

Meal Plan - Menu régime vegan de jeûne intermittent à 2200 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

2215 kcal ● 186g protéine (34%) ● 107g lipides (44%) ● 103g glucides (19%) ● 24g fibres (4%)

Déjeuner

970 kcal, 47g de protéines, 57g glucides nets, 56g de lipides



[Cacahuètes rôties](#)

1/3 tasse(s)- 307 kcal



[Sandwich basique au tofu](#)

1 1/2 sandwich(s)- 663 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 1/2 dose- 273 kcal

Dîner

975 kcal, 78g de protéines, 43g glucides nets, 50g de lipides



[Seitan à l'ail et au poivre](#)

799 kcal



[Brocoli arrosé d'huile d'olive](#)

2 1/2 tasse(s)- 175 kcal

Day 2

2156 kcal ● 148g protéine (27%) ● 59g lipides (24%) ● 202g glucides (38%) ● 57g fibres (11%)

Déjeuner

935 kcal, 38g de protéines, 111g glucides nets, 26g de lipides



[Pain naan](#)

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



[Soupe d'épinards](#)

540 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 1/2 dose- 273 kcal

Dîner

950 kcal, 49g de protéines, 89g glucides nets, 31g de lipides



[Orange](#)

2 orange(s)- 170 kcal



[Salade de pois chiches facile](#)

467 kcal



[Tofu cajun](#)

314 kcal

Day 3

2152 kcal ● 142g protéine (26%) ● 60g lipides (25%) ● 211g glucides (39%) ● 49g fibres (9%)

Déjeuner

945 kcal, 35g de protéines, 106g glucides nets, 37g de lipides



Tofu nature
6 oz- 257 kcal



Mélange de riz aromatisé
478 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
3 tasse(s)- 209 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Dîner

935 kcal, 46g de protéines, 103g glucides nets, 22g de lipides



Soupe de lentilles et légumes
647 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
288 kcal

Day 4

2152 kcal ● 142g protéine (26%) ● 60g lipides (25%) ● 211g glucides (39%) ● 49g fibres (9%)

Déjeuner

945 kcal, 35g de protéines, 106g glucides nets, 37g de lipides



Tofu nature
6 oz- 257 kcal



Mélange de riz aromatisé
478 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
3 tasse(s)- 209 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Dîner

935 kcal, 46g de protéines, 103g glucides nets, 22g de lipides



Soupe de lentilles et légumes
647 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
288 kcal

Day 5

2205 kcal ● 190g protéine (35%) ● 101g lipides (41%) ● 96g glucides (17%) ● 37g fibres (7%)

Déjeuner

960 kcal, 42g de protéines, 68g glucides nets, 48g de lipides



Lo-mein au tofu

790 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal

Dîner

970 kcal, 87g de protéines, 26g glucides nets, 52g de lipides



Lait de soja

1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Tofu cuit au four

26 2/3 oz- 754 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 6

2179 kcal ● 185g protéine (34%) ● 107g lipides (44%) ● 88g glucides (16%) ● 32g fibres (6%)

Déjeuner

935 kcal, 37g de protéines, 60g glucides nets, 54g de lipides



Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s)- 288 kcal



Salade lentilles & kale

649 kcal

Dîner

970 kcal, 87g de protéines, 26g glucides nets, 52g de lipides



Lait de soja

1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Tofu cuit au four

26 2/3 oz- 754 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 7

2193 kcal ● 141g protéine (26%) ● 81g lipides (33%) ● 190g glucides (35%) ● 36g fibres (7%)

Déjeuner

935 kcal, 37g de protéines, 60g glucides nets, 54g de lipides



Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s)- 288 kcal



Salade lentilles & kale

649 kcal

Dîner

985 kcal, 44g de protéines, 128g glucides nets, 25g de lipides



Chili aux lentilles

290 kcal



Pain naan

2 morceau(x)- 524 kcal



Lait de soja

2 tasse(s)- 169 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal



Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
3 oz (mL)
- ☐ mayonnaise végétane
3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (238g)
- ☐ poivron vert
2 1/2 c. à s., haché (22g)
- ☐ Ail
9 1/4 gousse(s) (28g)
- ☐ Brocoli surgelé
8 1/2 tasse (774g)
- ☐ tomates
1 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (209g)
- ☐ épinards frais
10 oz (284g)
- ☐ gingembre frais
2/3 oz (20g)
- ☐ persil frais
3 brins (3g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/4 livres (570g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
26 oz (737g)
- ☐ tomates entières en conserve
1/3 tasse (80g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1 g (1g)
- ☐ sel
3 g (3g)
- ☐ cumin moulu
1/4 oz (7g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
- ☐ assaisonnement cajun
1 c. à café (2g)
- ☐ flocons de piment rouge
1 2/3 c. à café (3g)
- ☐ poudre de chili
1/3 c. à soupe (3g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
1 tasse (140g)
- ☐ tofu ferme
2 livres (876g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 1/2 boîte(s) (728g)
- ☐ lentilles crues
2 tasse (416g)
- ☐ tofu extra-ferme
4 livres (1776g)
- ☐ sauce soja (tamari)
17 1/3 oz (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
3 tranche(s) (96g)
- ☐ pain naan
3 1/2 morceau(x) (315g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
7/8 paquet (156 g) (133g)
- ☐ fromage végétane, tranché
1 1/2 tranche(s) (30g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 1/3 c. à soupe (9g)
- ☐ lait de soja non sucré
5 1/2 tasse(s) (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
6 3/4 tasse(s) (mL)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
- ☐ ramen aromatisés (saveur orientale)
5/8 paquet avec sachet d'assaisonnement (50g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ orange
2 orange (308g)
- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (327g)
- ☐ citron
1 1/2 petit (94g)
- ☐ jus de citron
3 1/3 c. à soupe (mL)

