

# Meal Plan - Menu régime végétarien jeûne intermittent de 3400 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

3411 kcal ● 213g protéine (25%) ● 92g lipides (24%) ● 348g glucides (41%) ● 84g fibres (10%)

### Déjeuner

1505 kcal, 71g de protéines, 142g glucides nets, 59g de lipides



**Amandes rôties**

1/2 tasse(s)- 443 kcal



**Yaourt grec allégé**

2 pot(s)- 310 kcal



**Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée**

752 kcal

### Dîner

1580 kcal, 70g de protéines, 203g glucides nets, 32g de lipides



**Cassoulet aux haricots blancs**

1347 kcal



**Petit pain**

3 petit(s) pain(s)- 231 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

## Day 2

3431 kcal ● 220g protéine (26%) ● 156g lipides (41%) ● 230g glucides (27%) ● 56g fibres (6%)

### Déjeuner

1580 kcal, 64g de protéines, 111g glucides nets, 93g de lipides



**Cacahuètes rôties**

3/8 tasse(s)- 383 kcal



**Yaourt faible en matières grasses**

2 pot(s)- 362 kcal



**Sandwich au fromage grillé et pesto**

1 1/2 sandwich(s)- 836 kcal

### Dîner

1525 kcal, 83g de protéines, 116g glucides nets, 62g de lipides



**Amandes rôties**

1/2 tasse(s)- 443 kcal



**Soupe pois chiches & chou kale**

818 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 3

3424 kcal ● 215g protéine (25%) ● 89g lipides (23%) ● 379g glucides (44%) ● 63g fibres (7%)

### Déjeuner

1575 kcal, 59g de protéines, 259g glucides nets, 25g de lipides



**Pâtes avec sauce du commerce**  
1276 kcal



**Lait**  
2 tasse(s)- 298 kcal

### Dîner

1525 kcal, 83g de protéines, 116g glucides nets, 62g de lipides



**Amandes rôties**  
1/2 tasse(s)- 443 kcal



**Soupe pois chiches & chou kale**  
818 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

3436 kcal ● 214g protéine (25%) ● 184g lipides (48%) ● 188g glucides (22%) ● 44g fibres (5%)

### Déjeuner

1575 kcal, 68g de protéines, 149g glucides nets, 69g de lipides



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



**Riz blanc**  
1 1/2 tasse de riz cuit- 328 kcal



**Sandwich au fromage, champignons et romarin**  
2 1/2 sandwich(s)- 1019 kcal

### Dîner

1530 kcal, 73g de protéines, 36g glucides nets, 113g de lipides



**Bol asiatique au tofu faible en glucides**  
1375 kcal



**Noix de cajou rôties**  
1/6 tasse(s)- 156 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 5

3402 kcal ● 224g protéine (26%) ● 135g lipides (36%) ● 270g glucides (32%) ● 53g fibres (6%)

### Déjeuner

1575 kcal, 68g de protéines, 149g glucides nets, 69g de lipides



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



**Riz blanc**  
1 1/2 tasse de riz cuit- 328 kcal



**Sandwich au fromage, champignons et romarin**  
2 1/2 sandwich(s)- 1019 kcal

### Dîner

1500 kcal, 84g de protéines, 118g glucides nets, 64g de lipides



**Goulash haricots & tofu**  
874 kcal



**Lait**  
1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



**Salade simple mozzarella et tomate**  
363 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 6

3359 kcal ● 240g protéine (29%) ● 161g lipides (43%) ● 194g glucides (23%) ● 44g fibres (5%)

### Déjeuner

1535 kcal, 83g de protéines, 74g glucides nets, 95g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/2 tasse(s)- 460 kcal



**Sandwich à la salade d'œufs**  
1 1/2 sandwich(s)- 813 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal

### Dîner

1500 kcal, 84g de protéines, 118g glucides nets, 64g de lipides



**Goulash haricots & tofu**  
874 kcal



**Lait**  
1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



**Salade simple mozzarella et tomate**  
363 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 7

3388 kcal ● 227g protéine (27%) ● 139g lipides (37%) ● 259g glucides (31%) ● 49g fibres (6%)

### Déjeuner

1535 kcal, 83g de protéines, 74g glucides nets, 95g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/2 tasse(s)- 460 kcal



