

# Meal Plan - Menu régime végétarien de jeûne intermittent à 1700 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

1700 kcal ● 143g protéine (34%) ● 62g lipides (33%) ● 119g glucides (28%) ● 24g fibres (6%)

### Déjeuner

715 kcal, 27g de protéines, 45g glucides nets, 39g de lipides



[Soupe pois chiches & chou kale](#)

409 kcal



[Noix](#)

1/2 tasse(s)- 306 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

### Dîner

765 kcal, 68g de protéines, 73g glucides nets, 21g de lipides



[Riz brun](#)

3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



[Ailes de seitan teriyaki](#)

8 once(s) de seitan- 595 kcal

## Day 2

1733 kcal ● 107g protéine (25%) ● 61g lipides (32%) ● 149g glucides (34%) ● 40g fibres (9%)

### Déjeuner

715 kcal, 27g de protéines, 45g glucides nets, 39g de lipides



[Soupe pois chiches & chou kale](#)

409 kcal



[Noix](#)

1/2 tasse(s)- 306 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

### Dîner

800 kcal, 32g de protéines, 102g glucides nets, 21g de lipides



[Mélange de noix](#)

1/6 tasse(s)- 163 kcal



[Bowl taboulé épicé aux pois chiches](#)

637 kcal

## Day 3

1722 kcal ● 108g protéine (25%) ● 51g lipides (27%) ● 159g glucides (37%) ● 49g fibres (11%)

### Déjeuner

735 kcal, 24g de protéines, 64g glucides nets, 34g de lipides



**Salade simple aux tomates et carottes**  
196 kcal



**Dal avec riz**  
538 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Dîner

770 kcal, 35g de protéines, 94g glucides nets, 16g de lipides



**Cassoulet aux haricots blancs**  
770 kcal

## Day 4

1713 kcal ● 122g protéine (29%) ● 31g lipides (16%) ● 190g glucides (44%) ● 47g fibres (11%)

### Déjeuner

725 kcal, 38g de protéines, 95g glucides nets, 14g de lipides



**Jus de fruits**  
1 2/3 tasse(s)- 191 kcal



**Seitan teriyaki avec légumes et riz**  
338 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**  
196 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Dîner

770 kcal, 35g de protéines, 94g glucides nets, 16g de lipides



**Cassoulet aux haricots blancs**  
770 kcal

## Day 5

1669 kcal ● 118g protéine (28%) ● 29g lipides (16%) ● 181g glucides (43%) ● 51g fibres (12%)

### Déjeuner

725 kcal, 38g de protéines, 95g glucides nets, 14g de lipides



#### Jus de fruits

1 2/3 tasse(s)- 191 kcal



#### Seitan teriyaki avec légumes et riz

338 kcal



#### Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal

### Dîner

725 kcal, 31g de protéines, 85g glucides nets, 15g de lipides



#### Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



#### Ragoût de haricots noirs et patate douce

519 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 6

1649 kcal ● 115g protéine (28%) ● 21g lipides (11%) ● 192g glucides (47%) ● 59g fibres (14%)

### Déjeuner

705 kcal, 36g de protéines, 105g glucides nets, 5g de lipides



#### Pâtes de lentilles

505 kcal



#### Jus de fruits

1 3/4 tasse(s)- 201 kcal

### Dîner

725 kcal, 31g de protéines, 85g glucides nets, 15g de lipides



#### Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



#### Ragoût de haricots noirs et patate douce

519 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 7

1694 kcal ● 128g protéine (30%) ● 24g lipides (13%) ● 183g glucides (43%) ● 57g fibres (14%)

Déjeuner

705 kcal, 36g de protéines, 105g glucides nets, 5g de lipides



Pâtes de lentilles  
505 kcal



Jus de fruits  
1 3/4 tasse(s)- 201 kcal

Dîner

770 kcal, 44g de protéines, 76g glucides nets, 19g de lipides



Sauté de "chik'n"  
427 kcal



Salade simple aux tomates et carottes  
343 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/6 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir  
1/6 c. à café, moulu (0g)
- ☐ cumin moulu  
2 1/3 c. à café (5g)
- ☐ poudre d'ail  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ curry en poudre  
1/8 c. à soupe (1g)

## Boissons

- ☐ eau  
18 tasse(s) (4265mL)
- ☐ poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz brun  
1/2 tasse (101g)
- ☐ seitan  
14 oz (397g)
- ☐ couscous instantané aromatisé  
5/8 boîte (165 g) (96g)
- ☐ riz blanc à grain long  
6 c. à s. (69g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
10 c. à soupe (mL)

