

Meal Plan - Menu régime végan pour jeûne intermittent de 3200 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 3188 kcal ● 267g protéine (33%) ● 127g lipides (36%) ● 193g glucides (24%) ● 51g fibres (6%)

Déjeuner

1365 kcal, 70g de protéines, 106g glucides nets, 59g de lipides



[Seitan teriyaki avec légumes et riz](#)

676 kcal



[Salade simple de chou kale et avocat](#)

691 kcal

Dîner

1440 kcal, 112g de protéines, 84g glucides nets, 67g de lipides



[Salade simple au céleri, concombre et tomate](#)

299 kcal



[Seitan à l'ail et au poivre](#)

1141 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 3188 kcal ● 267g protéine (33%) ● 127g lipides (36%) ● 193g glucides (24%) ● 51g fibres (6%)

Déjeuner

1365 kcal, 70g de protéines, 106g glucides nets, 59g de lipides



[Seitan teriyaki avec légumes et riz](#)

676 kcal



[Salade simple de chou kale et avocat](#)

691 kcal

Dîner

1440 kcal, 112g de protéines, 84g glucides nets, 67g de lipides



[Salade simple au céleri, concombre et tomate](#)

299 kcal



[Seitan à l'ail et au poivre](#)

1141 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

3234 kcal ● 220g protéine (27%) ● 62g lipides (17%) ● 341g glucides (42%) ● 109g fibres (13%)

Déjeuner

1375 kcal, 58g de protéines, 174g glucides nets, 37g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce

851 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal



Lait de soja

3 1/2 tasse(s)- 296 kcal

Dîner

1475 kcal, 77g de protéines, 164g glucides nets, 23g de lipides



Salade de chou kale simple

1 tasse(s)- 55 kcal



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Soupe aux haricots noirs et salsa

1158 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

3168 kcal ● 201g protéine (25%) ● 75g lipides (21%) ● 365g glucides (46%) ● 56g fibres (7%)

Déjeuner

1375 kcal, 58g de protéines, 174g glucides nets, 37g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce

851 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal



Lait de soja

3 1/2 tasse(s)- 296 kcal

Dîner

1410 kcal, 58g de protéines, 188g glucides nets, 36g de lipides



Spaghetti et boulettes sans viande

1106 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 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

3210 kcal ● 261g protéine (33%) ● 117g lipides (33%) ● 242g glucides (30%) ● 37g fibres (5%)

Déjeuner

1405 kcal, 56g de protéines, 88g glucides nets, 79g de lipides



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix
633 kcal



Sandwich vegan à l'avocat écrasé
2 sandwich(s)- 773 kcal

Dîner

1425 kcal, 120g de protéines, 151g glucides nets, 36g de lipides



Ailes de seitan teriyaki
14 once(s) de seitan- 1041 kcal



Riz blanc
1 3/4 tasse de riz cuit- 382 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

3210 kcal ● 261g protéine (33%) ● 117g lipides (33%) ● 242g glucides (30%) ● 37g fibres (5%)

Déjeuner

1405 kcal, 56g de protéines, 88g glucides nets, 79g de lipides



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix
633 kcal



Sandwich vegan à l'avocat écrasé
2 sandwich(s)- 773 kcal

Dîner

1425 kcal, 120g de protéines, 151g glucides nets, 36g de lipides



Ailes de seitan teriyaki
14 once(s) de seitan- 1041 kcal



Riz blanc
1 3/4 tasse de riz cuit- 382 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

3225 kcal ● 241g protéine (30%) ● 101g lipides (28%) ● 246g glucides (30%) ● 93g fibres (11%)

Déjeuner

1440 kcal, 89g de protéines, 141g glucides nets, 35g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes
392 kcal



Wrap seitan et haricots
2 burrito(s)- 1046 kcal

Dîner

1405 kcal, 67g de protéines, 102g glucides nets, 64g de lipides



Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu
938 kcal



Salade de pois chiches facile
467 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



