

Meal Plan - Menu régime vegan jeûne intermittent de 3300 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

3258 kcal ● 217g protéine (27%) ● 75g lipides (21%) ● 376g glucides (46%) ● 53g fibres (7%)

Déjeuner

1365 kcal, 56g de protéines, 224g glucides nets, 19g de lipides



[Spaghetti et boulettes sans viande](#)

1106 kcal



[Jus de fruits](#)

2 1/4 tasse(s)- 258 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

4 dose- 436 kcal

Dîner

1460 kcal, 65g de protéines, 148g glucides nets, 54g de lipides



[Bowl taboulé épicé aux pois chiches](#)

910 kcal



[Graines de citrouille](#)

548 kcal

Day 2

3313 kcal ● 247g protéine (30%) ● 106g lipides (29%) ● 218g glucides (26%) ● 124g fibres (15%)

Déjeuner

1450 kcal, 74g de protéines, 70g glucides nets, 82g de lipides



[Salade de pois chiches facile](#)

467 kcal



[Bol asiatique au tofu faible en glucides](#)

982 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

4 dose- 436 kcal

Dîner

1425 kcal, 77g de protéines, 143g glucides nets, 23g de lipides



[Soupe aux haricots noirs et salsa](#)

1286 kcal



[Salade de tomates et concombre](#)

141 kcal

Day 3

3286 kcal ● 246g protéine (30%) ● 116g lipides (32%) ● 241g glucides (29%) ● 73g fibres (9%)

Déjeuner

1410 kcal, 59g de protéines, 140g glucides nets, 52g de lipides



Tacos au chorizo végétarien
4 taco(s)- 1273 kcal



Salade simple de jeunes pousses
136 kcal

Dîner

1440 kcal, 90g de protéines, 97g glucides nets, 62g de lipides



Saucisse végétarienne et légumes sur plaque
1199 kcal



Salade composée
242 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Day 4

3252 kcal ● 234g protéine (29%) ● 105g lipides (29%) ● 288g glucides (35%) ● 55g fibres (7%)

Déjeuner

1385 kcal, 96g de protéines, 123g glucides nets, 48g de lipides



Tofu cuit au four
28 oz- 792 kcal



Salade de tomates et concombre
141 kcal



Couscous
452 kcal

Dîner

1430 kcal, 41g de protéines, 161g glucides nets, 54g de lipides



Pizzas portobello fromagées végétariennes
6 chapeau(x) de champignon- 874 kcal



Jus de fruits
2 1/4 tasse(s)- 258 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate
299 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Day 5

3298 kcal ● 281g protéine (34%) ● 93g lipides (25%) ● 268g glucides (32%) ● 67g fibres (8%)

Déjeuner

1460 kcal, 64g de protéines, 172g glucides nets, 35g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs
1347 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal

Dîner

1400 kcal, 120g de protéines, 93g glucides nets, 56g de lipides



Lentilles
260 kcal



Seitan à l'ail et au poivre
1141 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal


Day 6

3257 kcal ● 229g protéine (28%) ● 69g lipides (19%) ● 377g glucides (46%) ● 54g fibres (7%)

Déjeuner


1450 kcal, 85g de protéines, 138g glucides nets, 53g de lipides

 **Wrap végétal simple**
3 wrap(s)- 1279 kcal

 **Salade simple de jeunes pousses**
170 kcal


Supplément(s) de protéines


435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides

 **Shake protéiné**
4 dose- 436 kcal

Dîner

1375 kcal, 47g de protéines, 235g glucides nets, 15g de lipides

 **Salade composée**
182 kcal

 **Pâtes avec sauce du commerce**
1191 kcal


Day 7

3257 kcal ● 229g protéine (28%) ● 69g lipides (19%) ● 377g glucides (46%) ● 54g fibres (7%)

Déjeuner


1450 kcal, 85g de protéines, 138g glucides nets, 53g de lipides

 **Wrap végétal simple**
3 wrap(s)- 1279 kcal

 **Salade simple de jeunes pousses**
170 kcal


Supplément(s) de protéines


435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides

 **Shake protéiné**
4 dose- 436 kcal

Dîner

1375 kcal, 47g de protéines, 235g glucides nets, 15g de lipides

 **Salade composée**
182 kcal

 **Pâtes avec sauce du commerce**
1191 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)
- ☐ eau
29 1/2 tasse (7104mL)

Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé
1 1/2 boîte (165 g) (260g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
1 1/2 livres (722g)
- ☐ seitan
13 1/3 oz (378g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette
13 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1 3/4 oz (mL)

