

Meal Plan - Menu régime végétarien jeûne intermittent de 2500 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

2486 kcal ● 208g protéine (33%) ● 97g lipides (35%) ● 161g glucides (26%) ● 34g fibres (6%)

Déjeuner

1065 kcal, 39g de protéines, 77g glucides nets, 59g de lipides



[Sandwich tofu épicé et pesto](#)

2 sandwich(s)- 760 kcal



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

302 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

1150 kcal, 108g de protéines, 82g glucides nets, 37g de lipides



[Saucisse végétalienne](#)

3 saucisse(s)- 804 kcal



[Lentilles](#)

347 kcal

Day 2

2524 kcal ● 155g protéine (25%) ● 121g lipides (43%) ● 163g glucides (26%) ● 41g fibres (7%)

Déjeuner

1065 kcal, 39g de protéines, 77g glucides nets, 59g de lipides



[Sandwich tofu épicé et pesto](#)

2 sandwich(s)- 760 kcal



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

302 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

1190 kcal, 55g de protéines, 84g glucides nets, 61g de lipides



[Salade lentilles & kale](#)

649 kcal



[Lentilles](#)

174 kcal



[Graines de citrouille](#)

366 kcal

Day 3

2491 kcal ● 159g protéine (26%) ● 110g lipides (40%) ● 161g glucides (26%) ● 54g fibres (9%)

Déjeuner

1030 kcal, 43g de protéines, 75g glucides nets, 49g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
345 kcal



Sandwich grillé aux épinards et artichauts (grilled cheese)
2 sandwich(s)- 685 kcal

Dîner

1190 kcal, 55g de protéines, 84g glucides nets, 61g de lipides



Salade lentilles & kale
649 kcal



Lentilles
174 kcal



Graines de citrouille
366 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

2481 kcal ● 178g protéine (29%) ● 81g lipides (29%) ● 214g glucides (35%) ● 46g fibres (7%)

Déjeuner

1030 kcal, 43g de protéines, 75g glucides nets, 49g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
345 kcal



Sandwich grillé aux épinards et artichauts (grilled cheese)
2 sandwich(s)- 685 kcal

Dîner

1180 kcal, 74g de protéines, 137g glucides nets, 31g de lipides



Tenders de poulet croustillants
13 1/3 tender(s)- 762 kcal



Lentilles
260 kcal



Clémentine
4 clémentine(s)- 156 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 5

2522 kcal ● 157g protéine (25%) ● 113g lipides (40%) ● 172g glucides (27%) ● 47g fibres (7%)

Déjeuner

1095 kcal, 50g de protéines, 88g glucides nets, 44g de lipides



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

818 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

1155 kcal, 47g de protéines, 81g glucides nets, 68g de lipides



Pizza margherita sur pain plat

792 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal

Day 6

2471 kcal ● 157g protéine (25%) ● 81g lipides (29%) ● 216g glucides (35%) ● 63g fibres (10%)

Déjeuner

1085 kcal, 53g de protéines, 118g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal



Soupe de lentilles et légumes

740 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

1115 kcal, 43g de protéines, 96g glucides nets, 53g de lipides



Tofu à l'orange et sésame

10 1/2 oz de tofu- 566 kcal



Chips de tortilla

282 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

266 kcal

Day 7

2471 kcal ● 157g protéine (25%) ● 81g lipides (29%) ● 216g glucides (35%) ● 63g fibres (10%)

Déjeuner

1085 kcal, 53g de protéines, 118g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
345 kcal



Soupe de lentilles et légumes
740 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

1115 kcal, 43g de protéines, 96g glucides nets, 53g de lipides



Tofu à l'orange et sésame
10 1/2 oz de tofu- 566 kcal



Chips de tortilla
282 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
266 kcal



Autre

- ☐ saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
14 tasse (420g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
13 1/3 morceaux (340g)
- ☐ sauce sriracha
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ huile de sésame
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ levure nutritionnelle
2 2/3 c. à soupe (10g)

Boissons

- ☐ eau
26 1/3 tasse(s) (6306mL)
- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

Épices et herbes

- ☐ sel
5 g (5g)
- ☐ cumin moulu
5 2/3 c. à café (12g)
- ☐ poudre de chili
2 c. à café (5g)
- ☐ flocons de piment rouge
2 2/3 c. à café (5g)
- ☐ basilic frais
1/4 oz (8g)
- ☐ vinaigre balsamique
2 c. à soupe (mL)
- ☐ poivre noir
1 1/4 trait (0g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
3 1/2 tasse (680g)
- ☐ tofu ferme
2 livres (936g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 1/2 boîte(s) (672g)
- ☐ sauce soja (tamari)
3 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
5 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (657g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 livres (937g)
- ☐ Ail
20 3/4 gousse(s) (62g)
- ☐ artichauts en conserve
1 boîte, égouttée (240g)
- ☐ épinards frais
1/2 livres (227g)
- ☐ ketchup
3 1/3 c. à soupe (57g)
- ☐ blettes
1 2/3 lb (756g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
4 tasse (540g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
3 1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
3 avocat(s) (603g)
- ☐ citron
3 petit (174g)
- ☐ clémentines
4 fruit (296g)
- ☐ orange
3/4 fruit (7,3 cm diam.) (105g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
2 1/2 oz (67g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1 tasse (118g)
- ☐ graines de sésame
3 c. à café (9g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ mozzarella râpée
6 oz (167g)
- ☐ mozzarella fraîche
3 oz (85g)

