

# Meal Plan - Menu régime pescétarien en 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** 2947 kcal ● 251g protéine (34%) ● 132g lipides (40%) ● 153g glucides (21%) ● 34g fibres (5%)

## Déjeuner

1305 kcal, 88g de protéines, 66g glucides nets, 68g de lipides



**Salade simple mozzarella et tomate**  
564 kcal



**Sandwich salade de thon à l'avocat**  
2 sandwich(s)- 740 kcal

## Dîner

1425 kcal, 115g de protéines, 85g glucides nets, 63g de lipides



**Patate douce au four à la cannelle**  
2 patate(s) douce(s)- 633 kcal



**Cabillaud rôti simple**  
21 1/3 oz- 791 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 2

2878 kcal ● 209g protéine (29%) ● 124g lipides (39%) ● 188g glucides (26%) ● 43g fibres (6%)

## Déjeuner

1340 kcal, 62g de protéines, 132g glucides nets, 56g de lipides



**Tofu 'chik'n' citron-gingembre**  
17 1/2 oz de tofu- 933 kcal



**Riz blanc**  
1 tasse de riz cuit- 246 kcal



**Pois mange-tout**  
164 kcal

## Dîner

1320 kcal, 99g de protéines, 54g glucides nets, 67g de lipides



**Lait**  
1 2/3 tasse(s)- 248 kcal



**Salade edamame et betterave**  
342 kcal



**Salade de thon à l'avocat**  
727 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 3

2944 kcal ● 194g protéine (26%) ● 112g lipides (34%) ● 228g glucides (31%) ● 62g fibres (8%)

### Déjeuner

1340 kcal, 62g de protéines, 132g glucides nets, 56g de lipides



#### Tofu 'chik'n' citron-gingembre

17 1/2 oz de tofu- 933 kcal



#### Riz blanc

1 tasse de riz cuit- 246 kcal



#### Pois mange-tout

164 kcal

### Dîner

1385 kcal, 84g de protéines, 94g glucides nets, 55g de lipides



#### Seitan simple

7 oz- 426 kcal



#### Chou cavalier (collard) à l'ail

584 kcal



#### Purée de patates douces avec beurre

374 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 4

2894 kcal ● 190g protéine (26%) ● 139g lipides (43%) ● 157g glucides (22%) ● 64g fibres (9%)

### Déjeuner

1290 kcal, 57g de protéines, 61g glucides nets, 83g de lipides



#### Amandes rôties

3/8 tasse(s)- 370 kcal



#### Sandwich Caprese

2 sandwich(s)- 922 kcal

### Dîner

1385 kcal, 84g de protéines, 94g glucides nets, 55g de lipides



#### Seitan simple

7 oz- 426 kcal



#### Chou cavalier (collard) à l'ail

584 kcal



#### Purée de patates douces avec beurre

374 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 5

2868 kcal ● 230g protéine (32%) ● 135g lipides (42%) ● 153g glucides (21%) ● 32g fibres (4%)

### Déjeuner

1355 kcal, 99g de protéines, 63g glucides nets, 73g de lipides



#### Salade tomate et avocat

117 kcal



#### Sandwich à la salade de thon

2 1/2 sandwich(s)- 1239 kcal

### Dîner

1295 kcal, 83g de protéines, 88g glucides nets, 61g de lipides



#### Lait

2 1/4 tasse(s)- 335 kcal



#### Saucisse vegan et légumes sur plaque

959 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 6

2879 kcal ● 232g protéine (32%) ● 139g lipides (44%) ● 133g glucides (18%) ● 42g fibres (6%)

### Déjeuner

1355 kcal, 99g de protéines, 63g glucides nets, 73g de lipides



#### Salade tomate et avocat

117 kcal



#### Sandwich à la salade de thon

2 1/2 sandwich(s)- 1239 kcal

### Dîner

1305 kcal, 84g de protéines, 68g glucides nets, 66g de lipides



#### Tofu rôti et légumes

1056 kcal



#### Lait

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 7

2920 kcal ● 196g protéine (27%) ● 102g lipides (31%) ● 247g glucides (34%) ● 58g fibres (8%)

