

# Meal Plan - Menu régime végane de jeûne intermittent à 1400 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**      1362 kcal ● 117g protéine (34%) ● 72g lipides (48%) ● 46g glucides (14%) ● 14g fibres (4%)

## Déjeuner

625 kcal, 35g de protéines, 29g glucides nets, 39g de lipides



**Tofu citron-poivre**  
14 oz- 504 kcal



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**  
122 kcal

## Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Dîner

570 kcal, 46g de protéines, 16g glucides nets, 33g de lipides



**Tofu cuit au four**  
16 oz- 452 kcal



**Tomates rôties**  
2 tomate(s)- 119 kcal

**Day 2**      1351 kcal ● 130g protéine (38%) ● 57g lipides (38%) ● 54g glucides (16%) ● 26g fibres (8%)

## Déjeuner

615 kcal, 48g de protéines, 37g glucides nets, 23g de lipides



**Lentilles**  
174 kcal



**Tempeh nature**  
6 oz- 443 kcal

## Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Dîner

570 kcal, 46g de protéines, 16g glucides nets, 33g de lipides



**Tofu cuit au four**  
16 oz- 452 kcal



**Tomates rôties**  
2 tomate(s)- 119 kcal

## Day 3

1449 kcal ● 101g protéine (28%) ● 44g lipides (28%) ● 136g glucides (37%) ● 26g fibres (7%)

### Déjeuner

620 kcal, 26g de protéines, 51g glucides nets, 31g de lipides



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Crème de champignons végane**  
301 kcal



**Bretzels**  
138 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Dîner

665 kcal, 39g de protéines, 84g glucides nets, 12g de lipides



**Pâtes bolognaises sans viande**  
664 kcal

## Day 4

1441 kcal ● 100g protéine (28%) ● 74g lipides (46%) ● 70g glucides (20%) ● 23g fibres (6%)

### Déjeuner

620 kcal, 26g de protéines, 51g glucides nets, 31g de lipides



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Crème de champignons végane**  
301 kcal



**Bretzels**  
138 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Dîner

655 kcal, 37g de protéines, 18g glucides nets, 42g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



**Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien**  
589 kcal

## Day 5

1394 kcal ● 93g protéine (27%) ● 59g lipides (38%) ● 104g glucides (30%) ● 20g fibres (6%)

### Déjeuner

575 kcal, 19g de protéines, 84g glucides nets, 16g de lipides



**Mac and cheese façon Southwest**  
574 kcal

### Dîner

655 kcal, 37g de protéines, 18g glucides nets, 42g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



**Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien**  
589 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 6

1396 kcal ● 97g protéine (28%) ● 42g lipides (27%) ● 120g glucides (34%) ● 39g fibres (11%)

### Déjeuner

630 kcal, 25g de protéines, 51g glucides nets, 30g de lipides



**Patty melt**  
1 sandwich(s)- 500 kcal



**Salade simple au céleri, concombre et tomate**  
128 kcal

### Dîner

605 kcal, 36g de protéines, 68g glucides nets, 10g de lipides



**Chili végétalien épais**  
537 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 7

1396 kcal ● 97g protéine (28%) ● 42g lipides (27%) ● 120g glucides (34%) ● 39g fibres (11%)

### Déjeuner

630 kcal, 25g de protéines, 51g glucides nets, 30g de lipides



**Patty melt**  
1 sandwich(s)- 500 kcal



**Salade simple au céleri, concombre et tomate**  
128 kcal

### Dîner

605 kcal, 36g de protéines, 68g glucides nets, 10g de lipides



**Chili végétalien épais**  
537 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- eau  
15 1/2 tasse(s) (3712mL)
- lait d'amande non sucré  
1/4 gallon (mL)

## Céréales et pâtes

- féculle de maïs  
2 c. à soupe (16g)
- pâtes sèches non cuites  
6 oz (170g)
- farine tout usage  
1 c. à soupe (8g)

## Graisses et huiles

- huile  
1/4 livres (mL)
- huile d'olive  
1 1/2 c. à café (mL)
- vinaigrette  
9 c. à soupe (mL)
- mayonnaise végane  
4 c. à s. (60g)

