

# Meal Plan - Menu régime végétarien jeûne intermittent de 3200 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

3180 kcal ● 204g protéine (26%) ● 157g lipides (45%) ● 191g glucides (24%) ● 47g fibres (6%)

### Déjeuner

1475 kcal, 77g de protéines, 81g glucides nets, 86g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/4 tasse(s)- 230 kcal



**Sandwich grillé au fromage et champignons**

970 kcal



**Œufs bouillis**

4 œuf(s)- 277 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

### Dîner

1375 kcal, 54g de protéines, 107g glucides nets, 70g de lipides



**Salade lentilles & kale**

1266 kcal



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal

## Day 2

3179 kcal ● 211g protéine (27%) ● 115g lipides (33%) ● 274g glucides (34%) ● 51g fibres (6%)

### Déjeuner

1475 kcal, 77g de protéines, 81g glucides nets, 86g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/4 tasse(s)- 230 kcal



**Sandwich grillé au fromage et champignons**

970 kcal



**Œufs bouillis**

4 œuf(s)- 277 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

### Dîner

1375 kcal, 62g de protéines, 190g glucides nets, 28g de lipides



**Pain naan**

2 morceau(x)- 524 kcal



**Soupe de lentilles et légumes**

647 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**

203 kcal

## Day 3

3155 kcal ● 222g protéine (28%) ● 127g lipides (36%) ● 228g glucides (29%) ● 52g fibres (7%)

### Déjeuner

1405 kcal, 65g de protéines, 123g glucides nets, 65g de lipides



Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1 1/2 sandwich(s)- 820 kcal



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s)- 362 kcal

### Dîner

1425 kcal, 84g de protéines, 102g glucides nets, 61g de lipides



Graines de tournesol

481 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

682 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 4

3217 kcal ● 225g protéine (28%) ● 102g lipides (29%) ● 283g glucides (35%) ● 67g fibres (8%)

### Déjeuner

1465 kcal, 68g de protéines, 178g glucides nets, 40g de lipides



Goulash haricots & tofu

874 kcal



Pain naan

2 morceau(x)- 524 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

### Dîner

1425 kcal, 84g de protéines, 102g glucides nets, 61g de lipides



Graines de tournesol

481 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

682 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 5

3201 kcal ● 274g protéine (34%) ● 82g lipides (23%) ● 305g glucides (38%) ● 37g fibres (5%)

### Déjeuner

1465 kcal, 68g de protéines, 178g glucides nets, 40g de lipides



**Goulash haricots & tofu**  
874 kcal



**Pain naan**  
2 morceau(x)- 524 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Dîner

1410 kcal, 133g de protéines, 124g glucides nets, 40g de lipides



**Ailes de seitan teriyaki**  
16 once(s) de seitan- 1189 kcal



**Riz blanc**  
1 tasse de riz cuit- 218 kcal

## Day 6

3247 kcal ● 255g protéine (31%) ● 94g lipides (26%) ● 265g glucides (33%) ● 81g fibres (10%)

### Déjeuner

1480 kcal, 55g de protéines, 138g glucides nets, 54g de lipides



**Cassoulet aux haricots blancs**  
962 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
518 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Dîner

1440 kcal, 127g de protéines, 124g glucides nets, 38g de lipides



**Lentilles**  
636 kcal



**Saucisse végétalienne**  
3 saucisse(s)- 804 kcal

## Day 7

3247 kcal ● 255g protéine (31%) ● 94g lipides (26%) ● 265g glucides (33%) ● 81g fibres (10%)

### Déjeuner

1480 kcal, 55g de protéines, 138g glucides nets, 54g de lipides



**Cassoulet aux haricots blancs**  
962 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
518 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Dîner

1440 kcal, 127g de protéines, 124g glucides nets, 38g de lipides



**Lentilles**  
636 kcal



**Saucisse végétalienne**  
3 saucisse(s)- 804 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- ☐ eau  
32 1/4 tasse(s) (7724mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
3 1/4 tasse (620g)
- ☐ cacahuètes rôties  
1/2 tasse (73g)
- ☐ pois chiches en conserve  
2 1/2 boîte(s) (1120g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
4 1/2 boîte(s) (1976g)
- ☐ tofu ferme  
14 oz (397g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
3 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats  
2 1/4 avocat(s) (452g)
- ☐ citron  
2 1/4 petit (131g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1/3 livres (151g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1/3 livres (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 2/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
7 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
29 oz (824g)
- ☐ Ail  
16 1/2 gousse(s) (49g)