## Autre

- ☐ sauce teriyaki  
1/4 livres (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
3 tasse (90g)
- ☐ Pâtes de lentilles  
1/2 livres (227g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'  
1/4 livres (106g)

## Soupes, sauces et jus

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
2 boîte(s) (933g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
2 boîte(s) (878g)
- ☐ lentilles crues  
4 c. à s. (48g)
- ☐ haricots noirs  
1 2/3 boîte(s) (732g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1 1/4 c. à soupe (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
14 c. à s., décortiqué (88g)
- ☐ mélange de noix  
3 c. à s. (25g)
- ☐ lait de coco en conserve  
1/2 tasse (mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de fruit  
54 2/3 fl oz (mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain naan  
1 morceau(x) (90g)

- ☐ **bouillon de légumes**  
7 tasse(s) (mL)
- ☐ **sauce pour pâtes**  
1/2 pot (680 g) (336g)

## **Légumes et produits à base de légumes**

- ☐ **feuilles de chou frisé (kale)**  
4 1/4 tasse, haché (170g)
  - ☐ **Ail**  
9 2/3 gousse(s) (29g)
  - ☐ **concombre**  
1/4 concombre (21 cm) (88g)
  - ☐ **tomates**  
5 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (705g)
  - ☐ **persil frais**  
2 1/3 brins (2g)
  - ☐ **céleri cru**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
  - ☐ **carottes**  
8 1/3 moyen (508g)
  - ☐ **oignon**  
2 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (296g)
  - ☐ **laitue romaine**  
4 3/4 cœurs (2375g)
  - ☐ **légumes mélangés surgelés**  
1/2 paquet (285 g chacun) (144g)
  - ☐ **concentré de tomate**  
1 2/3 c. à soupe (27g)
  - ☐ **patates douces**  
5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)
  - ☐ **poivron**  
3/4 moyen (89g)
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Soupe pois chiches & chou kale

409 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 42g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**

3 tasse(s) (mL)

**huile**

3/4 c. à café (mL)

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

1 1/2 tasse, haché (60g)

**Ail, haché**

1 1/2 gousse(s) (5g)

**pois chiches en conserve, égoutté**

3/4 boîte(s) (336g)

Pour les 2 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)

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.

## Noix

1/2 tasse(s) - 306 kcal ● 7g protéine ● 29g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**

1/2 tasse, décortiqué (44g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**

14 c. à s., décortiqué (88g)

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

## Déjeuner 2

Consommer les jour 3

### Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 13g fibres



#### **vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **carottes, tranché**

1/2 moyen (31g)

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

1 cœurs (500g)

#### **tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

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

### Dal avec riz

538 kcal ● 17g protéine ● 27g lipides ● 50g glucides ● 6g fibres



#### **lentilles crues**

4 c. à s. (48g)

#### **lait de coco en conserve**

1/2 tasse (mL)

#### **eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

#### **huile**

1/2 c. à café (mL)

#### **poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

#### **cumin moulu**

1/2 c. à café (1g)

#### **curry en poudre**

1/8 c. à soupe (1g)

#### **riz blanc à grain long**

2 c. à s. (23g)

#### **oignon, haché**

1/4 petit (18g)

#### **Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet.
2. Dans une casserole, mettez l'eau et le lait de coco et portez à frémissement. Ajoutez les lentilles et laissez cuire 20 minutes, couvert. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
3. Pendant ce temps, dans une poêle, faites chauffer l'huile et ajoutez l'oignon et l'ail, faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les épices et remuez pendant une à deux minutes. Réservez.
4. Lorsque les lentilles sont cuites, ajoutez le mélange d'oignon et mélangez jusqu'à homogénéité.
5. Servez sur le riz.



## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Jus de fruits

1 2/3 tasse(s) - 191 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### jus de fruit

13 1/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

#### jus de fruit

26 2/3 fl oz (mL)

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

### Seitan teriyaki avec légumes et riz

338 kcal ● 28g protéine ● 6g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

#### sauce teriyaki

4 c. à c. (mL)

#### légumes mélangés surgelés

1/4 paquet (285 g chacun) (72g)

#### riz blanc à grain long

2 c. à s. (23g)

#### seitan, coupé en lanières

3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### sauce teriyaki

2 2/3 c. à s. (mL)

#### légumes mélangés surgelés

1/2 paquet (285 g chacun) (144g)

#### riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

#### seitan, coupé en lanières

6 oz (170g)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

### Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**carottes, tranché**

1/2 moyen (31g)

**laitue romaine, grossièrement haché**

1 cœurs (500g)

**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**carottes, tranché**

1 moyen (61g)

**laitue romaine, grossièrement haché**

2 cœurs (1000g)

**tomates, coupé en dés**

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (246g)

