

# Meal Plan - Menu régime végane jeûne intermittent de 2500 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** 2513 kcal ● 199g protéine (32%) ● 83g lipides (30%) ● 206g glucides (33%) ● 37g fibres (6%)

## Déjeuner

1045 kcal, 40g de protéines, 95g glucides nets, 47g de lipides



**Pain naan**

1/2 morceau(x)- 131 kcal



**Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches**

914 kcal

## Dîner

1140 kcal, 87g de protéines, 108g glucides nets, 34g de lipides



**Riz blanc**

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



**Seitan à l'ail et au poivre**

685 kcal



**Lentilles**

347 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

## Day 2

2487 kcal ● 166g protéine (27%) ● 67g lipides (24%) ● 266g glucides (43%) ● 40g fibres (6%)

## Déjeuner

1115 kcal, 40g de protéines, 141g glucides nets, 39g de lipides



**Curry de tofu avec riz**

997 kcal



**Pain pita**

1 1/2 pita(s)- 117 kcal

## Dîner

1045 kcal, 53g de protéines, 122g glucides nets, 26g de lipides



**Goulash haricots & tofu**

874 kcal



**Riz brun**

3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

## Day 3

2479 kcal ● 179g protéine (29%) ● 57g lipides (21%) ● 256g glucides (41%) ● 55g fibres (9%)

### Déjeuner

1105 kcal, 53g de protéines, 132g glucides nets, 30g de lipides



**Poire**  
2 poire(s)- 226 kcal



**Burger végétal au curry (sans produits laitiers)**  
1 burger(s)- 390 kcal



**Barre protéinée**  
2 barre- 490 kcal

### Dîner

1045 kcal, 53g de protéines, 122g glucides nets, 26g de lipides



**Goulash haricots & tofu**  
874 kcal



**Riz brun**  
3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 4

2534 kcal ● 181g protéine (29%) ● 54g lipides (19%) ● 246g glucides (39%) ● 86g fibres (14%)

### Déjeuner

1105 kcal, 53g de protéines, 132g glucides nets, 30g de lipides



**Poire**  
2 poire(s)- 226 kcal



**Burger végétal au curry (sans produits laitiers)**  
1 burger(s)- 390 kcal



**Barre protéinée**  
2 barre- 490 kcal

### Dîner

1100 kcal, 55g de protéines, 111g glucides nets, 23g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal



**Ragoût fumé de haricots noirs**  
999 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 5

2547 kcal ● 172g protéine (27%) ● 49g lipides (17%) ● 259g glucides (41%) ● 97g fibres (15%)

### Déjeuner

1120 kcal, 44g de protéines, 145g glucides nets, 24g de lipides



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



**Burger végétarien**  
3 burger- 825 kcal

### Dîner

1100 kcal, 55g de protéines, 111g glucides nets, 23g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal



**Ragoût fumé de haricots noirs**  
999 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 6

2497 kcal ● 159g protéine (25%) ● 114g lipides (41%) ● 148g glucides (24%) ● 61g fibres (10%)

### Déjeuner

1115 kcal, 38g de protéines, 111g glucides nets, 45g de lipides



**Soupe marocaine aux pois chiches**  
1050 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal

### Dîner

1055 kcal, 49g de protéines, 34g glucides nets, 68g de lipides



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



**Graines de citrouille**  
366 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 7

2497 kcal ● 159g protéine (25%) ● 114g lipides (41%) ● 148g glucides (24%) ● 61g fibres (10%)

### Déjeuner

1115 kcal, 38g de protéines, 111g glucides nets, 45g de lipides



#### Soupe marocaine aux pois chiches

1050 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

### Dîner

1055 kcal, 49g de protéines, 34g glucides nets, 68g de lipides



#### Bol asiatique au tofu faible en glucides

393 kcal



#### Graines de citrouille

366 kcal



#### Salade simple aux tomates et carottes

294 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

---

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine**  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- eau**  
26 tasse (6259mL)

## Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long**  
13 1/4 c. à s. (154g)
- seitan**  
1/2 livres (227g)
- riz brun**  
1/2 tasse (95g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive**  
2 c. à s. (mL)
- huile**  
6 oz (mL)
- mayonnaise végane**  
4 c. à soupe (60g)
- vinaigrette**  
14 1/4 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- oignon**  
8 moyen (6,5 cm diam.) (872g)
- poivron vert**  
2 c. à s., haché (19g)
- Ail**  
11 1/3 gousse(s) (34g)
- gingembre frais**  
5 g (5g)
- concentré de tomate**  
1 3/4 c. à soupe (28g)
- carottes**  
2 1/4 moyen (137g)
- laitue romaine**  
4 1/2 cœurs (2250g)
- tomates**  
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (554g)
- ketchup**  
3 c. à soupe (51g)
- céleri cru**  
8 tige, moyenne (19–20 cm de long) (320g)
- brocoli**  
1 tasse, haché (91g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues**  
1 tasse (192g)
- pois chiches en conserve**  
2 1/3 boîte(s) (1045g)
- haricots blancs (en conserve)**  
2 boîte(s) (878g)
- tofu ferme**  
34 2/3 oz (983g)
- haricots noirs**  
3 1/2 boîte(s) (1537g)
- sauce soja (tamari)**  
4 c. à soupe (mL)

## Produits de boulangerie

- pain naan**  
1/2 morceau(x) (45g)
- pain pita**  
1 1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (42g)
- pains à hamburger**  
5 petit pain(s) (255g)

## Produits à base de noix et de graines

- lait de coco en conserve**  
1/3 boîte (mL)
- graines de sésame**  
2 c. à café (6g)
- graines de citrouille grillées, non salées**  
1 tasse (118g)

## Autre

- sauce curry**  
2/3 pot (425 g) (283g)
- mélange de jeunes pousses**  
2 paquet (156 g) (325g)
- galette de burger végétale**  
5 galette (355g)
- barre protéinée (20 g de protéines)**  
4 barre (200g)
- tomates en dés**  
5 1/2 boîte(s) (2323g)
- paprika fumé**  
3 1/2 cuillère à café (8g)
- riz de chou-fleur surgelé**  
1 1/2 tasse, préparée (255g)

## Fruits et jus de fruits

## Épices et herbes

- poivre noir**  
5/8 c. à café, moulu (1g)
  - sel**  
5/8 c. à café (4g)
  - curry en poudre**  
1/4 oz (6g)
  - curcuma moulu**  
1/6 c. à café (0g)
  - paprika**  
10 c. à café (23g)
  - Thym frais**  
1 c. à café (1g)
  - cumin moulu**  
9 3/4 c. à café (20g)
- 

- poires**  
4 moyen (712g)
- jus de citron vert**  
3 1/2 c. à soupe (mL)
- jus de citron**  
4 c. à soupe (mL)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes**  
11 1/2 tasse(s) (mL)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Pain naan

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

Donne 1/2 morceau(x) portions

#### pain naan

1/2 morceau(x) (45g)



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

### Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches

914 kcal ● 35g protéine ● 44g lipides ● 74g glucides ● 20g fibres



huile  
2/3 c. à soupe (mL)  
eau  
1 2/3 tasse(s) (399mL)  
lait de coco en conserve  
1/3 boîte (mL)  
curry en poudre  
2/3 c. à soupe (4g)  
curcuma moulu  
1/6 c. à café (0g)  
gingembre frais, coupé en dés  
1/3 tranches (2,5 cm diam.) (1g)  
oignon, coupé en dés  
1/3 grand (50g)  
Ail, coupé en dés  
1 1/3 gousse(s) (4g)  
pois chiches en conserve, égoutté  
1/3 boîte(s) (149g)  
lentilles crues, rincé  
1/2 tasse (96g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez les oignons, l'ail et le gingembre. Remuez fréquemment et faites cuire environ 7 minutes.
2. Ajoutez la poudre de curry et le curcuma et faites cuire 1 minute en remuant constamment.
3. Ajoutez les pois chiches, le lait de coco, les lentilles et l'eau. Remuez, portez à frémissement, baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Curry de tofu avec riz