## Épices et herbes

- ☐ flocons de piment rouge  
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ cumin moulu  
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ thym séché  
6 c. à café, moulu (8g)
- ☐ paprika  
6 c. à café (14g)
- ☐ Thym frais  
1 c. à café (1g)
- ☐ sel  
1/2 c. à café (3g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
17 oz (480g)
- ☐ pain naan  
6 morceau(x) (540g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage tranché  
6 tranche (21 g chacune) (126g)
- ☐ œufs  
8 grand (400g)
- ☐ provolone  
3 tranche(s) (84g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé  
2 pot (170 g) (340g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
13 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pesto  
1 1/2 c. à soupe (24g)

## Autre

- ☐ levure nutritionnelle  
1 1/6 c. à soupe (4g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
7 1/2 tasse (225g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)
- ☐ sauce teriyaki  
8 c. à soupe (mL)
- ☐ saucisse végétalienne  
6 saucisse (600g)

- ☐ **champignons**  
3 tasse, haché (210g)
  - ☐ **légumes mélangés surgelés**  
1 3/4 tasse (236g)
  - ☐ **tomates séchées au soleil**  
1 1/2 oz (43g)
  - ☐ **épinards frais**  
3/8 tasse(s) (11g)
  - ☐ **oignon**  
4 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (495g)
  - ☐ **céleri cru**  
2 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (100g)
  - ☐ **carottes**  
5 grand (360g)
- 

## Céréales et pâtes

- ☐ **seitan**  
1 livres (454g)
- ☐ **riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
1/2 tasse (73g)

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

### Sandwich grillé au fromage et champignons

970 kcal ● 43g protéine ● 49g lipides ● 75g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**champignons**  
1 1/2 tasse, haché (105g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**thym séché**  
3 c. à café, moulu (4g)  
**pain**  
6 tranche(s) (192g)  
**fromage tranché**  
3 tranche (21 g chacune) (63g)

Pour les 2 repas :

**champignons**  
3 tasse, haché (210g)  
**huile d'olive**  
3 c. à soupe (mL)  
**thym séché**  
6 c. à café, moulu (8g)  
**pain**  
12 tranche(s) (384g)  
**fromage tranché**  
6 tranche (21 g chacune) (126g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

### Œufs bouillis

4 œuf(s) - 277 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

8 grand (400g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1 1/2 sandwich(s) - 820 kcal ● 41g protéine ● 42g lipides ● 57g glucides ● 12g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

**pain**

3 tranche (96g)

**sauce pesto**

1 1/2 c. à soupe (24g)

**tomates séchées au soleil**

1 1/2 oz (43g)

**épinards frais**

3/8 tasse(s) (11g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

**provolone**

3 tranche(s) (84g)

1. Répartir l'huile d'olive sur l'extérieur de chaque tranche de pain.
2. Sur une tranche, étaler le pesto puis disposer une tranche de fromage, garnie de tomates et d'épinards. Poser la seconde tranche de fromage par-dessus et refermer le sandwich.
3. Cuire les sandwichs dans une poêle à feu moyen, environ 2-4 minutes de chaque côté. Servir chaud.

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

**amandes**

4 c. à s., entière (36g)

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



## Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s) - 362 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 63g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot(s) portions

**yaourt aromatisé allégé**  
2 pot (170 g) (340g)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Goulash haricots & tofu

874 kcal ● 50g protéine ● 25g lipides ● 87g glucides ● 26g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
6 c. à café (14g)  
**Thym frais**  
1 c. à café (1g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
2 boîte(s) (878g)  
**oignon, coupé en dés**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)  
**Ail, haché**  
2 gousse (6g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
14 oz (397g)

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

2 morceau(x) - 524 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 87g glucides ● 4g fibres





Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
4 morceau(x) (360g)

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

## Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cassoulet aux haricots blancs

962 kcal ● 44g protéine ● 20g lipides ● 117g glucides ● 35g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**

5/8 tasse(s) (mL)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**céleri cru, coupé en fines tranches**

1 1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (50g)

**carottes, épluché et tranché**

2 1/2 grand (180g)

**oignon, coupé en dés**

1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (138g)

**Ail, haché**

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

**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**

1 1/4 boîte(s) (549g)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**

1 1/4 tasse(s) (mL)

**huile**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**céleri cru, coupé en fines tranches**

2 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (100g)

**carottes, épluché et tranché**

5 grand (360g)

**oignon, coupé en dés**

2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (275g)

**Ail, haché**

5 gousse(s) (15g)

**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**

2 1/2 boîte(s) (1098g)

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.

