

# Meal Plan - Menu régime végétarien jeûne intermittent de 2900 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** 2865 kcal ● 186g protéine (26%) ● 84g lipides (27%) ● 309g glucides (43%) ● 31g fibres (4%)

## Déjeuner

1310 kcal, 63g de protéines, 142g glucides nets, 48g de lipides



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



**Barre de granola haute en protéines**  
2 barre(s)- 408 kcal



**Sandwich beurre de cacahuète et confiture**  
2 sandwich(s)- 763 kcal

## Dîner

1280 kcal, 62g de protéines, 165g glucides nets, 35g de lipides



**Lait**  
2 2/3 tasse(s)- 397 kcal



**Spaghetti et boulettes sans viande**  
885 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

2848 kcal ● 218g protéine (31%) ● 91g lipides (29%) ● 250g glucides (35%) ● 39g fibres (5%)

## Déjeuner

1310 kcal, 63g de protéines, 142g glucides nets, 48g de lipides



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



**Barre de granola haute en protéines**  
2 barre(s)- 408 kcal



**Sandwich beurre de cacahuète et confiture**  
2 sandwich(s)- 763 kcal

## Dîner

1265 kcal, 94g de protéines, 105g glucides nets, 42g de lipides



**Lentilles**  
521 kcal



**Saucisse végétalienne**  
2 saucisse(s)- 536 kcal



**Tomates rôties**  
3 1/2 tomate(s)- 208 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

2871 kcal ● 197g protéine (27%) ● 122g lipides (38%) ● 207g glucides (29%) ● 39g fibres (5%)

### Déjeuner

1335 kcal, 43g de protéines, 99g glucides nets, 79g de lipides



#### Pizza margherita sur pain plat

792 kcal



#### Salade tomate et avocat

293 kcal



#### Lait

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

### Dîner

1265 kcal, 94g de protéines, 105g glucides nets, 42g de lipides



#### Lentilles

521 kcal



#### Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



#### Tomates rôties

3 1/2 tomate(s)- 208 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

2958 kcal ● 183g protéine (25%) ● 127g lipides (39%) ● 195g glucides (26%) ● 77g fibres (10%)

### Déjeuner

1355 kcal, 56g de protéines, 65g glucides nets, 91g de lipides



#### Salade tomate et avocat

117 kcal



#### Sandwich au fromage grillé

2 1/2 sandwich(s)- 1238 kcal

### Dîner

1330 kcal, 67g de protéines, 127g glucides nets, 35g de lipides



#### Soupe de légumes aux haricots noirs

1047 kcal



#### Salade caprese

284 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

2952 kcal ● 184g protéine (25%) ● 179g lipides (54%) ● 112g glucides (15%) ● 40g fibres (5%)

### Déjeuner

1355 kcal, 56g de protéines, 65g glucides nets, 91g de lipides



#### Salade tomate et avocat

117 kcal



#### Sandwich au fromage grillé

2 1/2 sandwich(s)- 1238 kcal

### Dîner

1325 kcal, 68g de protéines, 45g glucides nets, 87g de lipides



#### Salade edamame et betterave

342 kcal



#### Bol asiatique au tofu faible en glucides

982 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** 2944 kcal ● 190g protéine (26%) ● 116g lipides (35%) ● 211g glucides (29%) ● 75g fibres (10%)

## Déjeuner

1345 kcal, 62g de protéines, 164g glucides nets, 28g de lipides



### Cassoulet aux haricots blancs

1347 kcal

## Dîner

1325 kcal, 68g de protéines, 45g glucides nets, 87g de lipides



### Salade edamame et betterave

342 kcal



### Bol asiatique au tofu faible en glucides

982 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

2867 kcal ● 204g protéine (28%) ● 90g lipides (28%) ● 241g glucides (34%) ● 70g fibres (10%)

## Déjeuner

1345 kcal, 62g de protéines, 164g glucides nets, 28g de lipides



### Cassoulet aux haricots blancs

1347 kcal

## Dîner

1245 kcal, 82g de protéines, 75g glucides nets, 61g de lipides



### Saucisse vegan et légumes sur plaque

959 kcal



### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



### Salade caprese

213 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



## Produits laitiers et œufs

- lait entier**  
5 tasse(s) (1159mL)
- mozzarella râpée**  
10 c. à s. (54g)
- beurre**  
5 c. à soupe (71g)
- fromage tranché**  
10 tranche (28 g chacune) (280g)
- mozzarella fraîche**  
1/4 livres (99g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes**  
1/3 pot (680 g) (224g)
- bouillon de légumes**  
4 3/4 tasse(s) (mL)

## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites**  
1/3 livres (152g)