## Épices et herbes

- poivre citronné  
1/2 c. à café (1g)
- poivre noir  
4 1/2 g (5g)
- sel  
1/4 oz (8g)
- poudre d'oignon  
3 1/3 c. à café (8g)
- poudre d'ail  
1/4 c. à café (1g)
- poudre de chili  
2 c. à soupe (16g)
- moutarde de Dijon  
1 c. à soupe (15g)

## Fruits et jus de fruits

- citron  
1 petit (58g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

## Légumes et produits à base de légumes

- Pois mange-tout surgelés  
1 tasse (144g)
- gingembre frais  
2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)
- tomates  
10 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (1207g)
- chou-fleur  
3 tasse, haché (321g)
- champignons  
1/2 livres (204g)
- oignon  
2 moyen (6,5 cm diam.) (214g)
- Ail  
1 1/2 gousse (5g)
- céleri cru  
1/4 botte (114g)
- haricots verts frais  
1/3 tasse, morceaux de 1,25 cm (33g)
- poivron rouge  
1/3 tasse, haché (50g)
- poivron vert  
1/3 tasse, haché (50g)
- concombre  
1 concombre (21 cm) (301g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de sésame  
2 c. à soupe (18g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
2 1/3 oz (66g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes  
1/2 livres (255g)
- sauce Frank's RedHot  
6 c. à s. (mL)

## Collations

- bretzels durs salés  
2 1/2 oz (71g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
2 paquet (156 g) (335g)
- ranch végétalien  
6 c. à s. (mL)

- tofu ferme**  
14 oz (397g)
  - sauce soja (tamari)**  
1 tasse (mL)
  - tofu extra-ferme**  
2 1/4 livres (1033g)
  - lentilles crues**  
9 1/4 c. à s. (112g)
  - tempeh**  
18 oz (510g)
  - miettes de burger végétarien**  
1/4 livres (128g)
  - haricots rouges secs**  
1/3 tasse (61g)
  - haricots blancs secs**  
1/3 tasse (67g)
- 
- beurre végane**  
1 c. à soupe (14g)
  - fromage végétalien râpé**  
1 oz (28g)
  - levure nutritionnelle**  
1/2 c. à soupe (2g)
  - poivrons rouges rôtis**  
2 oz (57g)
  - galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

### **Produits de boulangerie**

- pain**  
4 tranche(s) (128g)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tofu citron-poivre

14 oz - 504 kcal ● 31g protéine ● 32g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 14 oz portions

**fécule de maïs**  
2 c. à soupe (16g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
1/2 c. à café (1g)  
**citron, zesté**  
1 petit (58g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
14 oz (397g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



**poivre noir**  
3/4 trait (0g)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
1 tasse (144g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

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.

### Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Donne 6 oz portions  
**tempeh**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

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

### Crème de champignons végane

301 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)  
**huile**  
3/4 c. à café (mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poudre d'oignon**  
1 1/2 c. à café (4g)  
**lait d'amande non sucré**  
1 1/2 tasse(s) (mL)  
**chou-fleur**  
1 1/2 tasse, haché (161g)  
**champignons, coupé en dés**  
1 tasse, morceaux ou tranches (79g)  
**oignon, coupé en dés**  
3/8 petit (26g)  
**Ail, coupé en dés**  
3/4 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1 1/2 c. à café, moulu (3g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**poudre d'oignon**  
3 c. à café (7g)  
**lait d'amande non sucré**  
3 tasse(s) (mL)  
**chou-fleur**  
3 tasse, haché (321g)  
**champignons, coupé en dés**  
2 1/4 tasse, morceaux ou tranches (158g)  
**oignon, coupé en dés**  
3/4 petit (53g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/2 gousse (5g)

1. Dans une petite casserole, chauffez le chou-fleur, le lait d'amande, la poudre d'oignon, le sel et le poivre. Portez à ébullition.
2. Une fois à ébullition, réduisez le feu et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes.
3. Mixez le mélange de chou-fleur avec un robot, un blender ou un mixeur plongeant.
4. Dans une grande poêle, ajoutez l'huile, les champignons, l'oignon et l'ail et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, environ 10 minutes.
5. Ajoutez le mélange de chou-fleur aux champignons, couvrez et portez à ébullition. Laissez mijoter 10 minutes. Servez.