997 kcal ● 36g protéine ● 38g lipides ● 121g glucides ● 7g fibres



#### sauce curry

2/3 pot (425 g) (283g)

#### huile

1 1/3 c. à café (mL)

#### tofu ferme

2/3 livres (302g)

#### riz blanc à grain long

2/3 tasse (123g)

1. Cuire le riz selon les indications du paquet.
2. Égoutter et rincer le tofu. L'essorer doucement pour enlever l'excès d'eau.
3. Couper le tofu en cubes de la taille d'une bouchée.
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Ajouter le tofu et ne pas remuer jusqu'à ce que le dessous soit doré, environ 5 minutes.
5. Puis remuer doucement et continuer la cuisson jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés.
6. Verser la sauce curry. Porter à frémissement et cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
7. Servir le curry de tofu sur le riz.

### Pain pita

1 1/2 pita(s) - 117 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/2 pita(s) portions

#### pain pita

1 1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (42g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**poires**  
2 moyen (356g)

Pour les 2 repas :

**poires**  
4 moyen (712g)

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

### Burger végétal au curry (sans produits laitiers)

1 burger(s) - 390 kcal ● 12g protéine ● 19g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**pains à hamburger**  
1 petit pain(s) (51g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 c. à s. (8g)  
**galette de burger végétale**  
1 galette (71g)  
**curry en poudre**  
1/2 c. à café (1g)  
**mayonnaise végane**  
2 c. à soupe (30g)

Pour les 2 repas :

**pains à hamburger**  
2 petit pain(s) (102g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)  
**curry en poudre**  
1 c. à café (2g)  
**mayonnaise végane**  
4 c. à soupe (60g)

1. Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise végétalienne et la poudre de curry. Réservez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le burger végétal et faites cuire jusqu'à obtenir une belle coloration dorée selon le temps indiqué sur l'emballage.
3. Étalez la sauce au curry sur la moitié inférieure du pain. Ajoutez le burger végétal et les feuilles de salade, puis couvrez avec l'autre moitié du pain. Servez.

### Barre protéinée

2 barre - 490 kcal ● 40g protéine ● 10g lipides ● 52g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
2 barre (100g)

Pour les 2 repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
4 barre (200g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### 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.

### Burger végétarien

3 burger - 825 kcal ● 33g protéine ● 15g lipides ● 124g glucides ● 17g fibres



Donne 3 burger portions

**pains à hamburger**  
3 petit pain(s) (153g)  
**ketchup**  
3 c. à soupe (51g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 oz (85g)  
**galette de burger végétale**  
3 galette (213g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Soupe marocaine aux pois chiches

1050 kcal ● 36g protéine ● 40g lipides ● 107g glucides ● 28g fibres



Pour un seul repas :

**jus de citron**  
2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
4 tasse(s) (mL)  
**cumin moulu**  
4 c. à café (8g)  
**tomates en dés**  
1 boîte 795 g (794g)  
**paprika**  
2 c. à café (5g)  
**céleri cru, haché**  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(160g)  
**oignon, haché**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
1 boîte(s) (448g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**  
4 c. à soupe (mL)  
**huile**  
4 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
8 tasse(s) (mL)  
**cumin moulu**  
8 c. à café (17g)  
**tomates en dés**  
2 boîte 795 g (1588g)  
**paprika**  
4 c. à café (9g)  
**céleri cru, haché**  
8 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(320g)  
**oignon, haché**  
4 moyen (6,5 cm diam.) (440g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
2 boîte(s) (896g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu doux. Ajoutez les oignons et le céleri et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, en remuant fréquemment, environ 10 minutes.  
Ajoutez le cumin et le paprika. Remuez et faites cuire 1–2 minutes jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum.  
Ajoutez les pois chiches, les tomates et le bouillon de légumes. Portez à légère ébullition à feu moyen et couvrez. Laissez mijoter environ 10 minutes.  
Ajoutez le jus de citron et sel/poivre selon votre goût. Ajoutez plus d'eau ou de bouillon si trop épais. Servir.