Graisses et huiles

- vinaigrette
17 c. à soupe (mL)
- huile d'olive
5 oz (mL)
- huile
2 3/4 oz (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- céleri cru
4 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (187g)
- concombre
2 1/3 concombre (21 cm) (702g)
- tomates
6 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (831g)
- oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (168g)
- poivron vert
6 3/4 c. à s., haché (62g)
- Ail
8 1/3 gousse(s) (25g)
- légumes mélangés surgelés
1 paquet (285 g chacun) (288g)
- feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 livres (720g)
- choux de Bruxelles
3 3/4 tasse (330g)
- courgette
1 1/2 grand (485g)
- chou-fleur
3/4 tête petite (10 cm diam.) (199g)
- persil frais
3 brins (3g)
- carottes
1 moyen (61g)
- laitue romaine
2 cœurs (1000g)

Autre

- mélange de jeunes pousses
4 paquet (156 g) (617g)
- sauce teriyaki
3/4 livres (mL)
- lait de soja non sucré
7 tasse(s) (mL)
- boulettes végétaliennes surgelées
5 boulette(s) (150g)

Boissons

- eau
1 2/3 gallon (6490mL)
- poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)

Céréales et pâtes

- seitan
4 1/2 livres (2060g)
- riz blanc à grain long
1 2/3 tasse (308g)
- pâtes sèches non cuites
1 1/4 livres (570g)

Fruits et jus de fruits

- avocats
5 1/3 avocat(s) (1072g)
- citron
4 petit (232g)
- pommes
5/6 petit (7 cm diam.) (124g)

Produits de boulangerie

- pain naan
1 morceau(x) (90g)
- pain
8 tranche(s) (256g)
- tortillas de farine
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes
1 2/3 tasse(s) (mL)
- salsa
3/4 bocal (357g)
- sauce pour pâtes
1 1/4 pot (680 g) (840g)
- sauce piquante
4 c. à café (mL)
- vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots noirs
2 3/4 boîte(s) (1215g)

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tranches de charcuterie d'origine végétale
20 tranches (208g) | <input type="checkbox"/> tofu ferme
3/4 paquet (454 g) (340g) |
| <input type="checkbox"/> sauce curry
1 1/2 tasse (425g) | <input type="checkbox"/> pois chiches en conserve
1 boîte(s) (448g) |
| <input type="checkbox"/> levure nutritionnelle
2 c. à café (3g) | |

Épices et herbes

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> poivre noir
5/6 c. à café, moulu (2g) | |
| <input type="checkbox"/> sel
3/8 c. à café (2g) | |
| <input type="checkbox"/> cumin moulu
3 c. à café (7g) | |
| <input type="checkbox"/> vinaigre de cidre
1 1/4 c. à soupe (19g) | |
| <input type="checkbox"/> vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL) | |

Produits laitiers et œufs

- | |
|------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> crème aigre (sour cream)
4 1/2 c. à soupe (54g) |
|------------------------------------------------------------------------------------|

Confiseries

- | |
|--------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> sirop d'érable
5 c. à café (mL) |
|--------------------------------------------------------------------|

Produits à base de noix et de graines

- | |
|--------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> noix (anglaises)
10 c. à soupe, haché (70g) |
|--------------------------------------------------------------------------------|
-

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Seitan teriyaki avec légumes et riz

676 kcal ● 56g protéine ● 13g lipides ● 77g glucides ● 7g fibres



Pour un seul 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)

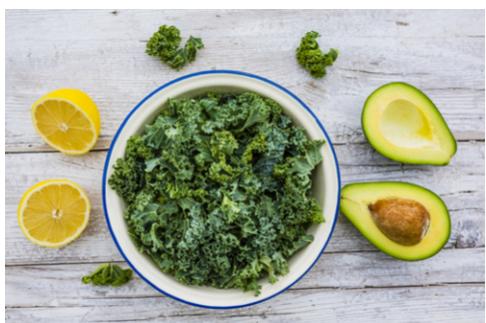
Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
1/3 tasse (mL)
légumes mélangés surgelés
1 paquet (285 g chacun) (288g)
riz blanc à grain long
1/2 tasse (93g)
seitan, coupé en lanières
3/4 livres (340g)

