

# Meal Plan - Menu régime végétane de jeûne intermittent à 3100 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** 3092 kcal ● 228g protéine (29%) ● 52g lipides (15%) ● 314g glucides (41%) ● 114g fibres (15%)

## Déjeuner

1345 kcal, 68g de protéines, 172g glucides nets, 31g de lipides



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**

1104 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**

239 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 1/2 dose- 382 kcal

## Dîner

1370 kcal, 75g de protéines, 139g glucides nets, 20g de lipides



**Soupe aux haricots noirs et salsa**

1286 kcal



**Chips et salsa**

82 kcal

**Day 2** 3092 kcal ● 228g protéine (29%) ● 52g lipides (15%) ● 314g glucides (41%) ● 114g fibres (15%)

## Déjeuner

1345 kcal, 68g de protéines, 172g glucides nets, 31g de lipides



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**

1104 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**

239 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 1/2 dose- 382 kcal

## Dîner

1370 kcal, 75g de protéines, 139g glucides nets, 20g de lipides



**Soupe aux haricots noirs et salsa**

1286 kcal



**Chips et salsa**

82 kcal

Day 3 3078 kcal ● 212g protéine (28%) ● 135g lipides (40%) ● 217g glucides (28%) ● 36g fibres (5%)

Déjeuner

1375 kcal, 62g de protéines, 34g glucides nets, 104g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes  
196 kcal



Tofu buffalo avec ranch végétalien  
1181 kcal

Dîner

1320 kcal, 65g de protéines, 180g glucides nets, 30g de lipides



Piccata de tofu végétan  
507 kcal



Couscous  
753 kcal



Brocoli  
2 tasse(s)- 58 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 3078 kcal ● 212g protéine (28%) ● 135g lipides (40%) ● 217g glucides (28%) ● 36g fibres (5%)

Déjeuner

1375 kcal, 62g de protéines, 34g glucides nets, 104g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes  
196 kcal



Tofu buffalo avec ranch végétalien  
1181 kcal

Dîner

1320 kcal, 65g de protéines, 180g glucides nets, 30g de lipides



Piccata de tofu végétan  
507 kcal



Couscous  
753 kcal



Brocoli  
2 tasse(s)- 58 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

3077 kcal ● 200g protéine (26%) ● 144g lipides (42%) ● 211g glucides (27%) ● 35g fibres (5%)

### Déjeuner

1360 kcal, 48g de protéines, 106g glucides nets, 76g de lipides



Graines de citrouille

366 kcal



Grilled cheese végétarien

3 sandwich(s)- 993 kcal

### Dîner

1335 kcal, 68g de protéines, 102g glucides nets, 66g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

4 tasse(s)- 279 kcal



Tofu citron-poivre

21 oz- 756 kcal



Couscous

301 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

3072 kcal ● 193g protéine (25%) ● 102g lipides (30%) ● 260g glucides (34%) ● 86g fibres (11%)

### Déjeuner

1360 kcal, 48g de protéines, 106g glucides nets, 76g de lipides



Graines de citrouille

366 kcal



Grilled cheese végétarien

3 sandwich(s)- 993 kcal

### Dîner

1330 kcal, 61g de protéines, 151g glucides nets, 24g de lipides



Salade composée

424 kcal



Quinoa et haricots noirs

908 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

3057 kcal ● 195g protéine (25%) ● 63g lipides (19%) ● 317g glucides (41%) ● 109g fibres (14%)

### Déjeuner

1345 kcal, 50g de protéines, 163g glucides nets, 38g de lipides



Salade de tomates et concombre

212 kcal



Succotash aux haricots blancs

1132 kcal

### Dîner

1330 kcal, 61g de protéines, 151g glucides nets, 24g de lipides



Salade composée

424 kcal



Quinoa et haricots noirs

908 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
7 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ salsa  
1 1/2 bocal (715g)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
18 1/2 c. à s. (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots noirs  
7 1/3 boîte(s) (3219g)
- ☐ tofu ferme  
7 1/2 livres (3345g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1 3/4 tasse (459g)