### Déjeuner

1395 kcal, 63g de protéines, 177g glucides nets, 35g de lipides



#### Lentilles

405 kcal



#### Salade tomate et avocat

176 kcal



#### Raviolis au fromage

816 kcal

### Dîner

1305 kcal, 84g de protéines, 68g glucides nets, 66g de lipides



#### Tofu rôti et légumes

1056 kcal



#### Lait

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- eau  
18 tasse(s) (4270mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- patates douces  
5 patate douce, 12,5 cm de long (1050g)
- tomates  
5 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (609g)
- oignon  
1 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (183g)
- edamame surgelé, décortiqué  
1 tasse (118g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)
- Ail  
16 gousse(s) (48g)
- gingembre frais  
7 1/2 pouce (2,5 cm) cube (38g)
- Pois mange-tout surgelés  
5 1/3 tasse (768g)
- blettes  
3 2/3 lb (1663g)
- carottes  
8 moyen (488g)
- brocoli  
4 tasse, haché (364g)
- pommes de terre  
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)
- céleri cru  
2 1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (43g)
- choux de Bruxelles  
1 lb (454g)
- poivron  
2 moyen (238g)

## Confiseries

- sucre  
1 c. à soupe (13g)
- agave  
5 c. à café (35g)

## Épices et herbes

- cannelle  
3/4 c. à café (2g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
1/4 livres (mL)
- vinaigrette balsamique  
2 1/4 oz (mL)
- huile  
5 oz (mL)
- mayonnaise  
7 1/2 c. à soupe (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue  
1 1/3 livres (605g)
- thon en conserve  
6 3/4 boîte (1167g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert  
1 1/4 fl oz (mL)
- avocats  
2 1/4 avocat(s) (444g)
- jus de citron  
5 c. à soupe (mL)

## Produits de boulangerie

- pain  
1 1/4 livres (576g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
3 2/3 tasse (110g)
- mélange d'épices italien  
1 c. à café (4g)
- saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)

## Céréales et pâtes

- féculle de maïs  
7 1/2 c. à soupe (60g)
- riz blanc à grain long  
3/4 tasse (139g)
- seitan  
14 oz (397g)

## Produits à base de noix et de graines

- basilic frais**  
2 1/3 c. à soupe, haché (6g)
- poivre noir**  
1/4 oz (6g)
- sel**  
1 oz (24g)
- poudre d'ail**  
1/2 c. à café (1g)

### **Produits laitiers et œufs**

- beurre**  
1/2 bâtonnet (55g)
- mozzarella fraîche**  
1/2 livres (246g)
- lait entier**  
7 1/4 tasse(s) (1740mL)

- graines de sésame**  
2 1/2 c. à soupe (23g)
- amandes**  
6 3/4 c. à s., entière (60g)

### **Légumineuses et produits à base de légumineuses**

- sauce soja (tamari)**  
5 c. à soupe (mL)
- tofu ferme**  
35 oz (992g)
- tofu extra-ferme**  
4 bloc (1296g)
- lentilles crues**  
9 1/4 c. à s. (112g)

### **Soupes, sauces et jus**

- sauce pesto**  
4 c. à soupe (64g)
- sauce pour pâtes**  
1/2 pot (680 g) (336g)

### **Repas, plats principaux et accompagnements**

- raviolis au fromage surgelés**  
3/4 livres (340g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade simple mozzarella et tomate

564 kcal ● 32g protéine ● 39g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



**vinaigrette balsamique**  
2 1/3 c. à s. (mL)  
**basilic frais**  
2 1/3 c. à soupe, haché (6g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
1/4 livres (132g)  
**tomates, tranché**  
1 3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(318g)

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

### Sandwich salade de thon à l'avocat

2 sandwich(s) - 740 kcal ● 55g protéine ● 29g lipides ● 51g glucides ● 15g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à café (mL)  
**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**pain**  
4 tranche (128g)  
**thon en conserve, égoutté**  
1 boîte (172g)  
**oignon, haché finement**  
1/4 petit (18g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tofu 'chik'n' citron-gingembre

17 1/2 oz de tofu - 933 kcal ● 46g protéine ● 54g lipides ● 62g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**fécule de maïs**  
3 3/4 c. à soupe (30g)  
**jus de citron**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**graines de sésame**  
1 1/4 c. à soupe (11g)  
**agave**  
2 1/2 c. à café (17g)  
**sauce soja (tamari), divisé**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
2 1/2 gousse(s) (8g)  
**gingembre frais, épluché et haché**  
3 3/4 pouce (2,5 cm) cube (19g)  
**tofu ferme, séché**  
17 1/2 oz (496g)

Pour les 2 repas :

**fécule de maïs**  
7 1/2 c. à soupe (60g)  
**jus de citron**  
5 c. à soupe (mL)  
**huile**  
3 3/4 c. à soupe (mL)  
**graines de sésame**  
2 1/2 c. à soupe (23g)  
**agave**  
5 c. à café (35g)  
**sauce soja (tamari), divisé**  
5 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
5 gousse(s) (15g)  
**gingembre frais, épluché et haché**  
7 1/2 pouce (2,5 cm) cube (38g)  
**tofu ferme, séché**  
35 oz (992g)

