

# Meal Plan - Menu régime végétarien jeûne intermittent de 2400 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**      2443 kcal ● 168g protéine (27%) ● 83g lipides (31%) ● 212g glucides (35%) ● 44g fibres (7%)

## Déjeuner

1115 kcal, 44g de protéines, 54g glucides nets, 77g de lipides



[Sandwich au fromage grillé et pesto](#)

2 sandwich(s)- 1115 kcal

## Dîner

1055 kcal, 64g de protéines, 156g glucides nets, 5g de lipides



[Ailes de chou-fleur barbecue](#)

535 kcal



[Lentilles](#)

521 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 1/2 dose- 273 kcal

**Day 2**      2443 kcal ● 168g protéine (27%) ● 83g lipides (31%) ● 212g glucides (35%) ● 44g fibres (7%)

## Déjeuner

1115 kcal, 44g de protéines, 54g glucides nets, 77g de lipides



[Sandwich au fromage grillé et pesto](#)

2 sandwich(s)- 1115 kcal

## Dîner

1055 kcal, 64g de protéines, 156g glucides nets, 5g de lipides



[Ailes de chou-fleur barbecue](#)

535 kcal



[Lentilles](#)

521 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 3

2442 kcal ● 151g protéine (25%) ● 49g lipides (18%) ● 296g glucides (48%) ● 53g fibres (9%)

### Déjeuner

1080 kcal, 41g de protéines, 172g glucides nets, 18g de lipides



#### Goulash haricots & tofu

437 kcal



#### Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



#### Riz blanc

1 3/4 tasse de riz cuit- 382 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 4

2427 kcal ● 173g protéine (28%) ● 80g lipides (30%) ● 217g glucides (36%) ● 37g fibres (6%)

### Déjeuner

1080 kcal, 41g de protéines, 172g glucides nets, 18g de lipides



#### Goulash haricots & tofu

437 kcal



#### Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



#### Riz blanc

1 3/4 tasse de riz cuit- 382 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Dîner

1090 kcal, 50g de protéines, 122g glucides nets, 30g de lipides



#### Salade des Trois Sœurs

1088 kcal

### Dîner

1075 kcal, 71g de protéines, 43g glucides nets, 61g de lipides



#### Salade de seitan

898 kcal



#### Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal

## Day 5

2371 kcal ● 154g protéine (26%) ● 54g lipides (20%) ● 276g glucides (46%) ● 42g fibres (7%)

### Déjeuner

1080 kcal, 43g de protéines, 151g glucides nets, 24g de lipides



**Jus de fruits**  
2 1/3 tasse(s)- 267 kcal



**Soupe de lentilles**  
812 kcal

### Dîner

1020 kcal, 50g de protéines, 122g glucides nets, 29g de lipides



**Lait**  
1 2/3 tasse(s)- 248 kcal



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**  
589 kcal



**Salade composée**  
182 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 6

2371 kcal ● 154g protéine (26%) ● 54g lipides (20%) ● 276g glucides (46%) ● 42g fibres (7%)

### Déjeuner

1080 kcal, 43g de protéines, 151g glucides nets, 24g de lipides



**Jus de fruits**  
2 1/3 tasse(s)- 267 kcal



**Soupe de lentilles**  
812 kcal

### Dîner

1020 kcal, 50g de protéines, 122g glucides nets, 29g de lipides



**Lait**  
1 2/3 tasse(s)- 248 kcal



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**  
589 kcal



**Salade composée**  
182 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 7

2369 kcal ● 160g protéine (27%) ● 42g lipides (16%) ● 300g glucides (51%) ● 37g fibres (6%)

### Déjeuner

1060 kcal, 44g de protéines, 153g glucides nets, 25g de lipides



Macaroni vert au fromage

858 kcal



Jus de fruits

1 3/4 tasse(s)- 201 kcal

### Dîner

1040 kcal, 55g de protéines, 145g glucides nets, 16g de lipides



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches

728 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

---

# Liste de courses



## Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue  
1 tasse (286g)
- sauce pesto  
4 c. à soupe (64g)

## Épices et herbes

- sel  
1/2 oz (13g)
- thym séché  
1 1/4 c. à café, feuilles (1g)
- paprika  
3 c. à café (7g)
- Thym frais  
1/2 c. à café (0g)
- origan séché  
3/4 c. à café, feuilles (1g)
- poivre noir  
3/8 c. à café, moulu (1g)
- Basilic séché  
2 1/4 g (2g)
- cumin moulu  
2/3 c. à café (1g)
- muscade  
1/6 c. à café (0g)