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 de chou kale et avocat

691 kcal ● 14g protéine ● 46g lipides ● 28g glucides ● 27g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1 1/2 botte (255g)
avocats, haché
1 1/2 avocat(s) (302g)
citron, pressé
1 1/2 petit (87g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
3 botte (510g)
avocats, haché
3 avocat(s) (603g)
citron, pressé
3 petit (174g)

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 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Pâtes avec sauce du commerce

851 kcal ● 29g protéine ● 6g lipides ● 157g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites
6 2/3 oz (190g)
sauce pour pâtes
3/8 pot (680 g) (280g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites
13 1/3 oz (380g)
sauce pour pâtes
5/6 pot (680 g) (560g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1/2 botte (85g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)
citron, pressé
1/2 petit (29g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1 botte (170g)
avocats, haché
1 avocat(s) (201g)
citron, pressé
1 petit (58g)

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.

Lait de soja

3 1/2 tasse(s) - 296 kcal ● 25g protéine ● 16g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
7 tasse(s) (mL)

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

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

633 kcal ● 10g protéine ● 48g lipides ● 29g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

sirop d'érable
2 1/2 c. à café (mL)
noix (anglaises)
5 c. à soupe, haché (35g)
vinaigre de cidre
5/8 c. à soupe (9g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
pommes, haché
3/8 petit (7 cm diam.) (62g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
2 tasse (165g)

Pour les 2 repas :

sirop d'érable
5 c. à café (mL)
noix (anglaises)
10 c. à soupe, haché (70g)
vinaigre de cidre
1 1/4 c. à soupe (19g)
huile d'olive
3 3/4 c. à soupe (mL)
pommes, haché
5/6 petit (7 cm diam.) (124g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
3 3/4 tasse (330g)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Sandwich vegan à l'avocat écrasé

2 sandwich(s) - 773 kcal ● 45g protéine ● 31g lipides ● 58g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale
10 tranches (104g)
pain
4 tranche(s) (128g)
sauce piquante
2 c. à café (mL)
mélange de jeunes pousses
16 c. à s. (30g)
avocats, épluché & épépiné
2/3 avocat(s) (134g)

Pour les 2 repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale
20 tranches (208g)
pain
8 tranche(s) (256g)
sauce piquante
4 c. à café (mL)
mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
avocats, épluché & épépiné
1 1/3 avocat(s) (268g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

Salade simple aux tomates et carottes

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



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.

Wrap seitan et haricots

2 burrito(s) - 1046 kcal ● 74g protéine ● 22g lipides ● 113g glucides ● 24g fibres



Donne 2 burrito(s) portions

tortillas de farine

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

haricots noirs

1/2 livres (227g)

salsa

4 c. à s. (65g)

cumin moulu

2 c. à café (4g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

levure nutritionnelle

2 c. à café (3g)

huile

1 c. à café (mL)

seitan, coupé en lanières

6 oz (170g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter les lanières de seitan et cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, quelques minutes de chaque côté.
2. Retirer le seitan de la poêle et mettre de côté.
3. Ajouter les haricots noirs, la salsa, le cumin et la levure nutritionnelle dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce que le mélange soit réchauffé.
4. Sur la tortilla, placer les feuilles de salade au centre et ajouter le seitan, puis le mélange de haricots.
5. Enrouler la tortilla et servir.
6. Notes sur les restes : une fois que les ingrédients ont refroidi, vous pouvez préparer le burrito, l'envelopper dans du film alimentaire, le congeler et le réchauffer au micro-ondes quand vous êtes prêt. Alternativement, conserver les mélanges de seitan et de haricots dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis réchauffer et assembler le burrito au moment de consommer.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple au céleri, concombre et tomate