## Autre

- boulettes végétaliennes surgelées**  
4 boulette(s) (120g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
2 contenant (300g)
- saucisse végétalienne**  
6 saucisse (600g)
- mélange de jeunes pousses**  
2 paquet (156 g) (301g)
- riz de chou-fleur surgelé**  
3 3/4 tasse, préparée (638g)
- mélange d'épices italien**  
1 c. à café (4g)

## Collations

- barre de granola riche en protéines**  
4 barre (160g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- beurre de cacahuète**  
4 c. à soupe (64g)
- lentilles crues**  
1 1/2 tasse (288g)

## Épices et herbes

- sel**  
1/4 oz (6g)
- basilic frais**  
3/4 oz (18g)
- vinaigre balsamique**  
2 c. à soupe (mL)
- poivre noir**  
2 g (2g)
- poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)
- poudre de chili**  
1 1/2 c. à café (4g)
- cumin moulu**  
3/4 c. à café (2g)

## Graisses et huiles

- huile**  
1/2 livres (mL)
- huile d'olive**  
2 1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique**  
6 1/3 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates**  
9 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1103g)
- Ail**  
16 1/2 gousse(s) (50g)
- oignon**  
4 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (501g)
- tomates mijotées en conserve**  
3/4 boîte (~410 g) (304g)
- maïs entier en grains**  
3/4 boîte 312 g (143g)
- carottes**  
11 3/4 moyen (718g)
- edamame surgelé, décortiqué**  
2 tasse (236g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
8 betterave(s) (400g)
- brocoli**  
4 1/2 tasse, haché (410g)
- gingembre frais**  
5 c. à café (10g)
- céleri cru**  
3 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (140g)

- haricots noirs**  
1 1/2 boîte(s) (659g)
- sauce soja (tamari)**  
10 c. à soupe (mL)
- tofu ferme**  
1 1/2 livres (709g)
- haricots blancs (en conserve)**  
3 1/2 boîte(s) (1537g)

## Produits de boulangerie

- pain**  
18 tranche (576g)
- pain naan**  
1 1/4 morceau(x) (113g)

## Confiseries

- confiture**  
8 c. à soupe (168g)

## Boissons

- poudre de protéine**  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
  - eau**  
23 1/2 tasse(s) (5628mL)
- 

- pommes de terre**  
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert**  
2 1/4 c. à soupe (mL)
- avocats**  
1 avocat(s) (226g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de sésame**  
5 c. à café (15g)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Yaourt grec protéiné

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

### Barre de granola haute en protéines

2 barre(s) - 408 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

Pour les 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
4 barre (160g)

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

### Sandwich beurre de cacahuète et confiture

2 sandwich(s) - 763 kcal ● 23g protéine ● 21g lipides ● 110g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)  
**pain**  
4 tranche (128g)  
**confiture**  
4 c. à soupe (84g)

Pour les 2 repas :

**beurre de cacahuète**  
4 c. à soupe (64g)  
**pain**  
8 tranche (256g)  
**confiture**  
8 c. à soupe (168g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### 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 tomate et avocat

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



**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)

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.

## Lait

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

Donne 1 2/3 tasse(s) portions



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

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
1/2 c. à s., haché (8g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/8 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/8 c. à café (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(31g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
1 c. à s., haché (15g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(62g)

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.

### Sandwich au fromage grillé

2 1/2 sandwich(s) - 1238 kcal ● 54g protéine ● 82g lipides ● 62g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
5 tranche (160g)  
**beurre**  
2 1/2 c. à soupe (36g)  
**fromage tranché**  
5 tranche (28 g chacune) (140g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
10 tranche (320g)  
**beurre**  
5 c. à soupe (71g)  
**fromage tranché**  
10 tranche (28 g chacune) (280g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cassoulet aux haricots blancs

1347 kcal ● 62g protéine ● 28g lipides ● 164g glucides ● 49g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**  
7/8 tasse(s) (mL)  
**huile**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**céleri cru, coupé en fines tranches**  
1 3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (70g)  
**carottes, épluché et tranché**  
3 1/2 grand (252g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (193g)  
**Ail, haché**  
3 1/2 gousse(s) (11g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 3/4 boîte(s) (768g)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**  
1 3/4 tasse(s) (mL)  
**huile**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**céleri cru, coupé en fines tranches**  
3 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (140g)  
**carottes, épluché et tranché**  
7 grand (504g)  
**oignon, coupé en dés**  
3 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (385g)  
**Ail, haché**  
7 gousse(s) (21g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
3 1/2 boîte(s) (1537g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Lait

2 2/3 tasse(s) - 397 kcal ● 21g protéine ● 21g lipides ● 31g glucides ● 0g fibres

Donne 2 2/3 tasse(s) portions



**lait entier**  
2 2/3 tasse(s) (640mL)

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

### Spaghetti et boulettes sans viande

885 kcal ● 42g protéine ● 14g lipides ● 134g glucides ● 14g fibres



**sauce pour pâtes**  
1/3 pot (680 g) (224g)  
**pâtes sèches non cuites**  
1/3 livres (152g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
4 boulette(s) (120g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### 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.

### Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

**saucisse végétalienne**  
4 saucisse (400g)

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

### Tomates rôties

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protéine ● 16g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

3 1/2 c. à café (mL)

**tomates**

3 1/2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(319g)

Pour les 2 repas :

**huile**

7 c. à café (mL)

**tomates**

7 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(637g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Soupe de légumes aux haricots noirs

1047 kcal ● 50g protéine ● 17g lipides ● 118g glucides ● 57g fibres



**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**poudre de chili**

1 1/2 c. à café (4g)

**cumin moulu**

3/4 c. à café (2g)

**bouillon de légumes**

3 tasse(s) (mL)

**haricots noirs**

1 1/2 boîte(s) (659g)

**tomates mijotées en conserve**

3/4 boîte (~410 g) (304g)

**maïs entier en grains**

3/4 boîte 312 g (143g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**oignon, haché**

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

**Ail, haché finement**

3/4 gousse (2g)

**carottes, haché**

1 1/2 moyen (92g)

1. Dans une grande casserole, chauffez l'huile à feu moyen ; faites cuire l'oignon, l'ail et les carottes en remuant de temps en temps pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli. Ajoutez la poudre de chili et le cumin ; faites cuire en remuant 1 minute. Ajoutez le bouillon, 1 boîte de haricots, le maïs et le poivron ; portez à ébullition.

2. Pendant ce temps, dans un robot culinaire ou un mixeur, réduisez en purée les tomates avec la boîte de haricots restante ; ajoutez le tout à la casserole. Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

### Salade caprese

284 kcal ● 16g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



**mozzarella fraîche**  
2 oz (57g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2/3 paquet (156 g) (103g)  
**basilic frais**  
1/3 tasse de feuilles, entières (8g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**tomates, coupé en deux**  
2/3 tasse de tomates cerises (99g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade edamame et betterave

342 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



**Pour un seul repas :**  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**vinaigrette balsamique**  
2 c. à soupe (mL)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
1 tasse (118g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
4 betterave(s) (200g)

**Pour les 2 repas :**  
**mélange de jeunes pousses**  
4 tasse (120g)  
**vinaigrette balsamique**  
4 c. à soupe (mL)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
2 tasse (236g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
8 betterave(s) (400g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

### Bol asiatique au tofu faible en glucides

982 kcal ● 50g protéine ● 73g lipides ● 20g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**brocoli**  
1 1/4 tasse, haché (114g)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
2 tasse, préparée (319g)  
**sauce soja (tamari)**  
5 c. à soupe (mL)  
**huile**  
3 3/4 c. à soupe (mL)  
**graines de sésame**  
2 1/2 c. à café (8g)  
**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**  
3/4 livres (354g)  
**Ail, finement haché**  
2 1/2 gousse (8g)  
**gingembre frais, finement haché**  
2 1/2 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

**brocoli**  
2 1/2 tasse, haché (228g)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
3 3/4 tasse, préparée (638g)  
**sauce soja (tamari)**  
10 c. à soupe (mL)  
**huile**  
7 1/2 c. à soupe (mL)  
**graines de sésame**  
5 c. à café (15g)  
**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**  
1 1/2 livres (709g)  
**Ail, finement haché**  
5 gousse (15g)  
**gingembre frais, finement haché**  
5 c. à café (10g)

1. Couper le tofu en morceaux.
2. Dans une poêle à feu moyen, chauffer environ 1/3 de l'huile, en réservant le reste pour plus tard. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
3. Pendant ce temps, préparer le riz de chou-fleur selon le paquet et préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, le gingembre, l'ail, les graines de sésame et le reste de l'huile dans un petit bol.
4. Quand le tofu est presque cuit, baisser le feu et verser environ la moitié de la sauce. Remuer et cuire encore une minute jusqu'à ce que la sauce soit majoritairement absorbée.
5. Dans un bol, ajouter le riz de chou-fleur et le tofu, et mettre de côté.
6. Ajouter le brocoli dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
7. Ajouter le brocoli et le reste de la sauce au bol contenant le chou-fleur et le tofu. Servir.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

959 kcal ● 65g protéine ● 43g lipides ● 62g glucides ● 16g fibres



**huile**  
4 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
1 c. à café (4g)  
**carottes, tranché**  
2 moyen (122g)  
**brocoli, haché**  
2 tasse, haché (182g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
2 saucisse (200g)  
**pommes de terre, coupé en quartiers**  
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
  2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
  3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes.
- Servez.

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions



**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)

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

### Salade caprese

213 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



**mozzarella fraîche**  
1 1/2 oz (43g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 paquet (156 g) (78g)  
**basilic frais**  
4 c. à s. de feuilles, entières (6g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 c. à soupe (mL)  
**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

## 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.