

# Meal Plan - Menu régime végétarien jeûne intermittent de 2800 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

2842 kcal ● 181g protéine (25%) ● 72g lipides (23%) ● 313g glucides (44%) ● 53g fibres (8%)

### Déjeuner

1295 kcal, 75g de protéines, 159g glucides nets, 32g de lipides



Mélange de riz aromatisé

287 kcal



Wrap végétal simple

2 wrap(s)- 853 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

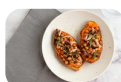
### Dîner

1275 kcal, 45g de protéines, 152g glucides nets, 39g de lipides



Lait

2 tasse(s)- 298 kcal



Patate douce farcie aux pois chiches

2 patate(s) douce(s)- 977 kcal

## Day 2

2751 kcal ● 182g protéine (26%) ● 79g lipides (26%) ● 277g glucides (40%) ● 53g fibres (8%)

### Déjeuner

1260 kcal, 58g de protéines, 163g glucides nets, 25g de lipides



Lentilles

289 kcal



Succotash aux haricots blancs

970 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

1220 kcal, 63g de protéines, 112g glucides nets, 52g de lipides



Tofu à l'orange et sésame

21 oz de tofu- 1132 kcal



Brocoli

3 tasse(s)- 87 kcal

## Day 3

2751 kcal ● 182g protéine (26%) ● 79g lipides (26%) ● 277g glucides (40%) ● 53g fibres (8%)

### Déjeuner

1260 kcal, 58g de protéines, 163g glucides nets, 25g de lipides



**Lentilles**  
289 kcal



**Succotash aux haricots blancs**  
970 kcal

### Dîner

1220 kcal, 63g de protéines, 112g glucides nets, 52g de lipides



**Tofu à l'orange et sésame**  
21 oz de tofu- 1132 kcal



**Brocoli**  
3 tasse(s)- 87 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

2671 kcal ● 170g protéine (26%) ● 93g lipides (31%) ● 260g glucides (39%) ● 27g fibres (4%)

### Déjeuner

1100 kcal, 56g de protéines, 130g glucides nets, 34g de lipides



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal



**Wrap au tofu BBQ et patate douce**  
2 wrap(s)- 963 kcal

### Dîner

1295 kcal, 54g de protéines, 127g glucides nets, 58g de lipides



**Pâtes aux épinards et parmesan**  
974 kcal



**Salade simple mozzarella et tomate**  
322 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

2775 kcal ● 181g protéine (26%) ● 73g lipides (24%) ● 274g glucides (39%) ● 74g fibres (11%)

### Déjeuner

1290 kcal, 56g de protéines, 123g glucides nets, 47g de lipides



**Orange**  
2 orange(s)- 170 kcal



**Salade de pois chiches et patate douce**  
874 kcal



**Fromage en ficelle**  
3 bâton(s)- 248 kcal

### Dîner

1210 kcal, 65g de protéines, 148g glucides nets, 25g de lipides



**Salade de pois chiches facile**  
467 kcal



**Pilaf de riz avec boulettes végétales**  
744 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

2775 kcal ● 181g protéine (26%) ● 73g lipides (24%) ● 274g glucides (39%) ● 74g fibres (11%)

### Déjeuner

1290 kcal, 56g de protéines, 123g glucides nets, 47g de lipides



#### Orange

2 orange(s)- 170 kcal



#### Salade de pois chiches et patate douce

874 kcal



#### Fromage en ficelle

3 bâton(s)- 248 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

1210 kcal, 65g de protéines, 148g glucides nets, 25g de lipides



#### Salade de pois chiches facile

467 kcal



#### Pilaf de riz avec boulettes végétales

744 kcal

## Day 7

2777 kcal ● 205g protéine (29%) ● 75g lipides (24%) ● 277g glucides (40%) ● 44g fibres (6%)

### Déjeuner

1230 kcal, 80g de protéines, 105g glucides nets, 44g de lipides



#### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal



#### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

4 boîte(s)- 988 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

1275 kcal, 65g de protéines, 169g glucides nets, 30g de lipides



#### Spaghetti et boulettes sans viande

996 kcal



#### Salade grecque simple au concombre

281 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
2 tasse(s) (480mL)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
1 conteneur (175g)
- ☐ beurre  
2 c. à soupe (28g)
- ☐ parmesan  
1/3 tasse (33g)
- ☐ mozzarella fraîche  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ fromage en ficelle  
6 bâtonnet (168g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
3 1/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
4 c. à c. (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 c. à soupe (mL)