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F).
2. Déchirer le tofu en morceaux de la taille d'une bouchée et les mettre dans un grand bol. Mélanger avec la moitié seulement de la sauce soja et la moitié seulement de l'huile. Saupoudrer un peu plus de la moitié de la féculle de maïs sur le tofu et mélanger jusqu'à ce que le tofu soit complètement enrobé.
3. Placer le tofu sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 30–35 minutes.
4. Pendant ce temps, préparer la sauce citron-gingembre. Mélanger le jus de citron, l'agave et la sauce soja restante dans un petit bol. Dans un autre bol, mélanger la féculle de maïs restante avec un peu d'eau froide jusqu'à obtenir une préparation homogène. Mettre les deux bols de côté.
5. Ajouter le reste de l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter le gingembre et l'ail. Cuire jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme, 1 minute.
6. Verser la sauce au citron et porter à frémissement puis ajouter le mélange de féculle. Laisser épaissir, environ 1 minute.
7. Ajouter le tofu et les graines de sésame à la sauce et remuer jusqu'à enrobage. Servir.

### Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 246 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 55g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**riz blanc à grain long**  
6 c. à s. (69g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**riz blanc à grain long**  
3/4 tasse (139g)

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.

### Pois mange-tout

164 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
2 2/3 tasse (384g)

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
5 1/3 tasse (768g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 370 kcal ● 13g protéine ● 30g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

**amandes**  
6 2/3 c. à s., entière (60g)

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

### Sandwich Caprese

2 sandwich(s) - 922 kcal ● 45g protéine ● 53g lipides ● 55g glucides ● 10g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

**pain**

4 tranche(s) (128g)

**tomates**

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)

**mozzarella fraîche**

4 tranches (113g)

**sauce pesto**

4 c. à soupe (64g)

1. Griller le pain, si désiré.

2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain.

Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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 à la salade de thon

2 1/2 sandwich(s) - 1239 kcal ● 97g protéine ● 64g lipides ● 60g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
5 tranche (160g)  
**mayonnaise**  
3 3/4 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
2 1/2 trait (0g)  
**sel**  
2 1/2 trait (1g)  
**thon en conserve**  
3/4 livres (354g)  
**céleri cru, haché**  
1 1/4 tige, petite (12,5 cm de long)  
(21g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
10 tranche (320g)  
**mayonnaise**  
7 1/2 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
5 trait (1g)  
**sel**  
5 trait (2g)  
**thon en conserve**  
1 1/2 livres (709g)  
**céleri cru, haché**  
2 1/2 tige, petite (12,5 cm de long)  
(43g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Lentilles

405 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



**eau**  
2 1/3 tasse(s) (559mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
9 1/3 c. à s. (112g)

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.

### Salade tomate et avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



**oignon**  
3/4 c. à s., haché (11g)  
**jus de citron vert**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/6 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/6 c. à café (1g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**avocats, coupé en dés**  
3/8 avocat(s) (75g)  
**tomates, coupé en dés**  
3/8 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (46g)

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.

## Raviolis au fromage

816 kcal ● 33g protéine ● 20g lipides ● 113g glucides ● 12g fibres



**sauce pour pâtes**  
1/2 pot (680 g) (336g)  
**raviolis au fromage surgelés**  
3/4 livres (340g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Patate douce au four à la cannelle

2 patate(s) douce(s) - 633 kcal ● 7g protéine ● 23g lipides ● 85g glucides ● 14g fibres



Donne 2 patate(s) douce(s) portions

**patates douces**

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

**sucré**

1 c. à soupe (13g)

**cannelle**

3/4 c. à café (2g)

**beurre**

2 c. à soupe (28g)

**1. FOUR :**

2. Préchauffez le four à 400°F (200°C).

3. Faites cuire les patates douces pendant 45 à 75 minutes (les plus grosses demandent plus de temps).

4. Quand elles sont cuites, la peau aura foncé et l'intérieur sera tendre.

**5. MICRO-ONDES :**

6. Piquez la peau des patates douces 5 à 6 fois.

7. Posez-les sur une assiette adaptée au micro-ondes et faites cuire 5 à 8 minutes en les tournant à mi-cuisson. La patate est prête lorsque la peau devient légèrement gonflée et croustillante et que l'intérieur est tendre. Le temps de cuisson sera plus long si vous cuisez plusieurs patates en même temps.