## Autre

- levure nutritionnelle  
2 1/4 oz (63g)
- vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur  
3 3/4 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- chou-fleur  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- tomates  
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (565g)
- épinards frais  
10 1/3 tasse(s) (310g)
- Grains de maïs surgelés  
10 c. à s. (85g)
- courgette  
1 1/4 moyen (245g)
- Ail  
6 1/3 gousse(s) (19g)
- oignon  
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (193g)

## Boissons

- eau  
32 tasse(s) (7623mL)
- poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- lait d'amande non sucré  
1/3 tasse (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
3 tasse (576g)
- haricots blancs (en conserve)  
2 1/4 boîte(s) (988g)
- tofu ferme  
17 2/3 oz (500g)
- pois chiches en conserve  
2/3 boîte(s) (299g)

## Produits de boulangerie

- pain  
8 tranche (256g)
- pain naan  
2 morceau(x) (180g)

## Produits laitiers et œufs

- fromage  
8 tranche (28 g chacune) (224g)
- beurre  
4 1/2 c. à soupe (62g)
- lait entier  
4 tasse(s) (991mL)
- yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- mozzarella râpée  
9 1/2 c. à s. (52g)

## Graisses et huiles

- huile  
1 1/3 oz (mL)
- vinaigrette  
3 oz (mL)
- huile d'olive  
3 c. à s. (mL)

## Céréales et pâtes

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> <b>tomates concassées en conserve</b><br>3/4 boîte (304g)         | <input type="checkbox"/> <b>riz blanc à grain long</b><br>56 c. à c. (216g)               |
| <input type="checkbox"/> <b>céleri cru</b><br>1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g) | <input type="checkbox"/> <b>seitan</b><br>1/2 livres (213g)                               |
| <input type="checkbox"/> <b>carottes</b><br>2 3/4 moyen (167g)                             | <input type="checkbox"/> <b>pâtes sèches non cuites</b><br>3/4 livres (341g)              |
| <input type="checkbox"/> <b>Brocoli surgelé</b><br>2/3 paquet (189g)                       | <input type="checkbox"/> <b>couscous instantané aromatisé</b><br>2/3 boîte (165 g) (110g) |
| <input type="checkbox"/> <b>laitue romaine</b><br>1 1/2 cœurs (750g)                       | <input type="checkbox"/> <b>farine tout usage</b><br>3/8 c. à soupe (3g)                  |
| <input type="checkbox"/> <b>oignon rouge</b><br>3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)             |   |
| <input type="checkbox"/> <b>concombre</b><br>3/4 concombre (21 cm) (213g)                  |   |
| <input type="checkbox"/> <b>persil frais</b><br>2 2/3 brins (3g)                           | <input type="checkbox"/> <b>avocats</b><br>5/8 avocat(s) (126g)                           |
| <input type="checkbox"/> <b>pois surgelés</b><br>6 1/2 c. à s. (54g)                       | <input type="checkbox"/> <b>jus de fruit</b><br>51 1/3 fl oz (mL)                         |
| <input type="checkbox"/> <b>brocoli</b><br>1 1/2 tasse, haché (146g)                       | <input type="checkbox"/> <b>jus de citron</b><br>1/3 c. à soupe (mL)                      |

### **Fruits et jus de fruits**

- avocats**  
5/8 avocat(s) (126g)
- jus de fruit**  
51 1/3 fl oz (mL)
- jus de citron**  
1/3 c. à soupe (mL)

### **Produits à base de noix et de graines**

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sandwich au fromage grillé et pesto

2 sandwich(s) - 1115 kcal ● 44g protéine ● 77g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
4 tranche (128g)  
**sauce pesto**  
2 c. à soupe (32g)  
**fromage**  
4 tranche (28 g chacune) (112g)  
**tomates**  
4 tranche(s), fine/petite (60g)  
**beurre, ramolli**  
2 c. à soupe (28g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
8 tranche (256g)  
**sauce pesto**  
4 c. à soupe (64g)  
**fromage**  
8 tranche (28 g chacune) (224g)  
**tomates**  
8 tranche(s), fine/petite (120g)  
**beurre, ramolli**  
4 c. à soupe (57g)

1. Étalez un côté d'une tranche de pain avec du beurre, puis placez-la, côté beurré vers le bas, dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Étalez la moitié du pesto sur le dessus de la tranche de pain dans la poêle, puis disposez les tranches de fromage et les tranches de tomate sur le pesto.
3. Étalez le reste du pesto sur un côté de la seconde tranche de pain, puis déposez cette tranche, côté pesto vers le bas, sur le sandwich. Beurrez le dessus du sandwich.
4. Faites frire délicatement le sandwich en le retournant une fois, jusqu'à ce que les deux côtés du pain soient dorés et que le fromage soit fondu, environ 5 minutes de chaque côté.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Goulash haricots & tofu