### Salade simple de chou kale et avocat

518 kcal ● 11g protéine ● 34g lipides ● 21g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1 botte (191g)

**avocats, haché**

1 avocat(s) (226g)

**citron, pressé**

1 petit (65g)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

2 1/4 botte (383g)

**avocats, haché**

2 1/4 avocat(s) (452g)

**citron, pressé**

2 1/4 petit (131g)

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.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Salade lentilles & kale

1266 kcal ● 50g protéine ● 61g lipides ● 105g glucides ● 24g fibres



#### lentilles crues

13 c. à s. (156g)

#### jus de citron

3 1/4 c. à soupe (mL)

#### amandes

3 1/4 c. à s., émincé (22g)

#### huile

3 1/4 c. à soupe (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

5 tasse, haché (195g)

#### flocons de piment rouge

1 1/2 c. à café (3g)

#### eau

3 1/4 tasse(s) (778mL)

#### cumin moulu

1 1/2 c. à café (3g)

#### Ail, coupé en dés

3 1/4 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.

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

#### amandes

2 c. à s., entière (18g)

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

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Pain naan

2 morceau(x) - 524 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 87g glucides ● 4g fibres

Donne 2 morceau(x) portions

#### pain naan

2 morceau(x) (180g)



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

### Soupe de lentilles et légumes

647 kcal ● 41g protéine ● 3g lipides ● 91g glucides ● 23g fibres



#### lentilles crues

9 1/3 c. à s. (112g)

#### bouillon de légumes

2 1/3 tasse(s) (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

56 c. à c., haché (47g)

#### levure nutritionnelle

1 1/6 c. à soupe (4g)

#### Ail

1 1/6 gousse(s) (3g)

#### légumes mélangés surgelés

1 3/4 tasse (236g)

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.

### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



#### mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

#### vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Graines de tournesol

481 kcal ● 23g protéine ● 38g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
2 2/3 oz (76g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1/3 livres (151g)

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

### Soupe pois chiches & chou kale

682 kcal ● 34g protéine ● 18g lipides ● 70g glucides ● 27g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**  
5 tasse(s) (mL)  
**huile**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**  
2 1/2 tasse, haché (100g)  
**Ail, haché**  
2 1/2 gousse(s) (8g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
1 1/4 boîte(s) (560g)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**  
10 tasse(s) (mL)  
**huile**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**  
5 tasse, haché (200g)  
**Ail, haché**  
5 gousse(s) (15g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
2 1/2 boîte(s) (1120g)

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.

### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres





Pour un seul repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

4 conteneur (680g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

---

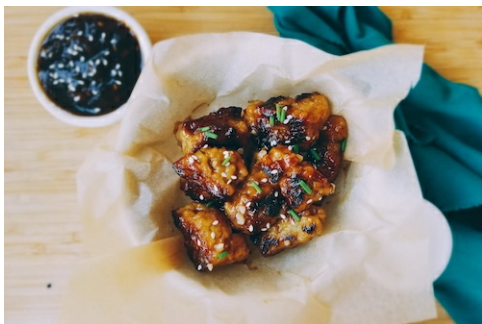
## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

---

### Ailes de seitan teriyaki

16 once(s) de seitan - 1189 kcal ● 129g protéine ● 40g lipides ● 76g glucides ● 3g fibres



Donne 16 once(s) de seitan portions

**seitan**

1 livres (454g)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**sauce teriyaki**

8 c. à soupe (mL)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

---

### Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 218 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 49g glucides ● 1g fibres

Donne 1 tasse de riz cuit portions



**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)

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.

---

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Lentilles

636 kcal ● 43g protéine ● 2g lipides ● 93g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
3 2/3 tasse(s) (878mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1 tasse (176g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
7 1/3 tasse(s) (1756mL)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**lentilles crues, rincé**  
2 tasse (352g)

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

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





Pour un seul repas :  
**saucisse végétalienne**  
3 saucisse (300g)

Pour les 2 repas :  
**saucisse végétalienne**  
6 saucisse (600g)

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

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :  
**poudre de protéine**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)  
**eau**  
3 tasse(s) (718mL)

Pour les 7 repas :  
**poudre de protéine**  
21 boules (1/3 tasse chacun)  
(651g)  
**eau**  
21 tasse(s) (5029mL)

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