

# Meal Plan - Menu régime vegan 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** 2865 kcal ● 213g protéine (30%) ● 144g lipides (45%) ● 142g glucides (20%) ● 37g fibres (5%)

## Déjeuner

1255 kcal, 57g de protéines, 86g glucides nets, 72g de lipides



**Frites de carotte**

138 kcal



**Tofu 'chik'n' citron-gingembre**

21 oz de tofu- 1119 kcal

## Dîner

1225 kcal, 71g de protéines, 53g glucides nets, 70g de lipides



**Lentilles**

231 kcal



**Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien**

589 kcal



**Graines de tournesol**

406 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 1/2 dose- 382 kcal

**Day 2** 2900 kcal ● 215g protéine (30%) ● 82g lipides (26%) ● 264g glucides (36%) ● 62g fibres (9%)

## Déjeuner

1280 kcal, 49g de protéines, 121g glucides nets, 55g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal



**Pêche**

3 pêche(s)- 198 kcal



**Salade lentilles & kale**

876 kcal

## Dîner

1240 kcal, 81g de protéines, 140g glucides nets, 25g de lipides



**Sauté de "chik'n"**

997 kcal



**Salade composée**

242 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 3

2900 kcal ● 215g protéine (30%) ● 82g lipides (26%) ● 264g glucides (36%) ● 62g fibres (9%)

### Déjeuner

1280 kcal, 49g de protéines, 121g glucides nets, 55g de lipides



#### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



#### Pêche

3 pêche(s)- 198 kcal



#### Salade lentilles & kale

876 kcal

### Dîner

1240 kcal, 81g de protéines, 140g glucides nets, 25g de lipides



#### Sauté de "chik'n"

997 kcal



#### Salade composée

242 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 4

2862 kcal ● 245g protéine (34%) ● 109g lipides (34%) ● 164g glucides (23%) ● 61g fibres (9%)

### Déjeuner

1255 kcal, 94g de protéines, 57g glucides nets, 62g de lipides



#### Salade de seitan

1257 kcal

### Dîner

1225 kcal, 67g de protéines, 103g glucides nets, 45g de lipides



#### Gyro de seitan végan

2 gyro(s)- 831 kcal



#### Salade simple aux tomates et carottes

392 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 5

2862 kcal ● 245g protéine (34%) ● 109g lipides (34%) ● 164g glucides (23%) ● 61g fibres (9%)

### Déjeuner

1255 kcal, 94g de protéines, 57g glucides nets, 62g de lipides



#### Salade de seitan

1257 kcal

### Dîner

1225 kcal, 67g de protéines, 103g glucides nets, 45g de lipides



#### Gyro de seitan végan

2 gyro(s)- 831 kcal



#### Salade simple aux tomates et carottes

392 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 6

2863 kcal ● 234g protéine (33%) ● 83g lipides (26%) ● 241g glucides (34%) ● 54g fibres (8%)

### Déjeuner

1210 kcal, 95g de protéines, 85g glucides nets, 50g de lipides



#### Seitan à l'ail et au poivre

1027 kcal



#### Purée de patates douces

183 kcal

### Dîner

1270 kcal, 54g de protéines, 152g glucides nets, 31g de lipides



#### Lentilles crémeuses et patate douce

1075 kcal



#### Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

## Day 7

2863 kcal ● 234g protéine (33%) ● 83g lipides (26%) ● 241g glucides (34%) ● 54g fibres (8%)

### Déjeuner

1210 kcal, 95g de protéines, 85g glucides nets, 50g de lipides



#### Seitan à l'ail et au poivre

1027 kcal



#### Purée de patates douces

183 kcal

### Dîner

1270 kcal, 54g de protéines, 152g glucides nets, 31g de lipides



#### Lentilles crémeuses et patate douce

1075 kcal



#### Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- eau  
2 gallon (7949mL)
- poudre de protéine  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)