437 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 44g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**Thym frais**  
1/4 c. à café (0g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (220g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse (2g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/4 livres (99g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
3 c. à café (7g)  
**Thym frais**  
1/2 c. à café (0g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 boîte(s) (439g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)  
**Ail, haché**  
1 gousse (3g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/2 livres (198g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

### Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pain naan**  
1 morceau(x) (90g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
2 morceau(x) (180g)

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

### Riz blanc

1 3/4 tasse de riz cuit - 382 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 85g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/6 tasse(s) (279mL)  
**riz blanc à grain long**  
9 1/3 c. à s. (108g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 1/3 tasse(s) (559mL)  
**riz blanc à grain long**  
56 c. à c. (216g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

---

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### Jus de fruits

2 1/3 tasse(s) - 267 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**jus de fruit**  
18 2/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
37 1/3 fl oz (mL)

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

---

### Soupe de lentilles

812 kcal ● 39g protéine ● 23g lipides ● 92g glucides ● 21g fibres



Pour un seul repas :

**origan séché**  
3/8 c. à café, feuilles (0g)  
**lentilles crues**  
3/4 tasse (144g)  
**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**Basilic séché**  
3/8 c. à café, feuilles (0g)  
**tomates concassées en conserve**  
3/8 boîte (152g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à s. (mL)  
**oignon, haché**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)  
**céleri cru, haché**  
3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)  
**Ail, haché finement**  
3/4 gousse(s) (2g)  
**carottes, coupé en dés**  
3/4 moyen (46g)  
**épinards frais, tranché finement**  
1/6 tasse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

**origan séché**  
3/4 c. à café, feuilles (1g)  
**lentilles crues**  
1 1/2 tasse (288g)  
**eau**  
6 tasse(s) (1437mL)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**Basilic séché**  
3/4 c. à café, feuilles (1g)  
**tomates concassées en conserve**  
3/4 boîte (304g)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**huile d'olive**  
3 c. à s. (mL)  
**oignon, haché**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)  
**céleri cru, haché**  
1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**carottes, coupé en dés**  
1 1/2 moyen (92g)  
**épinards frais, tranché finement**  
3/8 tasse(s) (11g)

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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Macaroni vert au fromage

858 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 108g glucides ● 11g fibres



**muscade**  
1/6 c. à café (0g)  
**farine tout usage**  
3/8 c. à soupe (3g)  
**beurre**  
3/8 c. à soupe (6g)  
**mozzarella râpée**  
9 1/2 c. à s. (52g)  
**pois surgelés**  
6 1/2 c. à s. (54g)  
**lait entier**  
5/6 tasse(s) (192mL)  
**brocoli**  
1 1/2 tasse, haché (146g)  
**pâtes sèches non cuites**  
4 oz (113g)  
**épinards frais, coupé en morceaux**  
1 1/3 tasse(s) (36g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la moitié du brocoli haché dans la casserole. Une fois cuit, égouttez les pâtes et le brocoli et transférez dans un plat à gratin. Réservez.
2. Préparez la sauce en faisant fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez la farine et fouettez jusqu'à obtenir une pâte. Incorporez le lait petit à petit jusqu'à ce qu'il soit entièrement incorporé.
3. Portez la sauce à ébullition. En remuant fréquemment, ajoutez les épinards hachés, les petits pois, le reste du brocoli et du sel et du poivre. Laissez mijoter à découvert à feu doux 5 à 10 minutes. Pendant ce temps, préchauffez le four à 400°F (200°C).
4. Coupez le feu et incorporez le fromage et la muscade à la sauce. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
5. Optionnel : mixez tout ou partie de la sauce au mixeur jusqu'à obtention d'une texture lisse.
6. Versez la sauce sur les pâtes. Faites cuire 20 à 25 minutes jusqu'à coloration dorée. Servez.

