

Meal Plan - Menu régime végétan jeûne intermittent de 3400 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

3425 kcal ● 273g protéine (32%) ● 109g lipides (29%) ● 272g glucides (32%) ● 66g fibres (8%)

Déjeuner

1450 kcal, 128g de protéines, 78g glucides nets, 61g de lipides



[Saucisse végétalienne](#)

4 saucisse(s)- 1072 kcal



[Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive](#)

377 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

4 dose- 436 kcal

Dîner

1540 kcal, 48g de protéines, 190g glucides nets, 46g de lipides



[Salade tomate et avocat](#)

235 kcal



[Pois chiches aux herbes sur riz](#)

1306 kcal

Day 2

3370 kcal ● 258g protéine (31%) ● 77g lipides (21%) ● 327g glucides (39%) ● 85g fibres (10%)

Déjeuner

1450 kcal, 72g de protéines, 166g glucides nets, 45g de lipides



[Seitan teriyaki avec légumes et riz](#)

676 kcal



[Mélange de riz aromatisé](#)

382 kcal



[Salade tomate et avocat](#)

391 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

4 dose- 436 kcal

Dîner

1485 kcal, 89g de protéines, 158g glucides nets, 30g de lipides



[Sauté de "chik'n"](#)

997 kcal



[Salade simple aux tomates et carottes](#)

343 kcal



[Framboises](#)

2 tasse(s)- 144 kcal

Day 3

3376 kcal ● 247g protéine (29%) ● 78g lipides (21%) ● 336g glucides (40%) ● 87g fibres (10%)

Déjeuner

1455 kcal, 62g de protéines, 175g glucides nets, 46g de lipides



Pâtes alfredo au tofu et brocoli
1104 kcal



Salade tomate et avocat
352 kcal

Dîner

1485 kcal, 89g de protéines, 158g glucides nets, 30g de lipides



Sauté de "chik'n"
997 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
343 kcal



Framboises
2 tasse(s)- 144 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Day 4

3436 kcal ● 247g protéine (29%) ● 67g lipides (18%) ● 333g glucides (39%) ● 128g fibres (15%)

Déjeuner

1455 kcal, 62g de protéines, 175g glucides nets, 46g de lipides



Pâtes alfredo au tofu et brocoli
1104 kcal



Salade tomate et avocat
352 kcal

Dîner

1545 kcal, 89g de protéines, 154g glucides nets, 20g de lipides



Soupe aux haricots noirs et salsa
1544 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Day 5

3471 kcal ● 229g protéine (26%) ● 62g lipides (16%) ● 363g glucides (42%) ● 137g fibres (16%)

Déjeuner

1490 kcal, 44g de protéines, 205g glucides nets, 40g de lipides



Quesadillas véganes aux haricots noirs et maïs
2 quesadilla(s)- 1120 kcal



Riz blanc
1 1/4 tasse de riz cuit- 273 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Dîner

1545 kcal, 89g de protéines, 154g glucides nets, 20g de lipides



Soupe aux haricots noirs et salsa
1544 kcal

Day 6

3418 kcal ● 208g protéine (24%) ● 151g lipides (40%) ● 240g glucides (28%) ● 67g fibres (8%)

Déjeuner

1490 kcal, 44g de protéines, 205g glucides nets, 40g de lipides



Quesadillas véganes aux haricots noirs et maïs
2 quesadilla(s)- 1120 kcal



Riz blanc
1 1/4 tasse de riz cuit- 273 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Dîner

1490 kcal, 68g de protéines, 31g glucides nets, 109g de lipides



Tofu buffalo avec ranch végétalien
1013 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
478 kcal

Day 7

3379 kcal

242g protéine (29%)


186g lipides (50%)

117g glucides (14%)

66g fibres (8%)


Déjeuner

1450 kcal, 77g de protéines, 83g glucides nets, 75g de lipides



Temppeh façon buffalo avec ranch végétalien

1178 kcal




Purée de patates douces

275 kcal


Dîner

1490 kcal, 68g de protéines, 31g glucides nets, 109g de lipides



Tofu buffalo avec ranch végétalien

1013 kcal




Chou cavalier (collard) à l'ail

478 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)
- ☐ eau
32 1/4 tasse(s) (7733mL)
- ☐ lait d'amande non sucré
10 c. à s. (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (280g)
- ☐ tomates
7 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (902g)
- ☐ persil frais
6 c. à s., haché (23g)
- ☐ haricots lima, surgelés
7/8 paquet (284 g) (249g)
- ☐ poivron
3 1/2 moyen (417g)
- ☐ carottes
8 moyen (487g)
- ☐ laitue romaine
4 1/2 cœurs (2250g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1/2 paquet (285 g chacun) (144g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 1/4 paquet (355g)
- ☐ Ail
11 1/2 gousse(s) (35g)
- ☐ maïs entier en grains
1 boîte 312 g (190g)
- ☐ blettes
3 lb (1361g)
- ☐ patates douces
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
5 2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
3 avocat(s) (570g)
- ☐ framboises
4 tasse (492g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1 1/2 oz (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
2 tasse (339g)
- ☐ riz brun
1 1/3 tasse (249g)
- ☐ seitan
6 oz (170g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
15 oz (428g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
1 1/2 boîte(s) (672g)
- ☐ sauce soja (tamari)
6 c. à soupe (mL)
- ☐ tofu ferme
4 livres (1757g)
- ☐ haricots noirs
7 boîte(s) (3073g)
- ☐ tempeh
3/4 livres (340g)

