

# Meal Plan - Menu régime végétarien pour jeûne intermittent de 1900 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

1904 kcal ● 120g protéine (25%) ● 63g lipides (30%) ● 170g glucides (36%) ● 44g fibres (9%)

### Déjeuner

800 kcal, 35g de protéines, 73g glucides nets, 37g de lipides



[Quesadilla brocoli et cheddar avec sauce au yaourt](#)

1 quesadilla(s)- 589 kcal



[Salade grecque simple au concombre](#)

211 kcal

### Dîner

885 kcal, 36g de protéines, 95g glucides nets, 25g de lipides



[Quinoa et haricots noirs](#)

584 kcal



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)

302 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

## Day 2

1887 kcal ● 121g protéine (26%) ● 64g lipides (31%) ● 171g glucides (36%) ● 35g fibres (7%)

### Déjeuner

800 kcal, 35g de protéines, 73g glucides nets, 37g de lipides



[Quesadilla brocoli et cheddar avec sauce au yaourt](#)

1 quesadilla(s)- 589 kcal



[Salade grecque simple au concombre](#)

211 kcal

### Dîner

870 kcal, 37g de protéines, 96g glucides nets, 26g de lipides



[Salade de haricots noirs et couscous](#)

671 kcal



[Lait](#)

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

## Day 3

1908 kcal ● 122g protéine (26%) ● 51g lipides (24%) ● 201g glucides (42%) ● 39g fibres (8%)

### Déjeuner

820 kcal, 37g de protéines, 103g glucides nets, 24g de lipides



Raviolis au fromage

680 kcal



Salade grecque simple au concombre

141 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Dîner

870 kcal, 37g de protéines, 96g glucides nets, 26g de lipides



Salade de haricots noirs et couscous

671 kcal



Lait

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal

## Day 4

1882 kcal ● 145g protéine (31%) ● 93g lipides (44%) ● 88g glucides (19%) ● 28g fibres (6%)

### Déjeuner

830 kcal, 57g de protéines, 50g glucides nets, 38g de lipides



Salade césar au brocoli et œufs durs

390 kcal



Lentilles

260 kcal



Graines de tournesol

180 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Dîner

835 kcal, 40g de protéines, 37g glucides nets, 54g de lipides



Salade de tofu à la salsa verte

353 kcal



Lait

2 tasse(s)- 298 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

## Day 5

1933 kcal ● 153g protéine (32%) ● 92g lipides (43%) ● 83g glucides (17%) ● 40g fibres (8%)

### Déjeuner

830 kcal, 57g de protéines, 50g glucides nets, 38g de lipides



Salade césar au brocoli et œufs durs

390 kcal



Lentilles

260 kcal



Graines de tournesol

180 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Dîner

885 kcal, 47g de protéines, 32g glucides nets, 53g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Salade tomate et avocat

293 kcal



Tempeh nature

6 oz- 443 kcal

## Day 6

1926 kcal ● 133g protéine (28%) ● 81g lipides (38%) ● 122g glucides (25%) ● 44g fibres (9%)

### Déjeuner

825 kcal, 37g de protéines, 88g glucides nets, 27g de lipides



**Soupe de lentilles**

722 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**

102 kcal

### Dîner

885 kcal, 47g de protéines, 32g glucides nets, 53g de lipides



**Lait**

1 tasse(s)- 149 kcal



**Salade tomate et avocat**

293 kcal



**Tempeh nature**

6 oz- 443 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Day 7

1872 kcal ● 127g protéine (27%) ● 64g lipides (31%) ● 159g glucides (34%) ● 37g fibres (8%)

### Déjeuner

825 kcal, 37g de protéines, 88g glucides nets, 27g de lipides



**Soupe de lentilles**

722 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**

102 kcal

### Dîner

830 kcal, 42g de protéines, 70g glucides nets, 36g de lipides



**Tofu nature**

6 oz- 257 kcal



**Lentilles**

347 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

227 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau  
24 1/3 tasse(s) (5827mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ quinoa, cru  
1/4 tasse (48g)
- ☐ couscous, cru  
2/3 tasse (115g)