## Jus de fruits

1 3/4 tasse(s) - 201 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 44g glucides ● 1g fibres

Donne 1 3/4 tasse(s) portions

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



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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**  
1/2 tasse (143g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 tasse (30g)  
**chou-fleur**  
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**  
1 tasse (286g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**levure nutritionnelle**  
1 tasse (60g)  
**chou-fleur**  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

### Lentilles

521 kcal ● 35g protéine ● 2g lipides ● 76g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**eau**  
6 tasse(s) (1437mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**lentilles crues, rincé**  
1 1/2 tasse (288g)

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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Salade des Trois Sœurs

1088 kcal ● 50g protéine ● 30g lipides ● 122g glucides ● 34g fibres



**épinards frais**  
3 3/4 tasse(s) (113g)  
**Grains de maïs surgelés**  
10 c. à s. (85g)  
**thym séché**  
1 1/4 c. à café, feuilles (1g)  
**vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur**  
3 3/4 c. à soupe (mL)  
**huile**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**courgette, coupé en dés**  
1 1/4 moyen (245g)  
**Ail, haché**  
2 1/2 gousse(s) (8g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 1/4 boîte(s) (549g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter la courgette, le maïs, l'ail, le thym et une pincée de sel et de poivre. Cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres à la fourchette et que le maïs soit bien chaud.
3. Incorporer les haricots et cuire encore 2-3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient chauds.
4. Couper le feu et laisser refroidir légèrement.
5. Servir sur un lit d'épinards et arroser de vinaigrette.
6. Conseil de préparation : Conserver le mélange de légumes et de haricots cuit séparément des épinards et de la vinaigrette. Assembler juste avant de manger pour garder les feuilles fraîches et croustillantes.

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Salade de seitan

898 kcal ● 67g protéine ● 44g lipides ● 41g glucides ● 17g fibres



**huile**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
2 1/2 c. à café (3g)  
**vinaigrette**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
5 tasse(s) (150g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
1/2 livres (213g)  
**tomates, coupé en deux**  
15 tomates cerises (255g)  
**avocats, haché**  
5/8 avocat(s) (126g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

### Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions



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

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

## Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Lait

1 2/3 tasse(s) - 248 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres

Pour un seul repas :



**lait entier**  
1 2/3 tasse(s) (400mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
3 1/3 tasse(s) (800mL)

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

### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

589 kcal ● 30g protéine ● 10g lipides ● 88g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**pâtes sèches non cuites**  
4 oz (114g)  
**tofu ferme**  
1/3 paquet (454 g) (151g)  
**Brocoli surgelé**  
1/3 paquet (95g)  
**Ail**  
2/3 gousse(s) (2g)  
**sel**  
1/6 trait (0g)  
**lait d'amande non sucré**  
2 2/3 c. à s. (mL)  
**Basilic séché**  
2/3 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

**pâtes sèches non cuites**  
1/2 livres (228g)  
**tofu ferme**  
2/3 paquet (454 g) (302g)  
**Brocoli surgelé**  
2/3 paquet (189g)  
**Ail**  
1 1/3 gousse(s) (4g)  
**sel**  
1/3 trait (0g)  
**lait d'amande non sucré**  
1/3 tasse (mL)  
**Basilic séché**  
1 1/3 c. à café, moulu (2g)

1. Faites cuire les pâtes et le brocoli selon les indications sur les emballages.
2. Pendant ce temps, mettez le tofu, l'ail, le sel et le basilic dans un robot culinaire ou un blender.
3. Ajoutez le lait d'amande en petites quantités jusqu'à obtenir la consistance désirée.
4. Versez dans une poêle pour réchauffer. Ne laissez pas bouillir, sinon la sauce risque de se séparer.
5. Au moment de servir, nappez les pâtes de brocoli et de sauce.
6. Pour les restes : pour de meilleurs résultats, conservez chaque élément (pâtes, sauce, brocoli) dans des récipients hermétiques séparés. Réchauffez au besoin.

## Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**laitue romaine, râpé**  
3/4 cœurs (375g)  
**tomates, coupé en dés**  
3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/6 concombre (21 cm) (56g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
3/4 petit (14 cm de long) (38g)

Pour les 2 repas :

**laitue romaine, râpé**  
1 1/2 cœurs (750g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)  
**vinaigrette**  
3 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
3/8 concombre (21 cm) (113g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres

Donne 2 pot(s) portions



**yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

### Bowl taboulé épice aux pois chiches

728 kcal ● 31g protéine ● 8g lipides ● 112g glucides ● 20g fibres



**couscous instantané aromatisé**  
2/3 boîte (165 g) (110g)  
**huile**  
1/3 c. à café (mL)  
**cumin moulu**  
2/3 c. à café (1g)  
**jus de citron**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**concombre, haché**  
1/3 concombre (21 cm) (100g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
2/3 boîte(s) (299g)  
**tomates, haché**  
2/3 tomate Roma (53g)  
**persil frais, haché**  
2 2/3 brins (3g)

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.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(78g)

**eau**

2 1/2 tasse(s) (599mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(543g)

**eau**

17 1/2 tasse(s) (4191mL)

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