### 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.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Donne 1/2 tasse de riz cuit portions

**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**riz blanc à grain long**  
2 2/3 c. à s. (31g)

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.

### Seitan à l'ail et au poivre

685 kcal ● 61g protéine ● 33g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



**huile d'olive**  
2 c. à s. (mL)  
**oignon**  
4 c. à s., haché (40g)  
**poivron vert**  
2 c. à s., haché (19g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**eau**  
1 c. à soupe (15mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**seitan, façon poulet**  
1/2 livres (227g)  
**Ail, haché finement**  
2 1/2 gousse(s) (8g)

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.

## Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

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.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### 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.

## Riz brun

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**riz brun**  
1/2 tasse (95g)

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.

---

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)

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

---

### Ragoût fumé de haricots noirs

999 kcal ● 53g protéine ● 16g lipides ● 105g glucides ● 56g fibres



Pour un seul repas :

**tomates en dés**  
7/8 boîte(s) (368g)  
**concentré de tomate**  
7/8 c. à soupe (14g)  
**huile**  
7/8 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
1 3/4 tasse(s) (mL)  
**jus de citron vert**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
7/8 c. à café (2g)  
**paprika fumé**  
1 3/4 cuillère à café (4g)  
**haricots noirs, égoutté et rincé**  
1 3/4 boîte(s) (768g)  
**oignon, coupé en dés**  
7/8 petit (61g)  
**Ail, haché**  
1 3/4 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

**tomates en dés**  
1 3/4 boîte(s) (735g)  
**concentré de tomate**  
1 3/4 c. à soupe (28g)  
**huile**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
3 1/2 tasse(s) (mL)  
**jus de citron vert**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
1 3/4 c. à café (4g)  
**paprika fumé**  
3 1/2 cuillère à café (8g)  
**haricots noirs, égoutté et rincé**  
3 1/2 boîte(s) (1537g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 3/4 petit (123g)  
**Ail, haché**  
3 1/2 gousse(s) (11g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajoutez les épices et remuez en les torréfiant environ 1 minute. Ajoutez le bouillon, les haricots, les tomates et la pâte de tomate. Remuez et laissez mijoter 15 minutes. Assaisonnez de sel/poivre selon le goût. Ajoutez un trait de jus de citron vert et servez.

## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bol asiatique au tofu faible en glucides

393 kcal ● 20g protéine ● 29g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**brocoli**  
1/2 tasse, haché (46g)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
3/4 tasse, préparée (128g)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**graines de sésame**  
1 c. à café (3g)  
**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**  
5 oz (142g)  
**Ail, finement haché**  
1 gousse (3g)  
**gingembre frais, finement haché**  
1 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**brocoli**  
1 tasse, haché (91g)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
1 1/2 tasse, préparée (255g)  
**sauce soja (tamari)**  
4 c. à soupe (mL)  
**huile**  
3 c. à soupe (mL)  
**graines de sésame**  
2 c. à café (6g)  
**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**  
10 oz (284g)  
**Ail, finement haché**  
2 gousse (6g)  
**gingembre frais, finement haché**  
2 c. à café (4g)

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.

## Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1 tasse (118g)

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

## Salade simple aux tomates et carottes

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



Pour un seul repas :

**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 ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (185g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
1 1/2 moyen (92g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
3 cœurs (1500g)  
**tomates, coupé en dés**  
3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (369g)

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

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.