**Sandwich à la salade d'œufs**

1 1/2 sandwich(s)- 813 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

### Dîner

1525 kcal, 71g de protéines, 182g glucides nets, 42g de lipides



**Lait**

2 1/3 tasse(s)- 348 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**

294 kcal



**Spaghetti et boulettes sans viande**

885 kcal

---

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- ☐ eau  
23 tasse(s) (5508mL)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
13 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pesto  
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ sauce pour pâtes  
1 pot (680 g) (644g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
5 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
3 c. à s. (mL)
- ☐ mayonnaise  
6 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
2 1/4 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ céleri cru  
1 3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (70g)
- ☐ carottes  
5 moyen (298g)
- ☐ oignon  
4 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (523g)
- ☐ Ail  
15 gousse(s) (45g)
- ☐ persil frais  
1/4 tasse, haché (13g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
14 1/2 oz (410g)
- ☐ tomates  
5 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (639g)
- ☐ brocoli  
1 3/4 tasse, haché (159g)
- ☐ gingembre frais  
3 1/2 c. à café (7g)
- ☐ champignons  
1/2 livres (213g)
- ☐ laitue romaine  
1 1/2 cœurs (750g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
3 1/3 c. à soupe (58g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé  
2 pot (170 g) (340g)
- ☐ fromage  
13 oz (367g)
- ☐ beurre  
1 1/2 c. à soupe (21g)
- ☐ lait entier  
8 tasse(s) (1879mL)
- ☐ mozzarella fraîche  
6 oz (170g)
- ☐ œufs  
9 moyen (396g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
1 1/2 tasse (262g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
15 1/3 oz (437g)

## Autre

- ☐ sauce sriracha  
1 2/3 c. à café (8g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
8 conteneur (1360g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé  
2 1/2 tasse, préparée (446g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 1/2 tasse (75g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
4 boulette(s) (120g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
1 avocat(s) (201g)
- ☐ citron  
1 petit (58g)

## Épices et herbes

- ☐ romarin séché  
1 1/4 c. à café (2g)
- ☐ paprika  
1/2 oz (15g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)  
3 3/4 boîte(s) (1646g)
- ☐ pois chiches en conserve  
4 boîte(s) (1717g)
- ☐ cacahuètes rôties  
1 1/2 tasse (207g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
7 c. à soupe (mL)
- ☐ tofu ferme  
2 livres (893g)

- ☐ Thym frais  
1 c. à café (1g)
- ☐ basilic frais  
3 c. à soupe, haché (8g)
- ☐ sel  
3 trait (1g)
- ☐ poivre noir  
3 trait (0g)
- ☐ moutarde jaune  
3/4 c. à café ou 1 sachet (4g)

## Produits de boulangerie

- ☐ Petit pain  
3 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (84g)
- ☐ pain  
1 1/3 livres (608g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
1 1/2 tasse, entière (215g)
  - ☐ graines de sésame  
3 1/2 c. à café (11g)
  - ☐ noix de cajou rôties  
3 c. à s. (26g)
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 443 kcal ● 15g protéine ● 36g lipides ● 6g glucides ● 9g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

**amandes**

1/2 tasse, entière (72g)

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

### 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.

### Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

752 kcal ● 31g protéine ● 16g lipides ● 103g glucides ● 19g fibres



**huile**  
1 2/3 c. à café (mL)  
**riz blanc à grain long**  
6 2/3 c. à s. (77g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
3 1/3 c. à soupe (58g)  
**sauce sriracha**  
1 2/3 c. à café (8g)  
**oignon, coupé en dés**  
5/6 petit (58g)  
**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
5/6 boîte(s) (373g)  
**persil frais, haché**  
1/4 tasse, haché (13g)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
2. Mélangez le yaourt grec, la sriracha et un peu de sel dans un petit bol jusqu'à homogénéité. Réservez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
4. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Coupez le feu et incorporez le persil.
6. Servez le mélange de pois chiches sur le riz et versez la sauce épicée par-dessus.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 383 kcal ● 15g protéine ● 31g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres

Donne 3/8 tasse(s) portions

#### cacahuètes rôties

6 2/3 c. à s. (61g)



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.



## Sandwich au fromage grillé et pesto

1 1/2 sandwich(s) - 836 kcal ● 33g protéine ● 57g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

### **pain**

3 tranche (96g)

### **sauce pesto**

1 1/2 c. à soupe (24g)

### **fromage**

3 tranche (28 g chacune) (84g)

### **tomates**

3 tranche(s), fine/petite (45g)

### **beurre, ramolli**

1 1/2 c. à soupe (21g)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Pâtes avec sauce du commerce

1276 kcal ● 44g protéine ● 9g lipides ● 236g glucides ● 19g fibres



### **pâtes sèches non cuites**

10 oz (285g)

### **sauce pour pâtes**

5/8 pot (680 g) (420g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

### 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.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

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

1/2 botte (85g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

**citron, pressé**

1/2 petit (29g)

Pour les 2 repas :

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

1 botte (170g)

**avocats, haché**

1 avocat(s) (201g)

**citron, pressé**

1 petit (58g)

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.