### Bretzels

138 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**bretzels durs salés**

1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**

2 1/2 oz (71g)

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

---

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

---

### Mac and cheese façon Southwest

574 kcal ● 19g protéine ● 16g lipides ● 84g glucides ● 6g fibres



**beurre végane**  
1 c. à soupe (14g)  
**poudre d'ail**  
1/8 c. à café (0g)  
**farine tout usage**  
1 c. à soupe (8g)  
**lait d'amande non sucré**  
1/2 tasse (mL)  
**pâtes sèches non cuites**  
3 oz (85g)  
**fromage végétalien râpé**  
1 oz (28g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
1 c. à soupe (7g)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 c. à soupe (2g)  
**poivrons rouges rôtis, coupé en morceaux**  
2 oz (57g)  
**oignon, coupé en morceaux**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon, la poudre d'ail et un peu de sel et de poivre. Faites cuire jusqu'à ce que les oignons soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Incorporez la farine et le lait d'amande. Portez à frémissement. En remuant souvent, faites cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, 3 à 5 minutes.
4. Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu, 2 à 3 minutes.
5. Optionnel : pour une consistance plus lisse, transférez la sauce dans un blender et mixez jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Remettez la sauce dans la poêle.
6. Mélangez les pepitas avec la levure nutritionnelle et un peu de sel dans un petit bol.
7. Ajoutez les pâtes cuites et les poivrons rouges rôtis à la sauce et remuez pour enrober. Quand tout est bien chaud et que la sauce reprend une légère ébullition, transférez dans une assiette, garnissez de « parmesan » de pepitas et servez.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Patty melt

1 sandwich(s) - 500 kcal ● 20g protéine ● 26g lipides ● 38g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**galette de burger végétale**  
1 galette (71g)  
**moutarde de Dijon**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**mayonnaise végane**  
2 c. à s. (30g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**oignon, finement tranché**  
1/2 petit (35g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche(s) (128g)  
**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)  
**moutarde de Dijon**  
1 c. à soupe (15g)  
**mayonnaise végane**  
4 c. à s. (60g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**oignon, finement tranché**  
1 petit (70g)

1. Faites chauffer environ les 2/3 de l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons sur une moitié de la poêle et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Ajoutez la galette végétale de l'autre côté. Faites cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à doré, 10 à 12 minutes. Faites cuire la galette 5 à 6 minutes de chaque côté (ou selon les instructions du paquet). Éteignez le feu et réservez.
2. Mélangez la mayo et la moutarde dans un petit bol. Étalez la sauce uniformément sur toutes les faces du pain.
3. Déposez la galette sur la tranche inférieure et ajoutez les oignons puis l'autre tranche de pain.
4. Essuyez la poêle et chauffez le reste de l'huile à feu moyen. Ajoutez les patty melts et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 à 7 minutes de chaque côté.
5. Coupez en deux et servez.

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**céleri cru, haché**  
1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 paquet (156 g) (78g)  
**concombre, tranché**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)  
**céleri cru, haché**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 paquet (156 g) (155g)  
**concombre, tranché**  
1 concombre (21 cm) (301g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tofu cuit au four

16 oz - 452 kcal ● 44g protéine ● 23g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**sauce soja (tamari)**  
1/2 tasse (mL)  
**graines de sésame**  
1 c. à soupe (9g)  
**tofu extra-ferme**  
1 livres (454g)  
**gingembre frais, épluché et râpé**  
1 tranches (2,5 cm diam.) (2g)

Pour les 2 repas :

**sauce soja (tamari)**  
1 tasse (mL)  
**graines de sésame**  
2 c. à soupe (18g)  
**tofu extra-ferme**  
2 livres (907g)  
**gingembre frais, épluché et râpé**  
2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

### Tomates rôties

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**tomates**  
2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(182g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
4 c. à café (mL)  
**tomates**  
4 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(364g)