## Épices et herbes

- ☐ cumin moulu  
1 3/4 c. à café (4g)
- ☐ piment de Cayenne  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ sel  
2 c. à café (13g)
- ☐ poivre noir  
1 1/2 c. à café, moulu (3g)
- ☐ poudre de chili  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ aneth séché  
2 c. à café (2g)
- ☐ vinaigre de vin rouge  
2 c. à café (mL)
- ☐ moutarde de Dijon  
3 c. à café (15g)
- ☐ poudre d'ail  
5/8 c. à café (2g)
- ☐ origan séché  
2/3 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ Basilic séché  
2/3 c. à café, feuilles (0g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Grains de maïs surgelés  
6 c. à s. (51g)
- ☐ oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (152g)
- ☐ Ail  
2 1/2 gousse(s) (7g)
- ☐ tomates  
3 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (455g)
- ☐ brocoli  
2/3 livres (307g)

## Graisses et huiles

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

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
1 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pour pâtes  
3/8 pot (680 g) (280g)
- ☐ salsa verde  
1 c. à soupe (16g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots noirs  
2 boîte(s) (945g)
- ☐ tofu ferme  
1/2 livres (254g)
- ☐ lentilles crues  
2 1/2 tasse (496g)
- ☐ tempeh  
3/4 livres (340g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
16 1/2 tasse (495g)

## Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine  
2 tortilla (env. 30 cm diam.) (234g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage cheddar  
1/2 tasse, râpé (57g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
2 1/2 conteneur (403g)
- ☐ lait entier  
6 2/3 tasse(s) (1601mL)
- ☐ œufs  
6 grand (300g)
- ☐ parmesan  
3 c. à soupe (15g)

- ☐ oignon rouge  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
- ☐ concombre  
2 concombre (21 cm) (602g)
- ☐ poivron rouge  
2/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (79g)
- ☐ maïs entier en grains  
2/3 tasse (109g)
- ☐ laitue romaine  
6 tasse, râpé (282g)
- ☐ tomates concassées en conserve  
2/3 boîte (270g)
- ☐ céleri cru  
1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)
- ☐ carottes  
1 1/3 moyen (81g)
- ☐ épinards frais  
1/3 tasse(s) (10g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de citron vert  
4 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats  
1 1/2 avocat(s) (301g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ raviolis au fromage surgelés  
10 oz (284g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
2 1/3 oz (66g)
  - ☐ graines de tournesol décortiquées  
2 oz (57g)
-

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Quesadilla brocoli et cheddar avec sauce au yaourt

1 quesadilla(s) - 589 kcal ● 22g protéine ● 26g lipides ● 59g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**tortillas de farine**

1 tortilla (env. 30 cm diam.) (117g)

**fromage cheddar**

4 c. à s., râpé (28g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

2 c. à s. (35g)

**poudre de chili**

1/4 c. à café (1g)

**brocoli, coupé**

3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

**tortillas de farine**

2 tortilla (env. 30 cm diam.) (234g)

**fromage cheddar**

1/2 tasse, râpé (57g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

4 c. à s. (70g)

**poudre de chili**

1/2 c. à café (1g)

**brocoli, coupé**

6 oz (170g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt grec et la poudre de chili. Réservez.
2. Chauffez environ 25 % de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le brocoli, assaisonnez de sel et de poivre, et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 4-6 minutes.
3. Saupoudrez du cheddar sur la moitié d'une tortilla. Ajoutez le brocoli cuit, repliez la tortilla sur elle-même et pressez légèrement pour sceller.
4. Essuyez la poêle, puis chauffez le reste de l'huile à feu moyen. Ajoutez les quesadillas et faites cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les tortillas soient dorées, environ 2-3 minutes de chaque côté.
5. Coupez les quesadillas et servez avec la sauce yaourt au chili.