### Riz blanc

1 1/2 tasse de riz cuit - 328 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 73g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

**riz blanc à grain long**

1/2 tasse (93g)

Pour les 2 repas :

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

**riz blanc à grain long**

1 tasse (185g)

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.

Sandwich au fromage, champignons et romarin

2 1/2 sandwich(s) - 1019 kcal ● 57g protéine ● 53g lipides ● 67g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
5 tranche(s) (160g)  
**fromage**  
1 1/4 tasse, râpé (141g)  
**champignons**  
1/4 livres (106g)  
**romarin séché**  
5/8 c. à café (1g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/4 tasse (38g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
10 tranche(s) (320g)  
**fromage**  
2 1/2 tasse, râpé (283g)  
**champignons**  
1/2 livres (213g)  
**romarin séché**  
1 1/4 c. à café (2g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/2 tasse (75g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s) - 460 kcal ● 18g protéine ● 37g lipides ● 9g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
1 tasse (146g)

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

### Sandwich à la salade d'œufs

1 1/2 sandwich(s) - 813 kcal ● 38g protéine ● 53g lipides ● 39g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
4 1/2 moyen (198g)  
**mayonnaise**  
3 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**pain**  
3 tranche (96g)  
**paprika**  
1 1/2 trait (1g)  
**oignon, haché**  
3/8 petit (26g)  
**moutarde jaune**  
3/8 c. à café ou 1 sachet (2g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
9 moyen (396g)  
**mayonnaise**  
6 c. à soupe (mL)  
**sel**  
3 trait (1g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**pain**  
6 tranche (192g)  
**paprika**  
3 trait (2g)  
**oignon, haché**  
3/4 petit (53g)  
**moutarde jaune**  
3/4 c. à café ou 1 sachet (4g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

## Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

**Cupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

**Cupelle 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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Cassoulet aux haricots blancs

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



#### **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)

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.

### Petit pain

3 petit(s) pain(s) - 231 kcal ● 8g protéine ● 4g lipides ● 40g glucides ● 2g fibres



Donne 3 petit(s) pain(s) portions

#### **Petit pain**

3 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (84g)

1. Dégustez.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 443 kcal ● 15g protéine ● 36g lipides ● 6g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
1 tasse, entière (143g)

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

### Soupe pois chiches & chou kale

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**  
12 tasse(s) (mL)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**  
6 tasse, haché (240g)  
**Ail, haché**  
6 gousse(s) (18g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
3 boîte(s) (1344g)

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 :

**Cupelle de cottage cheese et fruits**

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

**Cupelle 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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

---

### Bol asiatique au tofu faible en glucides

1375 kcal ● 69g protéine ● 102g lipides ● 28g glucides ● 18g fibres

**brocoli**

1 3/4 tasse, haché (159g)

**riz de chou-fleur surgelé**

2 1/2 tasse, préparée (446g)

**sauce soja (tamari)**

7 c. à soupe (mL)

**huile**

5 1/4 c. à soupe (mL)

**graines de sésame**

3 1/2 c. à café (11g)

**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**

17 1/2 oz (496g)

**Ail, finement haché**

3 1/2 gousse (11g)

**gingembre frais, finement haché**

3 1/2 c. à café (7g)

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.

---

**Noix de cajou rôties**

1/6 tasse(s) - 156 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

**noix de cajou rôties**

3 c. à s. (26g)



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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Lait

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1 3/4 tasse(s) (420mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
3 1/2 tasse(s) (840mL)

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

### Salade simple mozzarella et tomate

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette balsamique**

3 c. à s. (mL)

**basilic frais**

3 c. à soupe, haché (8g)

**mozzarella fraîche, tranché**

6 oz (170g)

**tomates, tranché**

2 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(410g)

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

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Lait

2 1/3 tasse(s) - 348 kcal ● 18g protéine ● 18g lipides ● 27g glucides ● 0g fibres



Donne 2 1/3 tasse(s) portions

**lait entier**

2 1/3 tasse(s) (560mL)

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

### Salade simple aux tomates et carottes

294 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 21g glucides ● 19g fibres



**vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

**carottes, tranché**

3/4 moyen (46g)

**laitue romaine, grossièrement haché**

1 1/2 cœurs (750g)

**tomates, coupé en dés**

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(185g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

### 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.

---

## 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.
-