Boissons

- ☐ eau
21 3/4 tasse (5222mL)
- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

Céréales et pâtes

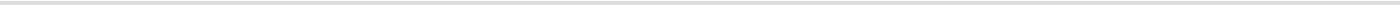
- ☐ seitan
9 1/3 oz (265g)
- ☐ bulgur sec
2 3/4 c. à s. (23g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
1 2/3 sachet (~159 g) (263g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame
3 1/3 c. à soupe (30g)
- ☐ amandes
3 1/3 c. à s., émincé (23g)



Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 307 kcal ● 12g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres

Donne 1/3 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

1/3 tasse (49g)



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

Sandwich basique au tofu

1 1/2 sandwich(s) - 663 kcal ● 35g protéine ● 32g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

pain

3 tranche(s) (96g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 oz (43g)

tomates

3 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (60g)

fromage végétane, tranché

1 1/2 tranche(s) (30g)

mayonnaise végétane

3/4 c. à soupe (11g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

tofu ferme, rincé et séché avec du

papier absorbant

3 tranche(s) (252g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le tofu et cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Assaisonner le tofu avec les épices de votre choix.
3. Assembler le sandwich en utilisant le pain, la mayonnaise végétane, le tofu et les légumes. N'hésitez pas à ajouter d'autres légumes faibles en calories ou condiments.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres

Donne 1 1/2 morceau(x) portions

pain naan

1 1/2 morceau(x) (135g)



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

Soupe d'épinards

540 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 46g glucides ● 22g fibres



huile

2 1/2 c. à café (mL)

épinards frais

10 oz (284g)

bouillon de légumes

1 1/2 tasse(s) (mL)

cumin moulu

1 1/4 c. à café (3g)

oignon, coupé en morceaux

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

gingembre frais, haché

2 1/2 pouce (2,5 cm) cube (13g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

5/8 boîte(s) (280g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Faites frire l'oignon et le gingembre jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 à 5 minutes. Ajoutez les pois chiches, les épinards, le bouillon, le cumin et du sel.
2. Portez à ébullition, réduisez le feu et faites cuire jusqu'à ce que les feuilles soient flétries, environ 4 à 5 minutes.
3. Transférez délicatement la soupe dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
3 c. à café (mL)
tofu ferme
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

huile
6 c. à café (mL)
tofu ferme
3/4 livres (340g)

1. Coupez le tofu 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.

Mélange de riz aromatisé

478 kcal ● 14g protéine ● 2g lipides ● 97g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mélange de riz aromatisé
5/6 sachet (~159 g) (132g)

Pour les 2 repas :

mélange de riz aromatisé
1 2/3 sachet (~159 g) (263g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
huile d'olive
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3 trait (0g)
sel
3 trait (1g)
Brocoli surgelé
6 tasse (546g)
huile d'olive
6 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Lo-mein au tofu

790 kcal ● 39g protéine ● 37g lipides ● 61g glucides ● 14g fibres



tofu extra-ferme

9 1/3 oz (265g)

sauce soja (tamari)

5/8 c. à soupe (mL)

eau

7/8 tasse(s) (210mL)

huile d'olive

1 1/6 c. à soupe (mL)

légumes mélangés surgelés

9 1/3 oz (265g)

ramen aromatisés (saveur orientale)

5/8 paquet avec sachet

d'assaisonnement (50g)

1. Épongez le tofu entre des feuilles de papier absorbant pour retirer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes de la taille d'une bouchée. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il ne brûle.
2. Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez les nouilles du paquet de ramen en conservant les sachets d'assaisonnement. Faites bouillir environ 2 minutes jusqu'à ce que les nouilles ramollissent. Égouttez.
3. Ajoutez les légumes pour sauté dans la poêle avec le tofu, et assaisonnez avec le sachet d'assaisonnement des nouilles ramen. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas pâteux. Ajoutez les nouilles et mélangez pour homogénéiser. Assaisonnez de sauce soja et servez.

Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché
3/8 botte (64g)
avocats, haché
3/8 avocat(s) (75g)
citron, pressé
3/8 petit (22g)

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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 288 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
5 c. à s. (46g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
10 c. à s. (91g)

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

Salade lentilles & kale

649 kcal ● 26g protéine ● 31g lipides ● 54g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

lentilles crues
6 2/3 c. à s. (80g)
jus de citron
1 2/3 c. à soupe (mL)
amandes
5 c. à c., émincé (11g)
huile
1 2/3 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2 1/2 tasse, haché (100g)
flocons de piment rouge
5/6 c. à café (2g)
eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)
cumin moulu
5/6 c. à café (2g)
Ail, coupé en dés
1 2/3 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues
13 1/3 c. à s. (160g)
jus de citron
3 1/3 c. à soupe (mL)
amandes
1/4 tasse, émincé (23g)
huile
3 1/3 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
5 tasse, haché (200g)
flocons de piment rouge
1 2/3 c. à café (3g)
eau
3 1/3 tasse(s) (798mL)
cumin moulu
1 2/3 c. à café (4g)
Ail, coupé en dés
3 1/3 gousse(s) (10g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
 2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
 3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.
-

Dîner 1

Consommer les jour 1

Seitan à l'ail et au poivre

799 kcal ● 71g protéine ● 39g lipides ● 38g glucides ● 3g fibres



huile d'olive

2 1/3 c. à s. (mL)

oignon

1/4 tasse, haché (47g)

poivron vert

2 1/3 c. à s., haché (22g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

eau

1 1/6 c. à soupe (18mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

seitan, façon poulet

9 1/3 oz (265g)

Ail, haché finement

3 gousse(s) (9g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s) - 175 kcal ● 7g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

sel

1 1/4 trait (1g)

Brocoli surgelé

2 1/2 tasse (228g)

huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Donne 2 orange(s) portions

orange

2 orange (308g)

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

Salade de pois chiches facile

467 kcal ● 24g protéine ● 9g lipides ● 50g glucides ● 22g fibres



vinaigre balsamique

1 c. à soupe (mL)

vinaigre de cidre de pomme

1 c. à soupe (mL)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte(s) (448g)

oignon, coupé en fines tranches

1/2 petit (35g)

tomates, coupé en deux

1 tasse de tomates cerises (149g)

persil frais, haché

3 brins (3g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Tofu cajun

314 kcal ● 22g protéine ● 22g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



assaisonnement cajun

1 c. à café (2g)

huile

2 c. à café (mL)

tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes

10 oz (284g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Soupe de lentilles et légumes

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



Pour un seul repas :

lentilles crues
9 1/3 c. à s. (112g)
bouillon de légumes
2 1/3 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
56 c. à c., haché (47g)
levure nutritionnelle
1 1/6 c. à soupe (4g)
Ail
1 1/6 gousse(s) (3g)
légumes mélangés surgelés
1 3/4 tasse (236g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues
56 c. à c. (224g)
bouillon de légumes
4 2/3 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2 1/3 tasse, haché (93g)
levure nutritionnelle
2 1/3 c. à soupe (9g)
Ail
2 1/3 gousse(s) (7g)
légumes mélangés surgelés
3 1/2 tasse (472g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
5/8 botte (106g)
avocats, haché
5/8 avocat(s) (126g)
citron, pressé
5/8 petit (36g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1 1/4 botte (213g)
avocats, haché
1 1/4 avocat(s) (251g)
citron, pressé
1 1/4 petit (73g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Lait de soja

1 3/4 tasse(s) - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

lait de soja non sucré
1 3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
3 1/2 tasse(s) (mL)

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

Salade simple de jeunes pousses

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Tofu cuit au four

26 2/3 oz - 754 kcal ● 74g protéine ● 39g lipides ● 18g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

sauce soja (tamari)
13 1/3 c. à s. (mL)
graines de sésame
1 2/3 c. à soupe (15g)
tofu extra-ferme
1 2/3 livres (756g)
gingembre frais, épluché et râpé
1 2/3 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

Pour les 2 repas :

sauce soja (tamari)
1 2/3 tasse (mL)
graines de sésame
3 1/3 c. à soupe (30g)
tofu extra-ferme
3 1/3 livres (1512g)
gingembre frais, épluché et râpé
3 1/3 tranches (2,5 cm diam.) (7g)

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.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Chili aux lentilles

290 kcal ● 13g protéine ● 6g lipides ● 37g glucides ● 9g fibres



huile
1/3 c. à soupe (mL)
lentilles crues
2 2/3 c. à s. (32g)
poudre de chili
1/3 c. à soupe (3g)
cumin moulu
1/6 c. à soupe (1g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
bulgur sec
2 2/3 c. à s. (23g)
bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)
tomates entières en conserve, haché
1/3 tasse (80g)
oignon, haché
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)
Ail, haché finement
2/3 gousse(s) (2g)

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, combinez l'huile, l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles et le boulgour. Ajoutez le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin ainsi que le sel et le poivre selon votre goût. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Pain naan

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



Donne 2 morceau(x) portions

pain naan

2 morceau(x) (180g)

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

Lait de soja

2 tasse(s) - 169 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

lait de soja non sucré

2 tasse(s) (mL)

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(78g)

eau

2 1/2 tasse(s) (599mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(543g)

eau

17 1/2 tasse(s) (4191mL)

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