Confiseries

- ☐ sucre
3 c. à soupe (39g)

- ☐ pain
16 tranche(s) (512g)
- ☐ pain naan
1 1/4 morceau(x) (113g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
6 c. à soupe (96g)
- ☐ bouillon de légumes
11 1/3 tasse(s) (mL)

Graisses et huiles

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

Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs
4 1/2 c. à soupe (36g)

Collations

- ☐ chips de tortilla
4 oz (113g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Sandwich tofu épicé et pesto

2 sandwich(s) - 760 kcal ● 33g protéine ● 40g lipides ● 56g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
sauce pesto
3 c. à soupe (48g)
huile
2 c. à café (mL)
cumin moulu
2 c. à café (4g)
poudre de chili
1 c. à café (3g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
flocons de piment rouge
1/2 c. à café (1g)
tofu ferme
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

pain
8 tranche(s) (256g)
sauce pesto
6 c. à soupe (96g)
huile
4 c. à café (mL)
cumin moulu
4 c. à café (8g)
poudre de chili
2 c. à café (5g)
mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
flocons de piment rouge
1 c. à café (2g)
tofu ferme
3/4 livres (340g)

1. Grillez le pain.
2. Coupez le tofu en bandes. Enduisez-le d'huile et frottez-le de cumin et de poudre de chili sur toutes les faces. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
3. Sur la moitié du pain, déposez les feuilles et le tofu. Étalez le pesto sur l'autre moitié, saupoudrez de flocons de piment rouge. Refermez pour former le sandwich. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
12 tasse (360g)
tomates
2 tasse de tomates cerises (298g)
vinaigrette
12 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal ● 7g protéine ● 23g lipides ● 14g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
3/4 botte (128g)
avocats, haché
3/4 avocat(s) (151g)
citron, pressé
3/4 petit (44g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1 1/2 botte (255g)
avocats, haché
1 1/2 avocat(s) (302g)
citron, pressé
1 1/2 petit (87g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Sandwich grillé aux épinards et artichauts (grilled cheese)

2 sandwich(s) - 685 kcal ● 36g protéine ● 26g lipides ● 61g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

huile
2 c. à café (mL)
artichauts en conserve
1/2 boîte, égouttée (120g)
épinards frais
4 oz (113g)
pain
4 tranche(s) (128g)
mozzarella râpée
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

huile
4 c. à café (mL)
artichauts en conserve
1 boîte, égouttée (240g)
épinards frais
1/2 livres (227g)
pain
8 tranche(s) (256g)
mozzarella râpée
4 oz (113g)

1. Faites chauffer seulement la moitié de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les cœurs d'artichaut et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer par endroits, environ 5 à 6 minutes.
2. Ajoutez les épinards et un peu de sel et de poivre dans la poêle et remuez jusqu'à ce que les épinards tombent, environ 2 minutes.
3. Transférez le mélange épinards-artichauts dans un bol et essuyez la poêle.
4. Déposez le mélange épinards-artichauts et le fromage sur une tranche de pain et couvrez avec l'autre tranche.
5. Faites chauffer le reste de l'huile dans la poêle à feu moyen. Ajoutez le sandwich et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, 2 à 3 minutes de chaque côté.
6. Coupez le sandwich en deux et servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

amandes

5 c. à s., entière (45g)

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

Soupe pois chiches & chou kale

818 kcal ● 40g protéine ● 22g lipides ● 84g glucides ● 32g fibres



bouillon de légumes

6 tasse(s) (mL)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale), coupé

3 tasse, haché (120g)

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

pois chiches en conserve, égoutté

1 1/2 boîte(s) (672g)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal ● 7g protéine ● 23g lipides ● 14g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
3/4 botte (128g)
avocats, haché
3/4 avocat(s) (151g)
citron, pressé
3/4 petit (44g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1 1/2 botte (255g)
avocats, haché
1 1/2 avocat(s) (302g)
citron, pressé
1 1/2 petit (87g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Soupe de lentilles et légumes