## Épices et herbes

- sel  
5/8 c. à café (3g)
- romarin séché  
1/2 c. à café (1g)
- flocons de piment rouge  
2 1/4 c. à café (4g)
- cumin moulu  
11 g (11g)
- origan séché  
2/3 c. à café, feuilles (1g)
- poivre noir  
3/4 c. à café, moulu (2g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
3 tasse (578g)
- tempeh  
6 oz (170g)
- sauce soja (tamari)  
9 c. à soupe (mL)
- tofu ferme  
1 1/3 livres (595g)

## Graisses et huiles

- huile  
6 1/2 oz (mL)
- huile d'olive  
3 oz (mL)
- vinaigrette  
2/3 livres (mL)

## Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot  
3 c. à s. (mL)
- bouillon de légumes  
4 2/3 tasse(s) (mL)

## Autre

## Légumes et produits à base de légumes

- carottes  
13 moyen (803g)
- Ail  
15 gousse(s) (45g)
- gingembre frais  
4 1/2 pouce (2,5 cm) cube (23g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
6 3/4 tasse, haché (270g)
- poivron  
3 1/2 moyen (417g)
- laitue romaine  
8 cœurs (4000g)
- tomates  
14 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1741g)
- oignon rouge  
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (127g)
- concombre  
5/6 concombre (21 cm) (251g)
- épinards frais  
18 2/3 tasse(s) (560g)
- oignon  
3 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (377g)
- poivron vert  
6 c. à s., haché (56g)
- patates douces  
4 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (910g)

## Céréales et pâtes

- féculle de maïs  
4 1/2 c. à soupe (36g)
- riz brun  
1 1/3 tasse (249g)
- seitan  
3 1/2 livres (1578g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
7 1/2 c. à soupe (mL)
- pêche  
6 moyen (6,5 cm diam.) (900g)
- avocats  
1 3/4 avocat(s) (352g)

## Confiseries

- agave  
3 c. à café (21g)

- ranch végétalien  
1/4 livres (mL)
- Lanières végétaliennes 'chik'n'  
17 1/2 oz (496g)
- levure nutritionnelle  
7 c. à café (9g)

### Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
2 1/4 oz (64g)
  - graines de sésame  
1 1/2 c. à soupe (14g)
  - amandes  
1/4 tasse, émincé (30g)
  - lait de coco en conserve  
9 1/4 c. à s. (mL)
- 

### Collations

- barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)

### Produits de boulangerie

- pain pita  
4 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (200g)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Frites de carotte

138 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**romarin séché**  
1/2 c. à café (1g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**carottes, épluché**  
3/8 lb (170g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en longues et fines lamelles.
3. Dans un grand bol, mélangez les carottes avec tous les autres ingrédients. Mélangez pour enrober.
4. Étalez uniformément sur la plaque et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
5. Servez.

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

21 oz de tofu - 1119 kcal ● 56g protéine ● 65g lipides ● 74g glucides ● 4g fibres



Donne 21 oz de tofu portions

**fécule de maïs**

4 1/2 c. à soupe (36g)

**jus de citron**

3 c. à soupe (mL)

**huile**

2 1/4 c. à soupe (mL)

**graines de sésame**

1 1/2 c. à soupe (14g)

**agave**

3 c. à café (21g)

**sauce soja (tamari), divisé**

3 c. à soupe (mL)

**Ail, haché**

3 gousse(s) (9g)

**gingembre frais, épluché et haché**

4 1/2 pouce (2,5 cm) cube (23g)

**tofu ferme, séché**

1 1/3 livres (595g)

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 fécule 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 fécule 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 fécule. Laisser épaissir, environ 1 minute.
7. Ajouter le tofu et les graines de sésame à la sauce et remuer jusqu'à enrobage. Servir.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**barre de granola riche en protéines**  
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

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

### Pêche

3 pêche(s) - 198 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 36g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**  
3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

Pour les 2 repas :

**pêche**  
6 moyen (6,5 cm diam.) (900g)

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

### Salade lentilles & kale

876 kcal ● 35g protéine ● 42g lipides ● 73g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