## Épices et herbes

- ☐ cumin moulu  
3 2/3 c. à café (8g)
- ☐ sel  
1/4 oz (7g)
- ☐ Basilic séché  
2 1/2 c. à café, moulu (4g)
- ☐ câpres  
4 c. à s., égoutté (34g)
- ☐ poivre noir  
1/8 oz (1g)
- ☐ poivre citronné  
3/4 c. à café (2g)
- ☐ piment de Cayenne  
1/4 c. à café (1g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ crème aigre (sour cream)  
10 c. à soupe (120g)

## Collations

- ☐ chips de tortilla  
1 oz (28g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- ☐ eau  
24 1/2 tasse(s) (5868mL)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
6 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
6 3/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
4 c. à café (mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
5 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ citron  
1 1/2 petit (87g)

## Autre

- ☐ beurre végétane  
4 c. à soupe (56g)
- ☐ ranch végétalien  
14 c. à soupe (mL)
- ☐ fromage végétane, tranché  
12 tranche(s) (241g)

## Produits à base de noix et de graines

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

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
12 tranche (384g)

- ☐ lait d'amande non sucré  
10 c. à s. (mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites  
15 oz (428g)
- ☐ féculé de maïs  
1 1/4 oz (35g)
- ☐ couscous instantané aromatisé  
3 boîte (165 g) (493g)
- ☐ quinoa, cru  
14 c. à s. (149g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Brocoli surgelé  
2 1/2 livres (1083g)
- ☐ Ail  
14 1/2 gousse(s) (43g)
- ☐ blettes  
1 1/2 lb (680g)
- ☐ échalotes  
3 3/4 gousse(s) (213g)
- ☐ carottes  
4 moyen (236g)
- ☐ laitue romaine  
5 1/2 cœurs (2750g)
- ☐ tomates  
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (749g)
- ☐ oignon rouge  
1 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (149g)
- ☐ concombre  
1 1/2 concombre (21 cm) (489g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
3 tasse (397g)
- ☐ oignon  
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (128g)
- ☐ poivron  
1 3/4 moyen (208g)
-

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

1104 kcal ● 57g protéine ● 18g lipides ● 165g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**pâtes sèches non cuites**  
1/2 livres (214g)  
**tofu ferme**  
5/8 paquet (454 g) (283g)  
**Brocoli surgelé**  
5/8 paquet (178g)  
**Ail**  
1 1/4 gousse(s) (4g)  
**sel**  
1/3 trait (0g)  
**lait d'amande non sucré**  
5 c. à s. (mL)  
**Basilic séché**  
1 1/4 c. à café, moulu (2g)

Pour les 2 repas :

**pâtes sèches non cuites**  
15 oz (428g)  
**tofu ferme**  
1 1/4 paquet (454 g) (566g)  
**Brocoli surgelé**  
1 1/4 paquet (355g)  
**Ail**  
2 1/2 gousse(s) (8g)  
**sel**  
5/8 trait (0g)  
**lait d'amande non sucré**  
10 c. à s. (mL)  
**Basilic séché**  
2 1/2 c. à café, moulu (4g)

1. Faites cuire les pâtes et le brocoli selon les indications sur les emballages.
2. Pendant ce temps, mettez le tofu, l'ail, le sel et le basilic dans un robot culinaire ou un blender.
3. Ajoutez le lait d'amande en petites quantités jusqu'à obtenir la consistance désirée.
4. Versez dans une poêle pour réchauffer. Ne laissez pas bouillir, sinon la sauce risque de se séparer.
5. Au moment de servir, nappez les pâtes de brocoli et de sauce.
6. Pour les restes : pour de meilleurs résultats, conservez chaque élément (pâtes, sauce, brocoli) dans des récipients hermétiques séparés. Réchauffez au besoin.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

239 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**  
3/4 lb (340g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
2 1/4 gousse(s) (7g)

Pour les 2 repas :

**blettes**  
1 1/2 lb (680g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**Ail, haché**  
4 1/2 gousse(s) (14g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Tofu buffalo avec ranch végétalien

1181 kcal ● 54g protéine ● 98g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1 3/4 c. à soupe (mL)

**sauce Frank's RedHot**

9 1/4 c. à s. (mL)

**ranch végétalien**

7 c. à soupe (mL)

**tofu ferme, séché et coupé en cubes**

1 1/2 livres (695g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3 1/2 c. à soupe (mL)

**sauce Frank's RedHot**

18 1/2 c. à s. (mL)

**ranch végétalien**

14 c. à soupe (mL)

**tofu ferme, séché et coupé en cubes**

3 livres (1389g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec du ranch végétalien.



## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Grilled cheese végétal

3 sandwich(s) - 993 kcal ● 30g protéine ● 47g lipides ● 101g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

6 tranche (192g)

**huile**

3 c. à café (mL)

**fromage végétal, tranché**

6 tranche(s) (121g)

Pour les 2 repas :

**pain**

12 tranche (384g)

**huile**

6 c. à café (mL)

**fromage végétal, tranché**

12 tranche(s) (241g)

1. Préchauffer une poêle à feu moyen-doux avec la moitié de l'huile.
2. Placer une tranche de pain dans la poêle, ajouter le fromage et recouvrir avec l'autre tranche de pain.
3. Griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré - retirer de la poêle et ajouter le reste de l'huile. Retourner le sandwich et griller l'autre côté. Continuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



## Déjeuner 4

Consommer les jour 7

### Salade de tomates et concombre

212 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 4g fibres



#### **vinaigrette**

3 c. à s. (mL)

#### **oignon rouge, tranché finement**

3/4 petit (53g)

#### **concombre, tranché finement**

3/4 concombre (21 cm) (226g)

#### **tomates, tranché finement**

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(185g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Succotash aux haricots blancs

1132 kcal ● 45g protéine ● 28g lipides ● 141g glucides ● 34g fibres



#### **jus de citron**

1 3/4 c. à soupe (mL)

#### **huile**

1 3/4 c. à soupe (mL)

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

1 3/4 tasse (459g)

#### **Grains de maïs surgelés, décongelé**

1 3/4 tasse (238g)

#### **poivron, finement haché**

1 3/4 moyen (208g)

#### **échalotes, haché finement**

1 3/4 gousse(s) (99g)

1. Chauffez environ 1/4 de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le maïs, l'échalote et une pincée de sel, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 2-4 minutes.
2. Transférez le mélange de maïs dans un bol moyen et incorporez les haricots blancs, le poivron, le reste de l'huile et le jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût, et servez.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Soupe aux haricots noirs et salsa

1286 kcal ● 74g protéine ● 16g lipides ● 129g glucides ● 82g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**

2 tasse(s) (mL)

**haricots noirs**

2 1/2 boîte(s) (1097g)

**cumin moulu**

1 1/4 c. à café (3g)

**crème aigre (sour cream)**

5 c. à soupe (60g)

**salsa, avec morceaux**

1 1/4 tasse (325g)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**

3 3/4 tasse(s) (mL)

**haricots noirs**

5 boîte(s) (2195g)

**cumin moulu**

2 1/2 c. à café (5g)

**crème aigre (sour cream)**

10 c. à soupe (120g)

**salsa, avec morceaux**

2 1/2 tasse (650g)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.

### Chips et salsa

82 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**chips de tortilla**

1/2 oz (14g)

**salsa**

2 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

**chips de tortilla**

1 oz (28g)

**salsa**

4 c. à s. (65g)

1. Servez la salsa avec les chips de tortilla.

## Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Piccata de tofu végétal

507 kcal ● 34g protéine ● 28g lipides ● 27g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**jus de citron**  
2 c. à soupe (mL)  
**fécule de maïs**  
2 c. à café (5g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**beurre végétal**  
2 c. à soupe (28g)  
**câpres**  
2 c. à s., égoutté (17g)  
**bouillon de légumes, réchauffé**  
1 tasse(s) (mL)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)  
**échalotes, finement tranché**  
1 gousse(s) (57g)  
**tofu ferme, coupé en planches**  
14 oz (397g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**  
4 c. à soupe (mL)  
**fécule de maïs**  
4 c. à café (11g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**beurre végétal**  
4 c. à soupe (56g)  
**câpres**  
4 c. à s., égoutté (34g)  
**bouillon de légumes, réchauffé**  
2 tasse(s) (mL)  
**Ail, haché**  
4 gousse(s) (12g)  
**échalotes, finement tranché**  
2 gousse(s) (113g)  
**tofu ferme, coupé en planches**  
1 3/4 livres (794g)