299 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette
3 1/2 c. à soupe (mL)
céleri cru, haché
2 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (93g)
mélange de jeunes pousses
1 1/6 paquet (156 g) (181g)
concombre, tranché
1 1/6 concombre (21 cm) (351g)
tomates, coupé en dés
1 1/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (144g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
7 c. à soupe (mL)
céleri cru, haché
4 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (187g)
mélange de jeunes pousses
2 1/3 paquet (156 g) (362g)
concombre, tranché
2 1/3 concombre (21 cm) (702g)
tomates, coupé en dés
2 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (287g)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Seitan à l'ail et au poivre

1141 kcal ● 102g protéine ● 55g lipides ● 55g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
3 1/3 c. à s. (mL)
oignon
6 2/3 c. à s., haché (67g)
poivron vert
3 1/3 c. à s., haché (31g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
eau
1 2/3 c. à soupe (25mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
seitan, façon poulet
13 1/3 oz (378g)
Ail, haché finement
4 gousse(s) (12g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
6 2/3 c. à s. (mL)
oignon
13 1/3 c. à s., haché (133g)
poivron vert
6 2/3 c. à s., haché (62g)
poivre noir
5/6 c. à café, moulu (2g)
eau
3 1/3 c. à soupe (51mL)
sel
3/8 c. à café (2g)
seitan, façon poulet
1 2/3 livres (756g)
Ail, haché finement
8 1/3 gousse(s) (25g)

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.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

Salade de chou kale simple

1 tasse(s) - 55 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres

Donne 1 morceau(x) portions



pain naan

1 morceau(x) (90g)

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

Soupe aux haricots noirs et salsa

1158 kcal ● 67g protéine ● 15g lipides ● 116g glucides ● 74g fibres



bouillon de légumes

1 2/3 tasse(s) (mL)

haricots noirs

2 1/4 boîte(s) (988g)

cumin moulu

1 c. à café (2g)

crème aigre (sour cream)

4 1/2 c. à soupe (54g)

salsa, avec morceaux

1 tasse (293g)

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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

Spaghetti et boulettes sans viande

1106 kcal ● 52g protéine ● 18g lipides ● 167g glucides ● 18g fibres



sauce pour pâtes
3/8 pot (680 g) (280g)
pâtes sèches non cuites
6 2/3 oz (190g)
boulettes végétaliennes surgelées
5 boulette(s) (150g)

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 6g fibres



mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
tomates
1 tasse de tomates cerises (149g)
vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

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

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Ailes de seitan teriyaki

14 once(s) de seitan - 1041 kcal ● 113g protéine ● 35g lipides ● 66g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

seitan
14 oz (397g)
huile
1 3/4 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
7 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

seitan
1 3/4 livres (794g)
huile
3 1/2 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
14 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 enveloppé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

Riz blanc

1 3/4 tasse de riz cuit - 382 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 85g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 1/6 tasse(s) (279mL)
riz blanc à grain long
9 1/3 c. à s. (108g)

Pour les 2 repas :

eau
2 1/3 tasse(s) (559mL)
riz blanc à grain long
56 c. à c. (216g)

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.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu

938 kcal ● 43g protéine ● 55g lipides ● 51g glucides ● 17g fibres



huile
3/4 c. à soupe (mL)
courgette
1 1/2 grand (485g)
sauce curry
1 1/2 tasse (425g)
chou-fleur, coupé en morceaux
3/4 tête petite (10 cm diam.) (199g)
tofu ferme, égoutté, rincé et tamponné pour sécher
3/4 paquet (454 g) (340g)

1. Enveloppez le tofu dans un torchon propre. Placez un gros livre dessus pendant 5 minutes pour aider à éliminer l'excès d'eau. Coupez ensuite en cubes.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et faites doré le tofu jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réservez.
3. Réchauffez la sauce curry au micro-ondes ou dans une casserole. Pendant ce temps, réalisez les nouilles de courgette à l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes.
4. Mettez les nouilles dans un bol avec le chou-fleur et le tofu. Versez la sauce curry par-dessus et servez.

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 !

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.