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

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pâtes de lentilles

505 kcal ● 33g protéine ● 4g lipides ● 61g glucides ● 24g fibres



Pour un seul repas :

**sauce pour pâtes**

1/4 pot (680 g) (168g)

**Pâtes de lentilles**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**

1/2 pot (680 g) (336g)

**Pâtes de lentilles**

1/2 livres (227g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

### Jus de fruits

1 3/4 tasse(s) - 201 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 44g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**jus de fruit**

14 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**

28 fl oz (mL)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



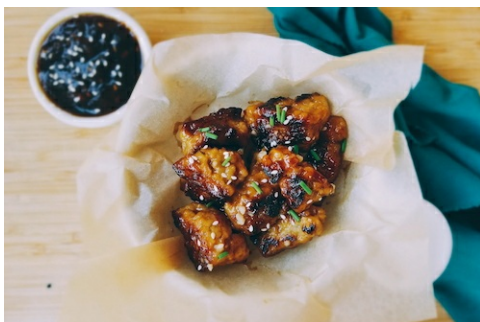
Donne 3/4 tasse de riz brun cuit portions

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**riz brun**  
4 c. à s. (48g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

### Ailes de seitan teriyaki

8 once(s) de seitan - 595 kcal ● 64g protéine ● 20g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Donne 8 once(s) de seitan portions

**seitan**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
4 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.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 163 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

#### mélange de noix

3 c. à s. (25g)

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

### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

637 kcal ● 27g protéine ● 7g lipides ● 98g glucides ● 18g fibres



#### couscous instantané aromatisé

5/8 boîte (165 g) (96g)

#### huile

1/4 c. à café (mL)

#### cumin moulu

5/8 c. à café (1g)

#### jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

#### concombre, haché

1/4 concombre (21 cm) (88g)

#### pois chiches en conserve, égoutté et rincé

5/8 boîte(s) (261g)

#### tomates, haché

5/8 tomate Roma (47g)

#### persil frais, haché

2 1/3 brins (2g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cassoulet aux haricots blancs

770 kcal ● 35g protéine ● 16g lipides ● 94g glucides ● 28g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**

1/2 tasse(s) (mL)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**céleri cru, coupé en fines tranches**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

**carottes, épluché et tranché**

2 grand (144g)

**oignon, coupé en dés**

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

**Ail, haché**

2 gousse(s) (6g)

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

1 boîte(s) (439g)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**

1 tasse(s) (mL)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**céleri cru, coupé en fines tranches**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

**carottes, épluché et tranché**

4 grand (288g)

**oignon, coupé en dés**

2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)

**Ail, haché**

4 gousse(s) (12g)

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

2 boîte(s) (878g)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**pain naan**

1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**

1 morceau(x) (90g)

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

### Ragoût de haricots noirs et patate douce



519 kcal ● 26g protéine ● 8g lipides ● 58g glucides ● 30g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/4 tasse(s) (299mL)  
**cumin moulu**  
5/8 c. à café (1g)  
**jus de citron**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
10 c. à s., haché (25g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**concentré de tomate**  
5/6 c. à soupe (13g)  
**haricots noirs, égoutté**  
5/6 boîte(s) (366g)  
**patates douces, coupé en cubes**  
3/8 patate douce, 12,5 cm de long (88g)  
**oignon, haché**  
3/8 petit (29g)  
**Ail, coupé en dés**  
5/6 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)  
**cumin moulu**  
1 1/4 c. à café (3g)  
**jus de citron**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/4 tasse, haché (50g)  
**huile**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**concentré de tomate**  
1 2/3 c. à soupe (27g)  
**haricots noirs, égoutté**  
1 2/3 boîte(s) (732g)  
**patates douces, coupé en cubes**  
5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)  
**oignon, haché**  
5/6 petit (58g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 2/3 gousse(s) (5g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.

## Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**tomates**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**tomates**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 5

Consommer les jour 7

### Sauté de "chik'n"

427 kcal ● 31g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



#### **riz brun**

1/4 tasse (53g)

#### **eau**

1/2 tasse(s) (135mL)

#### **sauce soja (tamari)**

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### **Lanières végétaliennes 'chik'n'**

1/4 livres (106g)

#### **poivron, épépiné et coupé en fines lanières**

3/4 moyen (89g)

#### **carottes, coupé en fines lanières**

1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

### Salade simple aux tomates et carottes

343 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 22g fibres



#### **vinaigrette**

2 1/2 c. à soupe (mL)

#### **carottes, tranché**

7/8 moyen (53g)

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

1 3/4 cœurs (875g)

#### **tomates, coupé en dés**

1 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (215g)

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

# 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.