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 2 ↗

Consommer les jour 3

### Pâtes bolognaises sans viande

664 kcal ● 39g protéine ● 12g lipides ● 84g glucides ● 16g fibres



#### sauce pour pâtes

1/2 livres (255g)  
**miettes de burger végétarien**  
1/4 livres (128g)  
**huile**  
1/6 c. à soupe (mL)  
**pâtes sèches non cuites**  
3 oz (85g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez et réservez.
2. Pendant que les pâtes cuisent, chauffez l'huile dans une poêle ou une casserole à feu moyen.
3. Ajoutez la viande végétale et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, ou selon les indications du paquet. Émiettez les gros morceaux avec une cuillère si nécessaire.
4. Incorporez la sauce pour pâtes et portez à frémissement.
5. Servez la sauce sur les pâtes cuites.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

589 kcal ● 36g protéine ● 38g lipides ● 14g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
3 c. à s. (mL)  
**tempeh, grossièrement haché**  
6 oz (170g)  
**ranch végétalien**  
3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
6 c. à s. (mL)  
**tempeh, grossièrement haché**  
3/4 livres (340g)  
**ranch végétalien**  
6 c. à s. (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du ranch végétalien.

---

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Chili végétalien épais

537 kcal ● 35g protéine ● 6g lipides ● 64g glucides ● 23g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**poudre d'oignon**  
1/6 c. à café (0g)  
**haricots rouges secs, trempé toute la nuit**  
2 2/3 c. à s. (31g)  
**oignon, haché**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)  
**tofu extra-ferme**  
4 c. à s. (63g)  
**poudre de chili**  
1 c. à soupe (8g)  
**poudre d'ail**  
1/8 c. à café (0g)  
**champignons**  
1/3 tasse, haché (23g)  
**céleri cru**  
2 2/3 c. à s., haché (17g)  
**haricots verts frais**  
2 2/3 c. à s., morceaux de 1,25 cm (17g)  
**poivron rouge**  
2 2/3 c. à s., haché (25g)  
**poivron vert**  
2 2/3 c. à s., haché (25g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**tomates**  
2 tasse, haché (360g)  
**haricots blancs secs, trempé toute la nuit**  
2 2/3 c. à s. (34g)  
**lentilles crues, trempé toute la nuit**  
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**poudre d'oignon**  
1/3 c. à café (1g)  
**haricots rouges secs, trempé toute la nuit**  
1/3 tasse (61g)  
**oignon, haché**  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)  
**tofu extra-ferme**  
1/2 tasse (126g)  
**poudre de chili**  
2 c. à soupe (16g)  
**poudre d'ail**  
1/6 c. à café (1g)  
**champignons**  
2/3 tasse, haché (47g)  
**céleri cru**  
1/3 tasse, haché (34g)  
**haricots verts frais**  
1/3 tasse, morceaux de 1,25 cm (33g)  
**poivron rouge**  
1/3 tasse, haché (50g)  
**poivron vert**  
1/3 tasse, haché (50g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**eau**  
4 tasse(s) (958mL)  
**tomates**  
4 tasse, haché (720g)  
**haricots blancs secs, trempé toute la nuit**  
1/3 tasse (67g)  
**lentilles crues, trempé toute la nuit**  
1/3 tasse (64g)

1. Égouttez et rincez les haricots rouges, les haricots blancs et les lentilles. Combinez-les dans une grande casserole et couvrez d'eau ; portez à ébullition à feu moyen-vif à vif pendant 1 heure, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Pendant ce temps, dans une grande casserole à feu vif, combinez les tomates et l'eau ; portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum et laissez mijoter à découvert pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que les tomates soient réduites.
3. Incorporez les tomates aux haricots puis ajoutez les champignons, le poivron vert, le poivron rouge, les haricots verts, le céleri, les oignons et le tofu. Assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'oignon, de l'ail en poudre et du chili en poudre selon votre goût. Laissez mijoter 2 à 3 heures, ou jusqu'à obtenir la consistance désirée.

---

## 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.

---

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(326g)  
**eau**  
10 1/2 tasse(s) (2515mL)

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