## Autre

- ☐ Glaçage balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
14 tranches (146g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 tasse (30g)
- ☐ sauce sriracha  
3 c. à soupe (45g)
- ☐ huile de sésame  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
4 oz (113g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
16 1/2 boulette(s) (495g)
- ☐ pois mange-tout  
1/2 tasse (43g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ échalotes  
4 gousse(s) (227g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
5 boîte(s) (2240g)
- ☐ houmous  
12 c. à soupe (180g)
- ☐ lentilles crues  
13 1/4 c. à s. (160g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
3 tasse (786g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
6 c. à soupe (mL)
- ☐ tofu ferme  
3 livres (1418g)
- ☐ beurre de cacahuète  
2 c. à soupe (32g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé  
2 sachet (~159 g) (305g)

## Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine  
4 tortilla (env. 25 cm diam.) (288g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau  
21 tasse(s) (5044mL)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/2 c. à café (3g)
- ☐ poivre noir  
1 1/3 c. à café, moulu (3g)
- ☐ basilic frais  
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)
- ☐ cumin moulu  
4 c. à café (8g)
- ☐ poudre d'ail  
2 c. à café (6g)
- ☐ vinaigre balsamique  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ aneth séché  
1 c. à café (1g)
- ☐ vinaigre de vin rouge  
1 c. à café (mL)

- ☐ **patates douces**  
4 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (945g)
- ☐ **tomates**  
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (744g)
- ☐ **Grains de maïs surgelés**  
3 tasse (408g)
- ☐ **poivron**  
3 moyen (357g)
- ☐ **Ail**  
7 1/3 gousse(s) (22g)
- ☐ **Brocoli surgelé**  
6 tasse (546g)
- ☐ **cornichons**  
8 tranches (56g)
- ☐ **épinards frais**  
1 paquet 285 g (309g)
- ☐ **oignon**  
1 petit (70g)
- ☐ **persil frais**  
6 brins (6g)
- ☐ **oignon rouge**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- ☐ **concombre**  
1 concombre (21 cm) (301g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ **jus de citron**  
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ **orange**  
5 1/2 orange (826g)

## Confiseries

- ☐ **sucré**  
6 c. à soupe (78g)

## Céréales et pâtes

- ☐ **fécule de maïs**  
9 c. à soupe (72g)
- ☐ **pâtes sèches non cuites**  
2/3 livres (323g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ **graines de sésame**  
6 c. à café (18g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ **sauce barbecue**  
4 c. à s. (72g)
- ☐ **vinaigre de cidre de pomme**  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ **sauce pour pâtes**  
3/8 pot (680 g) (252g)
- ☐ **soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
4 boîte (~539 g) (2104g)

## Collations

- ☐ **galettes de riz, toutes saveurs**  
1 gâteaux (9g)
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Mélange de riz aromatisé

287 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 58g glucides ● 2g fibres



**mélange de riz aromatisé**  
1/2 sachet (~159 g) (79g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Wrap végétal simple

2 wrap(s) - 853 kcal ● 54g protéine ● 27g lipides ● 85g glucides ● 13g fibres



Donne 2 wrap(s) portions

**Tranches de charcuterie d'origine végétale**

14 tranches (146g)

**tortillas de farine**

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

**tomates**

4 tranche(s), fine/petite (60g)

**houmous**

4 c. à soupe (60g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

### Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Donne 1 pot(s) portions

**yaourt grec aromatisé allégé**

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

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

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 2/3 tasse(s) (399mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
3 1/3 tasse(s) (798mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
13 1/3 c. à s. (160g)

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.

### Succotash aux haricots blancs

970 kcal ● 38g protéine ● 24g lipides ● 121g glucides ● 29g fibres



Pour un seul repas :

**jus de citron**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 1/2 tasse (393g)  
**Grains de maïs surgelés, décongelé**  
1 1/2 tasse (204g)  
**poivron, finement haché**  
1 1/2 moyen (179g)  
**échalotes, haché finement**  
1 1/2 gousse(s) (85g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**  
3 c. à soupe (mL)  
**huile**  
3 c. à soupe (mL)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
3 tasse (786g)  
**Grains de maïs surgelés, décongelé**  
3 tasse (408g)  
**poivron, finement haché**  
3 moyen (357g)  
**échalotes, haché finement**  
3 gousse(s) (170g)

1. Chauffez environ 1/4 de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le maïs, l'échalote et une pincée de sel, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 2-4 minutes.
2. Transférez le mélange de maïs dans un bol moyen et incorporez les haricots blancs, le poivron, le reste de l'huile et le jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût, et servez.



