  
**graines de sésame**  
1/2 c. à café (2g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à soupe (mL)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)  
**mélange pour coleslaw**  
1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**courgette, coupé en spirale**  
2 moyen (392g)  
**graines de chia**  
1 c. à café (5g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à soupe (mL)  
**oignons verts**  
2 c. à s., tranché (16g)  
**graines de sésame**  
1 c. à café (3g)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à soupe (mL)  
**beurre de cacahuète**  
4 c. à soupe (64g)  
**mélange pour coleslaw**  
1 tasse (90g)

1. Mélanger les zoodles et le mélange pour coleslaw dans un bol.
2. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, la sauce soja et le jus de citron vert. Ajouter lentement de l'eau, juste assez pour obtenir une consistance de sauce.
3. Verser la sauce de beurre de cacahuète sur les zoodles et bien mélanger.
4. Garnir d'oignons verts, de graines de sésame et de graines de chia (optionnel).
5. Servir.

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### eau

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

#### poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)

Pour les 7 repas :

#### eau

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

#### poudre de protéine

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(326g)

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