**lentilles crues**  
1/2 tasse (108g)  
**jus de citron**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
2 1/4 c. à s., émincé (15g)  
**huile**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
3 1/2 tasse, haché (135g)  
**flocons de piment rouge**  
1 c. à café (2g)  
**eau**  
2 1/4 tasse(s) (539mL)  
**cumin moulu**  
1 c. à café (2g)  
**Ail, coupé en dés**  
2 1/4 gousse(s) (7g)

Pour les 2 repas :

**lentilles crues**  
1 tasse (216g)  
**jus de citron**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
1/4 tasse, émincé (30g)  
**huile**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
6 3/4 tasse, haché (270g)  
**flocons de piment rouge**  
2 1/4 c. à café (4g)  
**eau**  
4 1/2 tasse(s) (1078mL)  
**cumin moulu**  
2 1/4 c. à café (5g)  
**Ail, coupé en dés**  
4 1/2 gousse(s) (14g)

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.
-

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade de seitan

1257 kcal ● 94g protéine ● 62g lipides ● 57g glucides ● 23g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
3 1/2 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
3 1/2 c. à café (4g)  
**vinaigrette**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
7 tasse(s) (210g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
2/3 livres (298g)  
**tomates, coupé en deux**  
21 tomates cerises (357g)  
**avocats, haché**  
7/8 avocat(s) (176g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
7 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
7 c. à café (9g)  
**vinaigrette**  
7 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
14 tasse(s) (420g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
1 1/3 livres (595g)  
**tomates, coupé en deux**  
42 tomates cerises (714g)  
**avocats, haché**  
1 3/4 avocat(s) (352g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Seitan à l'ail et au poivre

1027 kcal ● 92g protéine ● 50g lipides ● 49g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
3 c. à s. (mL)  
**oignon**  
6 c. à s., haché (60g)  
**poivron vert**  
3 c. à s., haché (28g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**eau**  
1 1/2 c. à soupe (23mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**seitan, façon poulet**  
3/4 livres (340g)  
**Ail, haché finement**  
3 3/4 gousse(s) (11g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
6 c. à s. (mL)  
**oignon**  
3/4 tasse, haché (120g)  
**poivron vert**  
6 c. à s., haché (56g)  
**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)  
**eau**  
3 c. à soupe (45mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**seitan, façon poulet**  
1 1/2 livres (680g)  
**Ail, haché finement**  
7 1/2 gousse(s) (23g)

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.

### Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**  
1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

Pour les 2 repas :

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

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 et servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

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 façon buffalo avec ranch végétalien

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



**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)

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.

### Graines de tournesol

406 kcal ● 19g protéine ● 32g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



**graines de tournesol décortiquées**  
2 1/4 oz (64g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Sauté de "chik'n"

997 kcal ● 72g protéine ● 17g lipides ● 120g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

**riz brun**  
2/3 tasse (125g)  
**eau**  
1 1/3 tasse(s) (314mL)  
**sauce soja (tamari)**  
3 c. à soupe (mL)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
1/2 livres (248g)  
**poivron, épépiné et coupé en fines lanières**  
1 3/4 moyen (208g)  
**carottes, coupé en fines lanières**  
3 1/2 petit (14 cm de long) (175g)

Pour les 2 repas :

**riz brun**  
1 1/3 tasse (249g)  
**eau**  
2 1/2 tasse(s) (629mL)  
**sauce soja (tamari)**  
6 c. à soupe (mL)  
**Lanières végétaliennes 'chik'n'**  
17 1/2 oz (496g)  
**poivron, épépiné et coupé en fines lanières**  
3 1/2 moyen (417g)  
**carottes, coupé en fines lanières**  
7 petit (14 cm de long) (350g)

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 composée

242 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 20g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**laitue romaine, râpé**  
1 cœurs (500g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)  
**vinaigrette**  
2 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1 petit (14 cm de long) (50g)

Pour les 2 repas :

**laitue romaine, râpé**  
2 cœurs (1000g)  
**tomates, coupé en dés**  
2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)  
**vinaigrette**  
4 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
2 petit (14 cm de long) (100g)