## Déjeuner 3

Consommer les jour 4

### Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

1. Dégustez.

### Wrap au tofu BBQ et patate douce

2 wrap(s) - 963 kcal ● 36g protéine ● 31g lipides ● 122g glucides ● 12g fibres



Donne 2 wrap(s) portions

**mélange pour coleslaw**

4 oz (113g)

**yaourt grec écrémé nature**

2 c. à soupe (35g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**tortillas de farine**

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

**sauce barbecue**

4 c. à s. (72g)

**cornichons**

8 tranches (56g)

**tofu ferme, coupé en cubes**

1/2 livres (227g)

**patates douces, coupé en petits cubes**

1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Mélanger le tofu, la patate douce, l'huile et un peu de sel et de poivre sur une plaque de cuisson. Mélanger pour enrober.
3. Cuire 12 à 15 minutes jusqu'à ce que le tofu soit croustillant et que les pommes de terre soient tendres. Ajouter la sauce barbecue et mélanger pour bien enrober. Cuire encore 3 à 5 minutes jusqu'à ce que ce soit collant.
4. Mélanger la salade de chou, le yaourt grec et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Mélanger.
5. Déposer le tofu barbecue et la patate douce sur une tortilla. Garnir de salade et de cornichons. Rouler et servir.



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Orange

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



Pour un seul repas :

**orange**  
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
4 orange (616g)

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

### Salade de pois chiches et patate douce

874 kcal ● 33g protéine ● 30g lipides ● 87g glucides ● 32g fibres



Pour un seul repas :

**épinards frais**  
2 tasse(s) (60g)  
**houmous**  
4 c. à soupe (60g)  
**jus de citron**  
2 c. à café (mL)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
2 c. à café (4g)  
**poudre d'ail**  
1 c. à café (3g)  
**patates douces, coupé en cubes**  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)  
**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
1 boîte(s) (448g)

Pour les 2 repas :

**épinards frais**  
4 tasse(s) (120g)  
**houmous**  
8 c. à soupe (120g)  
**jus de citron**  
4 c. à café (mL)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
4 c. à café (8g)  
**poudre d'ail**  
2 c. à café (6g)  
**patates douces, coupé en cubes**  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)  
**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
2 boîte(s) (896g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé ; réservez.
2. Mélangez les dés de patate douce avec la moitié de l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Étalez-les sur la plaque et enfournez 10 minutes.
3. Pendant ce temps, enrobez les pois chiches de l'autre moitié d'huile et assaisonnez de cumin, poudre d'ail et un peu de sel.
4. Lorsque le timer des patates est écoulé, sortez-les du four, mélangez-les et poussez-les d'un côté de la plaque. Ajoutez les pois chiches de l'autre côté et enfournez 10 minutes jusqu'à ce que les patates douces soient tendres et que les pois chiches soient dorés. Laissez tiédir.
5. Préparez la vinaigrette en mélangeant le houmous avec le jus de citron et un peu de sel/poivre selon votre goût. Ajoutez un filet d'eau, si désiré, pour obtenir une consistance plus liquide.
6. Assemblez la salade en mélangeant les épinards avec les patates douces et les pois chiches. Nappez de vinaigrette au houmous et servez.

## Fromage en ficelle

3 bâton(s) - 248 kcal ● 20g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**  
3 bâtonnet (84g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
6 bâtonnet (168g)

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

---

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

---

### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1 galette(s) portions

**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)  
**galettes de riz, toutes saveurs**  
1 gâteaux (9g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

---

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

4 boîte(s) - 988 kcal ● 72g protéine ● 27g lipides ● 93g glucides ● 21g fibres



Donne 4 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante**  
**(variétés non crémeuses)**  
4 boîte (~539 g) (2104g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.
-

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

---

### Lait

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



Donne 2 tasse(s) portions

**lait entier**

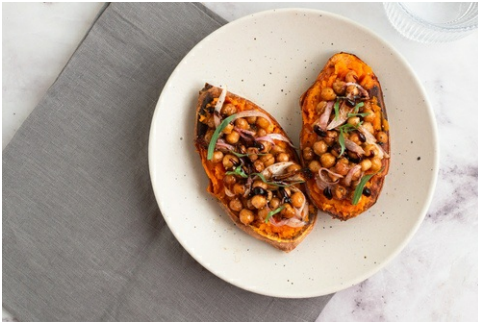
2 tasse(s) (480mL)

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

---

### Patate douce farcie aux pois chiches

2 patate(s) douce(s) - 977 kcal ● 30g protéine ● 23g lipides ● 128g glucides ● 34g fibres



Donne 2 patate(s) douce(s) portions

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**Glaçage balsamique**

1 c. à soupe (mL)

**échalotes, haché**

1 gousse(s) (57g)

**patates douces, coupé en deux dans le sens de la longueur**

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1 boîte(s) (448g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Frottez quelques gouttes d'huile sur les moitiés de patate douce et assaisonnez de sel et de poivre. Placez la patate douce, côté coupé vers le bas, sur une moitié de la plaque de cuisson. Faites rôtir au four pendant 20 minutes.
3. Dans un petit bol, mélangez les pois chiches et l'échalote avec le reste de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Retirez la plaque du four et ajoutez le mélange de pois chiches sur l'autre moitié de la plaque. Faites rôtir encore 18-20 minutes, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et que les échalotes commencent à roussir.
5. Transférez la patate douce sur une assiette et écrasez doucement la chair à l'intérieur de la peau. Creusez un puits dans la purée de patate douce et farcissez-le avec le mélange de pois chiches.
6. Arrosez de glaçage balsamique et servez.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tofu à l'orange et sésame