### Salade grecque simple au concombre

211 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec écrémé nature**

6 c. à s. (105g)

**jus de citron**

3/8 c. à soupe (mL)

**aneth séché**

3/4 c. à café (1g)

**vinaigre de vin rouge**

3/4 c. à café (mL)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**oignon rouge, coupé en fines tranches**

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

**concombre, coupé en demi-lunes**

3/4 concombre (21 cm) (226g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec écrémé nature**

3/4 tasse (210g)

**jus de citron**

3/4 c. à soupe (mL)

**aneth séché**

1 1/2 c. à café (2g)

**vinaigre de vin rouge**

1 1/2 c. à café (mL)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**oignon rouge, coupé en fines tranches**

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

**concombre, coupé en demi-lunes**

1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Raviolis au fromage

680 kcal ● 28g protéine ● 17g lipides ● 94g glucides ● 10g fibres



**sauce pour pâtes**

3/8 pot (680 g) (280g)

**raviolis au fromage surgelés**

10 oz (284g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

### Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



#### yaourt grec écrémé nature

4 c. à s. (70g)

#### jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

#### aneth séché

1/2 c. à café (1g)

#### vinaigre de vin rouge

1/2 c. à café (mL)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### oignon rouge, coupé en fines tranches

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

#### concombre, coupé en demi-lunes

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

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade césar au brocoli et œufs durs

390 kcal ● 31g protéine ● 23g lipides ● 9g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

#### laitue romaine

3 tasse, râpé (141g)

#### œufs

3 grand (150g)

#### brocoli

3/4 tasse, haché (68g)

#### yaourt grec écrémé nature

1 1/2 c. à soupe (26g)

#### moutarde de Dijon

1 1/2 c. à café (8g)

#### parmesan

1 1/2 c. à soupe (8g)

#### graines de citrouille grillées, non salées

1 1/2 c. à soupe (11g)

#### jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### laitue romaine

6 tasse, râpé (282g)

#### œufs

6 grand (300g)

#### brocoli

1 1/2 tasse, haché (137g)

#### yaourt grec écrémé nature

3 c. à soupe (53g)

#### moutarde de Dijon

3 c. à café (15g)

#### parmesan

3 c. à soupe (15g)

#### graines de citrouille grillées, non salées

3 c. à soupe (22g)

#### jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce et servez.

## Lentilles

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



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
3/4 tasse (144g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

## Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
2 oz (57g)

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

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Soupe de lentilles

722 kcal ● 35g protéine ● 20g lipides ● 82g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

**origan séché**  
1/3 c. à café, feuilles (0g)  
**lentilles crues**  
2/3 tasse (128g)  
**eau**  
2 2/3 tasse(s) (638mL)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**Basilic séché**  
1/3 c. à café, feuilles (0g)  
**tomates concassées en conserve**  
1/3 boîte (135g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
4 c. à c. (mL)  
**oignon, haché**  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)  
**céleri cru, haché**  
2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)  
**Ail, haché finement**  
2/3 gousse(s) (2g)  
**carottes, coupé en dés**  
2/3 moyen (41g)  
**épinards frais, tranché finement**  
1/6 tasse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

**origan séché**  
2/3 c. à café, feuilles (1g)  
**lentilles crues**  
1 1/3 tasse (256g)  
**eau**  
5 1/3 tasse(s) (1277mL)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**Basilic séché**  
2/3 c. à café, feuilles (0g)  
**tomates concassées en conserve**  
2/3 boîte (270g)  
**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**huile d'olive**  
2 2/3 c. à s. (mL)  
**oignon, haché**  
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)  
**céleri cru, haché**  
1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/3 gousse(s) (4g)  
**carottes, coupé en dés**  
1 1/3 moyen (81g)  
**épinards frais, tranché finement**  
1/3 tasse(s) (10g)

1. Dans une grande marmite à soupe, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez les oignons, les carottes et le céleri ; faites revenir en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez l'ail, l'origan et le basilic ; faites cuire 2 minutes.
2. Ajoutez les lentilles, puis l'eau et les tomates. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter au moins 1 heure. Au moment de servir, incorporez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

**vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

**vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Quinoa et haricots noirs

584 kcal ● 29g protéine ● 6g lipides ● 74g glucides ● 28g fibres



**quinoa, cru**

1/4 tasse (48g)

**cumin moulu**

3/8 c. à café (1g)

**Grains de maïs surgelés**

6 c. à s. (51g)