740 kcal ● 46g protéine ● 4g lipides ● 104g glucides ● 27g fibres



Pour un seul repas :

lentilles crues
2/3 tasse (128g)
bouillon de légumes
2 2/3 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/3 tasse, haché (53g)
levure nutritionnelle
1 1/3 c. à soupe (5g)
Ail
1 1/3 gousse(s) (4g)
légumes mélangés surgelés
2 tasse (270g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues
1 1/3 tasse (256g)
bouillon de légumes
5 1/3 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2 2/3 tasse, haché (107g)
levure nutritionnelle
2 2/3 c. à soupe (10g)
Ail
2 2/3 gousse(s) (8g)
légumes mélangés surgelés
4 tasse (540g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Donne 3 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)

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

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.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade lentilles & kale

649 kcal ● 26g protéine ● 31g lipides ● 54g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

lentilles crues
6 2/3 c. à s. (80g)
jus de citron
1 2/3 c. à soupe (mL)
amandes
5 c. à c., émincé (11g)
huile
1 2/3 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2 1/2 tasse, haché (100g)
flocons de piment rouge
5/6 c. à café (2g)
eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)
cumin moulu
5/6 c. à café (2g)
Ail, coupé en dés
1 2/3 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues
13 1/3 c. à s. (160g)
jus de citron
3 1/3 c. à soupe (mL)
amandes
1/4 tasse, émincé (23g)
huile
3 1/3 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
5 tasse, haché (200g)
flocons de piment rouge
1 2/3 c. à café (3g)
eau
3 1/3 tasse(s) (798mL)
cumin moulu
1 2/3 c. à café (4g)
Ail, coupé en dés
3 1/3 gousse(s) (10g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

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.

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées
1 tasse (118g)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Tenders de poulet croustillants

13 1/3 tender(s) - 762 kcal ● 54g protéine ● 30g lipides ● 69g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 tender(s) portions

tenders chik'n sans viande
13 1/3 morceaux (340g)
ketchup
3 1/3 c. à soupe (57g)

1. Cuire les tenders selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

Lentilles

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



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

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.

Clémentine

4 clémentine(s) - 156 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres



Donne 4 clémentine(s) portions

clémentines
4 fruit (296g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Pizza margherita sur pain plat

792 kcal ● 26g protéine ● 43g lipides ● 71g glucides ● 5g fibres



pain naan

1 1/4 morceau(x) (113g)

mozzarella râpée

10 c. à s. (54g)

basilic frais

7 1/2 feuilles (4g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

2 c. à soupe (mL)

sel

1 1/4 trait (1g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

tomates, coupé en fines tranches

1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (154g)

Ail, coupé en petits dés

3 3/4 gousse(s) (11g)

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four pendant environ 5 minutes.
4. Retirer du four et saupoudrer de fromage, puis disposer les tranches de tomate sur le fromage. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller la cuisson pour éviter que le pain ne noircisse trop.
6. Pendant la cuisson, mélanger le vinaigre balsamique et le reste de l'huile jusqu'à homogénéité. Hacher le basilic.
7. Une fois le pain plat sorti du four, arroser du mélange vinaigre-huile selon votre goût, ajouter les feuilles de basilic et trancher.

Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



vinaigrette balsamique
1 1/2 c. à s. (mL)
basilic frais
1 1/2 c. à soupe, haché (4g)
mozzarella fraîche, tranché
3 oz (85g)
tomates, tranché
1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (205g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Tofu à l'orange et sésame

10 1/2 oz de tofu - 566 kcal ● 27g protéine ● 26g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sauce soja (tamari)
1 1/2 c. à soupe (mL)
sucre
1 1/2 c. à soupe (20g)
sauce sriracha
3/4 c. à soupe (11g)
fécule de maïs
2 1/4 c. à soupe (18g)
graines de sésame
1 1/2 c. à café (5g)
huile de sésame
3/4 c. à soupe (mL)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
orange, pressé
3/8 fruit (7,3 cm diam.) (53g)
tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes
2/3 livres (298g)

Pour les 2 repas :

sauce soja (tamari)
3 c. à soupe (mL)
sucre
3 c. à soupe (39g)
sauce sriracha
1 1/2 c. à soupe (23g)
fécule de maïs
4 1/2 c. à soupe (36g)
graines de sésame
3 c. à café (9g)
huile de sésame
1 1/2 c. à soupe (mL)
Ail, haché
3 gousse(s) (9g)
orange, pressé
3/4 fruit (7,3 cm diam.) (105g)
tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes
1 1/3 livres (595g)

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.

Chips de tortilla

282 kcal ● 4g protéine ● 13g lipides ● 36g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

chips de tortilla

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

chips de tortilla

4 oz (113g)

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

Chou cavalier (collard) à l'ail

266 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 8g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

blettes

5/6 lb (378g)

huile

5/6 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (1g)

Ail, haché

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

Pour les 2 repas :

blettes

1 2/3 lb (756g)

huile

1 2/3 c. à soupe (mL)

sel

3/8 c. à café (3g)

Ail, haché

5 gousse(s) (15g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel 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.