1. Dans un bol, fouettez le bouillon de légumes tiède, la fécule de maïs et le jus de citron. Réservez.  
Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Assaisonnez les tranches de tofu d'une pincée de sel et ajoutez-les dans la poêle. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, 4 à 6 minutes de chaque côté. Transférez le tofu sur une assiette, couvrez pour garder au chaud. Essuyez la poêle.  
Dans la même poêle, faites fondre le beurre végétal à feu moyen. Ajoutez l'ail, l'échalote et une pincée de sel et de poivre. Faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les arômes se dégagent. Incorporez le mélange de bouillon et portez à ébullition. Laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, 2 à 3 minutes. Incorporez les câpres.  
Remettez le tofu croustillant dans la poêle et nappez-le de sauce. Laissez chauffer 1 à 2 minutes, puis servez.

### Couscous

753 kcal ● 26g protéine ● 2g lipides ● 149g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**couscous instantané aromatisé**  
1 1/4 boîte (165 g) (206g)

Pour les 2 repas :

**couscous instantané aromatisé**  
2 1/2 boîte (165 g) (411g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

### Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
4 tasse (364g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

4 tasse(s) - 279 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Donne 4 tasse(s) portions

**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
4 tasse (364g)  
**huile d'olive**  
4 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.

### Tofu citron-poivre

21 oz - 756 kcal ● 46g protéine ● 47g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Donne 21 oz portions

**fécule de maïs**  
3 c. à soupe (24g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
3/4 c. à café (2g)  
**citron, zesté**  
1 1/2 petit (87g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
1 1/3 livres (595g)

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.

### Couscous

301 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 60g glucides ● 4g fibres





**couscous instantané aromatisé**  
1/2 boîte (165 g) (82g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade composée

424 kcal ● 15g protéine ● 14g lipides ● 35g glucides ● 24g fibres



Pour un seul repas :

**laitue romaine, râpé**  
1 3/4 cœurs (875g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (159g)  
**vinaigrette**  
1/4 tasse (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (48g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/2 concombre (21 cm) (132g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1 3/4 petit (14 cm de long) (88g)

Pour les 2 repas :

**laitue romaine, râpé**  
3 1/2 cœurs (1750g)  
**tomates, coupé en dés**  
3 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (319g)  
**vinaigrette**  
1/2 tasse (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
7/8 moyen (6,5 cm diam.) (96g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
7/8 concombre (21 cm) (263g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
3 1/2 petit (14 cm de long) (175g)

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.

### Quinoa et haricots noirs

908 kcal ● 45g protéine ● 10g lipides ● 116g glucides ● 44g fibres



Pour un seul repas :

**quinoa, cru**  
7 c. à s. (74g)  
**cumin moulu**  
5/8 c. à café (1g)  
**Grains de maïs surgelés**  
9 1/3 c. à s. (79g)  
**huile**  
5/8 c. à café (mL)  
**bouillon de légumes**  
7/8 tasse(s) (mL)  
**piment de Cayenne**  
1/8 c. à café (0g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**oignon, haché**  
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (64g)  
**Ail, haché**  
1 3/4 gousse(s) (5g)  
**haricots noirs, rincé et égoutté**  
1 1/6 boîte(s) (512g)

Pour les 2 repas :

**quinoa, cru**  
14 c. à s. (149g)  
**cumin moulu**  
1 1/6 c. à café (2g)  
**Grains de maïs surgelés**  
56 c. à c. (159g)  
**huile**  
1 1/6 c. à café (mL)  
**bouillon de légumes**  
1 3/4 tasse(s) (mL)  
**piment de Cayenne**  
1/4 c. à café (1g)  
**sel**  
5/8 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**oignon, haché**  
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (128g)  
**Ail, haché**  
3 1/2 gousse(s) (10g)  
**haricots noirs, rincé et égoutté**  
2 1/3 boîte(s) (1024g)

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen ; faites revenir et remuez l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 10 minutes.
2. Incorporez le quinoa au mélange d'oignon et couvrez avec du bouillon de légumes ; assaisonnez avec du cumin, du piment de Cayenne, du sel et du poivre. Portez à ébullition. Couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que le bouillon soit absorbé, environ 20 minutes.
3. Ajoutez le maïs surgelé dans la casserole et continuez de mijoter jusqu'à ce qu'il soit réchauffé, environ 5 minutes ; incorporez ensuite les haricots noirs et la coriandre.

## 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.