**huile**

3/8 c. à café (mL)

**bouillon de légumes**

1/2 tasse(s) (mL)

**piment de Cayenne**

1/8 c. à café (0g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**oignon, haché**

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

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

**haricots noirs, rincé et égoutté**

3/4 boîte(s) (329g)

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen ; faites revenir et remuez l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 10 minutes.
2. Incorporez le quinoa au mélange d'oignon et couvrez avec du bouillon de légumes ; assaisonnez avec du cumin, du piment de Cayenne, du sel et du poivre. Portez à ébullition. Couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que le bouillon soit absorbé, environ 20 minutes.
3. Ajoutez le maïs surgelé dans la casserole et continuez de mijoter jusqu'à ce qu'il soit réchauffé, environ 5 minutes ; incorporez ensuite les haricots noirs et la coriandre.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 6g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
6 tasse (180g)  
**tomates**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**vinaigrette**  
6 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade de haricots noirs et couscous

671 kcal ● 27g protéine ● 16g lipides ● 80g glucides ● 25g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
1/6 c. à café (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**bouillon de légumes**  
3/8 tasse(s) (mL)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**couscous, cru**  
1/3 tasse (58g)  
**jus de citron vert**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**poivron rouge, épépiné et haché**  
1/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (40g)  
**haricots noirs, égoutté**  
2/3 boîte(s) (293g)  
**maïs entier en grains, égoutté**  
1/3 tasse (55g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
1/3 c. à café (1g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**bouillon de légumes**  
5/6 tasse(s) (mL)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**couscous, cru**  
2/3 tasse (115g)  
**jus de citron vert**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**poivron rouge, épépiné et haché**  
2/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (79g)  
**haricots noirs, égoutté**  
1 1/3 boîte(s) (585g)  
**maïs entier en grains, égoutté**  
2/3 tasse (109g)

1. Portez le bouillon de légumes à ébullition dans une casserole d'au moins 2 litres et incorporez le couscous. Couvrez la casserole et retirez-la du feu. Laissez reposer 5 minutes.
2. Dans un grand bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de lime et le cumin. Ajoutez le poivron rouge, le maïs et les haricots et mélangez pour enrober.
3. Aérez bien le couscous à la fourchette pour détacher les grumeaux. Ajoutez-le au bol avec les légumes et mélangez bien.
4. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût et servez immédiatement ou réfrigérez jusqu'au moment de servir.

## Lait

1 1/3 tasse(s) - 199 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

1 1/3 tasse(s) (320mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

2 2/3 tasse(s) (640mL)

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

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Salade de tofu à la salsa verde

353 kcal ● 16g protéine ● 24g lipides ● 11g glucides ● 8g fibres



**tofu ferme**

1 tranche(s) (84g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**graines de citrouille grillées, non salées**

2 c. à soupe (15g)

**cumin moulu**

1 c. à café (2g)

**salsa verde**

1 c. à soupe (16g)

**avocats, tranché**

2 tranches (50g)

**haricots noirs, égoutté et rincé**

2 c. à s. (30g)

**tomates, haché**

1/2 tomate Roma (40g)

1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verde. Servez.

## Lait

2 tasse(s) - 298 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 23g glucides ● 0g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

## Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



**graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à s. (30g)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

## Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
1 1/4 c. à s., haché (19g)  
**jus de citron vert**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
5/8 avocat(s) (126g)  
**tomates, coupé en dés**  
5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (77g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
2 1/2 c. à s., haché (38g)  
**jus de citron vert**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
5/8 c. à café (2g)  
**sel**  
5/8 c. à café (4g)  
**poivre noir**  
5/8 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
1 1/4 avocat(s) (251g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (154g)

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.

## Tempeh nature

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



Pour un seul repas :

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
6 c. à café (mL)

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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

#### huile

3 c. à café (mL)

#### tofu ferme

6 oz (170g)

1. Coupez le tofu 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.

### Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



#### eau

2 tasse(s) (479mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### lentilles crues, rincé

1/2 tasse (96g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



#### mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

#### tomates

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

#### vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

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



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

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

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

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

**eau**

14 tasse(s) (3353mL)

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

---