Épices et herbes

- ☐ cumin moulu
2 c. à café (4g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
- ☐ origan séché
3/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ poudre d'ail
3/4 c. à café (2g)
- ☐ sel
1/3 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
3/8 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de fruit
36 fl oz (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre
3 1/4 concombre (21 cm) (966g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
2 boîte(s) (821g)
- ☐ haricots noirs
2 1/2 boîte(s) (1097g)
- ☐ sauce soja (tamari)
3/4 livres (mL)
- ☐ tofu ferme
3/4 livres (354g)
- ☐ haricots frits (refried beans)
2/3 boîte (~454 g) (296g)
- ☐ tofu extra-ferme
1 3/4 livres (794g)
- ☐ lentilles crues
6 c. à s. (72g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
1 3/4 boîte(s) (768g)
- ☐ houmous
12 c. à soupe (180g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
3/4 tasse (89g)
- ☐ graines de sésame
2/3 oz (23g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
2 pot (680 g) (1259g)
- ☐ bouillon de légumes
2 3/4 tasse(s) (mL)
- ☐ salsa
1 1/4 tasse (325g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)

Autre

- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
5 boulette(s) (150g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé
2 tasse, préparée (319g)
- ☐ chorizo végétal (à base de soja)
1/2 livres (227g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
4 1/4 paquet (156 g) (653g)
- ☐ mélange d'épices italien
1 1/4 c. à café (5g)

- ☐ **tomates**
8 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1069g)
- ☐ **persil frais**
6 1/3 brins (6g)
- ☐ **oignon rouge**
1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (139g)
- ☐ **oignon**
3 moyen (6,5 cm diam.) (317g)
- ☐ **brocoli**
3 3/4 tasse, haché (341g)
- ☐ **Ail**
10 gousse(s) (30g)
- ☐ **gingembre frais**
1/3 oz (9g)
- ☐ **piment jalapeño**
2/3 poivron(s) (9g)
- ☐ **carottes**
8 2/3 moyen (530g)
- ☐ **pommes de terre**
2 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (230g)
- ☐ **laitue romaine**
2 1/2 cœurs (1250g)
- ☐ **Chapeau de portobello**
6 pièce entière (846g)
- ☐ **céleri cru**
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (163g)
- ☐ **poivron vert**
1/4 tasse, haché (31g)

- ☐ **saucisse végétalienne**
2 1/2 saucisse (250g)
- ☐ **fromage végétalien râpé**
1 1/2 tasse (168g)
- ☐ **Tranches de charcuterie d'origine végétale**
42 tranches (437g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ **crème aigre (sour cream)**
5 c. à soupe (60g)

Produits de boulangerie

- ☐ **tortillas de maïs**
8 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (208g)
 - ☐ **tortillas de farine**
6 tortilla (env. 25 cm diam.) (432g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

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.

Jus de fruits

2 1/4 tasse(s) - 258 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 57g glucides ● 1g fibres



Donne 2 1/4 tasse(s) portions

jus de fruit

18 fl oz (mL)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

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 !

Bol asiatique au tofu faible en glucides

982 kcal ● 50g protéine ● 73g lipides ● 20g glucides ● 13g fibres

**brocoli**

1 1/4 tasse, haché (114g)

riz de chou-fleur surgelé

2 tasse, préparée (319g)

sauce soja (tamari)

5 c. à soupe (mL)

huile

3 3/4 c. à soupe (mL)

graines de sésame

2 1/2 c. à café (8g)

tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant

3/4 livres (354g)

Ail, finement haché

2 1/2 gousse (8g)

gingembre frais, finement haché

2 1/2 c. à café (5g)

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.
-

Déjeuner 3

Consommer les jour 3

Tacos au chorizo végétane

4 taco(s) - 1273 kcal ● 57g protéine ● 43g lipides ● 132g glucides ● 33g fibres



Donne 4 taco(s) portions

tortillas de maïs

8 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.)
(208g)

haricots frits (refried beans)

2/3 boîte (~454 g) (296g)

huile

2/3 c. à café (mL)

oignon, coupé en dés

1/3 petit (23g)

chorizo végétal (à base de soja), sans boyau

1/2 livres (227g)

piment jalapeño, évidé et haché

2/3 poivron(s) (9g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et le jalapeño, et faites cuire environ 10 minutes.
2. Ajoutez le chorizo de soja et faites cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il commence à dorer.
3. Pendant ce temps, placez les haricots frits (refried beans) dans une casserole et chauffez à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient chauds.
4. Empilez deux tortillas pour chaque taco et étalez les haricots sur les tortillas. Garnissez avec le mélange de chorizo de soja.
5. Servez.
6. Conseil pour la préparation : répartissez le mélange de chorizo et les haricots frits dans des contenants hermétiques séparés et conservez au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffez le chorizo et les haricots sur la cuisinière (ou au micro-ondes), placez sur les tortillas et servez.

Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



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.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4

Tofu cuit au four

28 oz - 792 kcal ● 77g protéine ● 41g lipides ● 19g glucides ● 9g fibres



Donne 28 oz portions

sauce soja (tamari)

14 c. à s. (mL)

graines de sésame

1 3/4 c. à soupe (16g)

tofu extra-ferme

1 3/4 livres (794g)

gingembre frais, épluché et râpé

1 3/4 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

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.