8. Mélangez le sucre et la cannelle et réservez.

9. Pour servir, coupez une patate dans le sens de la longueur. Ajoutez du beurre, puis saupoudrez un peu du mélange cannelle/sucre sur le dessus.

---

## Cabillaud rôti simple

21 1/3 oz - 791 kcal ● 108g protéine ● 40g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 21 1/3 oz portions

**huile d'olive**  
2 2/3 c. à s. (mL)  
**morue, crue**  
1 1/3 livres (605g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
  2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
  3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
  4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets.
- Servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### 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.

### Salade edamame et betterave

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



**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)

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.

## Salade de thon à l'avocat

727 kcal ● 68g protéine ● 40g lipides ● 10g glucides ● 14g fibres



### avocats

5/6 avocat(s) (168g)

### jus de citron vert

1 2/3 c. à café (mL)

### sel

1 2/3 trait (1g)

### poivre noir

1 2/3 trait (0g)

### mélange de jeunes pousses

1 2/3 tasse (50g)

### thon en conserve

1 2/3 boîte (287g)

### tomates

6 2/3 c. à s., haché (75g)

### oignon, haché finement

3/8 petit (29g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.

2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.

3. Servir.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Seitan simple

7 oz - 426 kcal ● 53g protéine ● 13g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

### seitan

1/2 livres (198g)

### huile

1 3/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

### seitan

14 oz (397g)

### huile

3 1/2 c. à café (mL)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

584 kcal ● 26g protéine ● 31g lipides ● 17g glucides ● 34g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**  
2 lb (832g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**Ail, haché**  
5 1/2 gousse(s) (17g)

Pour les 2 repas :

**blettes**  
3 2/3 lb (1663g)  
**huile**  
3 2/3 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**Ail, haché**  
11 gousse(s) (33g)

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

## Purée de patates douces avec beurre

374 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**  
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)  
**beurre**  
3 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**  
3 patate douce, 12,5 cm de long  
(630g)  
**beurre**  
6 c. à café (27g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Lait

2 1/4 tasse(s) - 335 kcal ● 17g protéine ● 18g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres

Donne 2 1/4 tasse(s) portions



**lait entier**  
2 1/4 tasse(s) (540mL)

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

## 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.

---

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Tofu rôti et légumes

1056 kcal ● 72g protéine ● 52g lipides ● 49g glucides ● 26g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1 c. à café (6g)  
**poivre noir**  
1 c. à café, moulu (2g)  
**tofu extra-ferme**  
2 bloc (648g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**choux de Bruxelles, coupé en deux**  
1/2 lb (227g)  
**oignon, coupé en tranches épaisses**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**poivron, tranché**  
1 moyen (119g)  
**brocoli, coupé selon vos préférences**  
1 tasse, haché (91g)  
**carottes, coupé selon vos préférences**  
3 moyen (183g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
2 c. à café (12g)  
**poivre noir**  
2 c. à café, moulu (5g)  
**tofu extra-ferme**  
4 bloc (1296g)  
**huile d'olive**  
4 c. à soupe (mL)  
**choux de Bruxelles, coupé en deux**  
1 lb (454g)  
**oignon, coupé en tranches épaisses**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)  
**poivron, tranché**  
2 moyen (238g)  
**brocoli, coupé selon vos préférences**  
2 tasse, haché (182g)  
**carottes, coupé selon vos préférences**  
6 moyen (366g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Égouttez le tofu et utilisez un torchon absorbant pour enlever le maximum d'humidité possible.
3. Coupez le tofu en cubes d'environ 2,5 cm.
4. Sur une plaque, versez un tiers de l'huile et mettez le tofu dessus. Secouez pour enrober. Réservez.
5. Sur une seconde plaque, versez le reste d'huile d'olive et mélangez les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Il est préférable de regrouper chaque type de légume pour pouvoir retirer plus tôt ceux qui cuiront plus vite.
6. Placez les plaques au four : le tofu sur la grille supérieure et les légumes sur la grille inférieure. Réglez le minuteur sur 20 minutes.
7. Après 20 minutes, retournez le tofu et vérifiez les légumes. Retirez les légumes déjà cuits.
8. Remettez les deux plaques au four et augmentez la température à 450 F (230 C) pour 20-25 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit doré sur toutes les faces. Vérifiez régulièrement pour éviter de trop cuire.
9. Retirez le tout du four et mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre. Servez.

## Lait

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
3 1/3 tasse(s) (800mL)

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

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

**eau**

14 tasse(s) (3353mL)

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