21 oz de tofu - 1132 kcal ● 55g protéine ● 52g lipides ● 106g glucides ● 5g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**sauce soja (tamari)**  
6 c. à soupe (mL)  
**sucre**  
6 c. à soupe (78g)  
**sauce sriracha**  
3 c. à soupe (45g)  
**fécule de maïs**  
9 c. à soupe (72g)  
**graines de sésame**  
6 c. à café (18g)  
**huile de sésame**  
3 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
6 gousse(s) (18g)  
**orange, pressé**  
1 1/2 fruit (7,3 cm diam.) (210g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
2 1/2 livres (1191g)

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.

### Brocoli

3 tasse(s) - 87 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**Brocoli surgelé**  
3 tasse (273g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
6 tasse (546g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Pâtes aux épinards et parmesan

974 kcal ● 35g protéine ● 35g lipides ● 118g glucides ● 10g fibres



#### **pâtes sèches non cuites**

1/3 livres (152g)

#### **beurre**

2 c. à soupe (28g)

#### **épinards frais**

2/3 paquet 285 g (189g)

#### **parmesan**

1/3 tasse (33g)

#### **sel**

1/3 c. à café (2g)

#### **poivre noir**

1 1/3 c. à café, moulu (3g)

#### **eau**

1/4 tasse(s) (53mL)

#### **Ail, haché**

1 1/3 gousse(s) (4g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez les pâtes une fois cuites.
2. Dans la casserole où étaient les pâtes, mettez le beurre à feu moyen. Lorsqu'il est fondu, ajoutez l'ail et faites cuire une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les pâtes, l'eau et les épinards, mélangez et faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Incorporez le parmesan et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Servez.

### Salade simple mozzarella et tomate

322 kcal ● 19g protéine ● 23g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



#### **vinaigrette balsamique**

4 c. à c. (mL)

#### **basilic frais**

1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

#### **mozzarella fraîche, tranché**

2 2/3 oz (76g)

#### **tomates, tranché**

1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (182g)

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



## Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade de pois chiches facile

467 kcal ● 24g protéine ● 9g lipides ● 50g glucides ● 22g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigre balsamique**  
1 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 boîte(s) (448g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/2 petit (35g)  
**tomates, coupé en deux**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**persil frais, haché**  
3 brins (3g)

Pour les 2 repas :

**vinaigre balsamique**  
2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
2 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
2 boîte(s) (896g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1 petit (70g)  
**tomates, coupé en deux**  
2 tasse de tomates cerises (298g)  
**persil frais, haché**  
6 brins (6g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

### Pilaf de riz avec boulettes végétales

744 kcal ● 41g protéine ● 16g lipides ● 98g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de riz aromatisé**  
1/2 boîte (227 g) (113g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
6 boulette(s) (180g)  
**tomates**  
6 tomates cerises (102g)  
**pois mange-tout, extrémités coupées**  
1/4 tasse (21g)

Pour les 2 repas :

**mélange de riz aromatisé**  
1 boîte (227 g) (226g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
12 boulette(s) (360g)  
**tomates**  
12 tomates cerises (204g)  
**pois mange-tout, extrémités coupées**  
1/2 tasse (43g)

1. Préparez le mélange pour riz selon les indications pour la cuisson sur la cuisinière, mais à mi-cuisson, incorporez les tomates et les pois mange-tout, et laissez cuire le reste du temps. Réservez.
2. Pendant ce temps, préparez les boulettes véganes selon les instructions du paquet.
3. Dressez le riz et garnissez de boulettes véganes. Servez.



## Dîner 5

Consommer les jour 7

### Spaghetti et boulettes sans viande

996 kcal ● 47g protéine ● 16g lipides ● 151g glucides ● 16g fibres



#### sauce pour pâtes

3/8 pot (680 g) (252g)

#### pâtes sèches non cuites

6 oz (171g)

#### boulettes végétaliennes surgelées

4 1/2 boulette(s) (135g)

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
2. Nappez de sauce et dégustez.

### Salade grecque simple au concombre

281 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



#### yaourt grec écrémé nature

1/2 tasse (140g)

#### jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

#### aneth séché

1 c. à café (1g)

#### vinaigre de vin rouge

1 c. à café (mL)

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### oignon rouge, coupé en fines tranches

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

#### concombre, coupé en demi-lunes

1 concombre (21 cm) (301g)

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.

# 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.