Salade de tomates et concombre

141 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



vinaigrette

2 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/2 petit (35g)

concombre, tranché finement

1/2 concombre (21 cm) (151g)

tomates, tranché finement

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Couscous

452 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 89g glucides ● 6g fibres



couscous instantané aromatisé
3/4 boîte (165 g) (123g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Cassoulet aux haricots blancs

1347 kcal ● 62g protéine ● 28g lipides ● 164g glucides ● 49g fibres



bouillon de légumes
7/8 tasse(s) (mL)
huile
1 3/4 c. à soupe (mL)
céleri cru, coupé en fines tranches
1 3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (70g)
carottes, épluché et tranché
3 1/2 grand (252g)
oignon, coupé en dés
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (193g)
Ail, haché
3 1/2 gousse(s) (11g)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1 3/4 boîte(s) (768g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
tomates
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Wrap végétal simple

3 wrap(s) - 1279 kcal ● 81g protéine ● 41g lipides ● 128g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale

21 tranches (218g)

tortillas de farine

3 tortilla (env. 25 cm diam.) (216g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

tomates

6 tranche(s), fine/petite (90g)

houmous

6 c. à soupe (90g)

Pour les 2 repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale

42 tranches (437g)

tortillas de farine

6 tortilla (env. 25 cm diam.) (432g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

tomates

12 tranche(s), fine/petite (180g)

houmous

12 c. à soupe (180g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

7 1/2 tasse (225g)

vinaigrette

7 1/2 c. à soupe (mL)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

910 kcal ● 38g protéine ● 11g lipides ● 141g glucides ● 25g fibres



couscous instantané aromatisé

5/6 boîte (165 g) (137g)

huile

3/8 c. à café (mL)

cumin moulu

5/6 c. à café (2g)

jus de citron

3/8 c. à soupe (mL)

concombre, haché

3/8 concombre (21 cm) (125g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

5/6 boîte(s) (373g)

tomates, haché

5/6 tomate Roma (67g)

persil frais, haché

3 1/3 brins (3g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

Graines de citrouille

548 kcal ● 26g protéine ● 44g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



graines de citrouille grillées, non salées

3/4 tasse (89g)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Soupe aux haricots noirs et salsa

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



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)

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.

Salade de tomates et concombre

141 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



vinaigrette

2 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/2 petit (35g)

concombre, tranché finement

1/2 concombre (21 cm) (151g)

tomates, tranché finement

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Dîner 3

Consommer les jour 3

Saucisse vegan et légumes sur plaque

1199 kcal ● 82g protéine ● 54g lipides ● 77g glucides ● 20g fibres



huile

5 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

1 1/4 c. à café (5g)

carottes, tranché

2 1/2 moyen (153g)

brocoli, haché

2 1/2 tasse, haché (228g)

saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

2 1/2 saucisse (250g)

pommes de terre, coupé en quartiers

2 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (230g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

Salade composée

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



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)

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 4

Consommer les jour 4

Pizzas portobello fromagées véganes

6 chapeau(x) de champignon - 874 kcal ● 27g protéine ● 42g lipides ● 75g glucides ● 22g fibres



Donne 6 chapeau(x) de champignon portions

sauce pour pâtes

3/4 tasse (195g)

huile d'olive

3/4 c. à café (mL)

fromage végétalien râpé

1 1/2 tasse (168g)

origan séché

3/4 c. à café, moulu (1g)

poudre d'ail

3/4 c. à café (2g)

Chapeau de portobello, tiges retirées

6 pièce entière (846g)

1. Préchauffez le four à 200°C (400°F) et recouvrez une plaque de cuisson de papier aluminium, graissez-le avec l'huile d'olive.
2. Déposez les chapeaux de champignon côté creux vers le haut et répartissez la sauce tomate dans chaque chapeau.
3. Garnissez chacun de fromage et d'épices.
4. Enfournez 25 minutes jusqu'à ce que le fromage fonde.

Jus de fruits

2 1/4 tasse(s) - 258 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 57g glucides ● 1g fibres



Donne 2 1/4 tasse(s) portions

jus de fruit

18 fl oz (mL)

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

Salade simple au céleri, concombre et tomate

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



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)

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

Dîner 5

Consommer les jour 5

Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
6 c. à s. (72g)

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.

Seitan à l'ail et au poivre

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



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)

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 6

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

laitue romaine, râpé
3/4 cœurs (375g)
tomates, coupé en dés
3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)
vinaigrette
1 1/2 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/6 concombre (21 cm) (56g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
3/4 petit (14 cm de long) (38g)

Pour les 2 repas :

laitue romaine, râpé
1 1/2 cœurs (750g)
tomates, coupé en dés
1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)
vinaigrette
3 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
concombre, tranché ou coupé en dés
3/8 concombre (21 cm) (113g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

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.

Pâtes avec sauce du commerce

1191 kcal ● 41g protéine ● 9g lipides ● 220g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites
9 1/3 oz (266g)
sauce pour pâtes
5/8 pot (680 g) (392g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites
18 2/3 oz (532g)
sauce pour pâtes
1 1/6 pot (680 g) (784g)

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

eau

4 tasse(s) (958mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

28 boules (1/3 tasse chacun)

(868g)

eau

28 tasse(s) (6706mL)

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