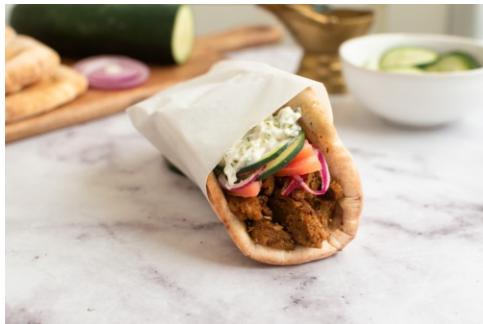
1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Gyro de seitan végan

2 gyro(s) - 831 kcal ● 51g protéine ● 32g lipides ● 75g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**cumin moulu**  
2/3 c. à café (1g)  
**origan séché**  
1/3 c. à café, feuilles (0g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**oignon rouge**  
4 tranche, fine (36g)  
**pain pita**  
2 pita, moyenne (12,5 cm diam.)  
(100g)  
**ranch végétalien**  
2 c. à soupe (mL)  
**tomates, finement tranché**  
2/3 tomate Roma (53g)  
**seitan, finement tranché**  
1/3 livres (151g)  
**concombre, finement tranché**  
1/6 concombre (21 cm) (50g)

Pour les 2 repas :

**cumin moulu**  
1 1/3 c. à café (3g)  
**origan séché**  
2/3 c. à café, feuilles (1g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**oignon rouge**  
8 tranche, fine (72g)  
**pain pita**  
4 pita, moyenne (12,5 cm diam.)  
(200g)  
**ranch végétalien**  
4 c. à soupe (mL)  
**tomates, finement tranché**  
1 1/3 tomate Roma (107g)  
**seitan, finement tranché**  
2/3 livres (302g)  
**concombre, finement tranché**  
1/3 concombre (21 cm) (100g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le seitan et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant par endroits, environ 4 à 6 minutes. Assaisonnez d'origan, de cumin, de sel et de poivre et faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les arômes se dégagent, environ 1 minute.
2. Garnissez les pitas de seitan, concombre, oignon et tomate. Arrosez de sauce ranch végane. Repliez et servez.

### Salade simple aux tomates et carottes

392 kcal ● 15g protéine ● 13g lipides ● 28g glucides ● 26g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
6 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
2 moyen (122g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
4 cœurs (2000g)  
**tomates, coupé en dés**  
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(492g)

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

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lentilles crémeuses et patate douce

1075 kcal ● 47g protéine ● 25g lipides ● 138g glucides ● 27g fibres



Pour un seul repas :

**lentilles crues**  
3/4 tasse (149g)  
**bouillon de légumes**  
2 1/3 tasse(s) (mL)  
**épinards frais**  
2 1/3 tasse(s) (70g)  
**lait de coco en conserve**  
1/4 tasse (mL)  
**huile**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
1/4 c. à soupe (2g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (128g)  
**patates douces, coupé en**  
**morceaux de la taille d'une bouchée**  
1 1/6 patate douce, 12,5 cm de long  
(245g)

Pour les 2 repas :

**lentilles crues**  
1 1/2 tasse (298g)  
**bouillon de légumes**  
4 2/3 tasse(s) (mL)  
**épinards frais**  
4 2/3 tasse(s) (140g)  
**lait de coco en conserve**  
9 1/3 c. à s. (mL)  
**huile**  
1 1/6 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
5/8 c. à soupe (3g)  
**oignon, coupé en dés**  
2 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (257g)  
**patates douces, coupé en**  
**morceaux de la taille d'une bouchée**  
2 1/3 patate douce, 12,5 cm de long  
(490g)

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen et ajoutez l'oignon coupé en dés. Faites revenir environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et tendre.
2. Ajoutez la patate douce, les lentilles, le cumin et le bouillon. Salez et poivrez selon votre goût. Couvrez et laissez mijoter environ 20 minutes.
3. Quand les lentilles et la patate douce sont tendres, ajoutez les épinards et le lait de coco dans la casserole et mélangez. Laissez mijoter encore quelques minutes, à découvert.
4. Servez.

### 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.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(109g)

**eau**

3 1/2 tasse(s) (838mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(760g)

**eau**

24 1/2 tasse(s) (5868mL)

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