Autre

- ☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
17 1/2 oz (496g)
- ☐ sauce teriyaki
2 3/4 c. à s. (mL)
- ☐ fromage végétalien râpé
1 tasse (112g)
- ☐ ranch végétalien
9 1/2 oz (mL)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
2/3 sachet (~159 g) (105g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
4 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ salsa
3 1/4 tasse (845g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1 1/2 tasse (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ **huile**
1/4 livres (mL)
- ☐ **vinaigrette**
6 3/4 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ **poudre d'ail**
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ **sel**
1/2 oz (16g)
- ☐ **poivre noir**
1 1/2 c. à café, moulu (4g)
- ☐ **Basilic séché**
2 1/2 c. à café, moulu (4g)
- ☐ **cumin moulu**
3 c. à café (6g)

- ☐ **crème aigre (sour cream)**
12 c. à soupe (144g)

Produits de boulangerie

- ☐ **tortillas de farine**
8 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (392g)



Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Saucisse végétalienne

4 saucisse(s) - 1072 kcal ● 112g protéine ● 48g lipides ● 42g glucides ● 6g fibres



Donne 4 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

4 saucisse (400g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

377 kcal ● 16g protéine ● 13g lipides ● 36g glucides ● 14g fibres



poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

haricots lima, surgelés

7/8 paquet (284 g) (249g)

huile d'olive

7/8 c. à soupe (mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Seitan teriyaki avec légumes et riz

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



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)

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.

Mélange de riz aromatisé

382 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 77g glucides ● 3g fibres



mélange de riz aromatisé

2/3 sachet (~159 g) (105g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Salade tomate et avocat

391 kcal ● 5g protéine ● 31g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



oignon
5 c. à c., haché (25g)
jus de citron vert
1 2/3 c. à soupe (mL)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
sel
3/8 c. à café (3g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
5/6 avocat(s) (168g)
tomates, coupé en dés
5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (103g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Salade tomate et avocat

352 kcal ● 5g protéine ● 27g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

oignon

1 1/2 c. à s., haché (23g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

sel

3/8 c. à café (2g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

3/4 avocat(s) (151g)

tomates, coupé en dés

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(92g)

Pour les 2 repas :

oignon

3 c. à s., haché (45g)

jus de citron vert

3 c. à soupe (mL)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

3/4 c. à café (2g)

sel

3/4 c. à café (5g)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

avocats, coupé en dés

1 1/2 avocat(s) (302g)

tomates, coupé en dés

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

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Quesadillas véganes aux haricots noirs et maïs

2 quesadilla(s) - 1120 kcal ● 34g protéine ● 36g lipides ● 137g glucides ● 27g fibres



Pour un seul repas :

tortillas de farine

4 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(196g)

fromage végétalien râpé

1/2 tasse (56g)

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

oignon

1 1/2 c. à soupe, haché (15g)

salsa

2 c. à s. (33g)

maïs entier en grains, égoutté

1/2 boîte 312 g (95g)

haricots noirs, rincé et égoutté

1/2 boîte(s) (220g)

Pour les 2 repas :

tortillas de farine

8 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(392g)

fromage végétalien râpé

1 tasse (112g)

huile d'olive

3 c. à café (mL)

oignon

3 c. à soupe, haché (30g)

salsa

4 c. à s. (65g)

maïs entier en grains, égoutté

1 boîte 312 g (190g)

haricots noirs, rincé et égoutté

1 boîte(s) (439g)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Incorporer l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit ramolli, environ 2 minutes. Ajouter les haricots et le maïs, puis ajouter la salsa ; mélanger. Cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, environ 3 minutes.
2. Dans une poêle séparée, ajouter un peu de l'huile restante et placer une tortilla dans la poêle, saupoudrer de fromage, puis ajouter une partie du mélange de haricots. Placer une autre tortilla par-dessus, cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, puis retourner et cuire l'autre côté.
3. Ajouter de l'huile au besoin et répéter avec les tortillas et la garniture restantes.
4. Remarque : pour les restes, conserver le mélange de haricots dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Lorsque prêt à consommer, réchauffer les haricots au micro-ondes et reprendre à l'étape 2.

Riz blanc

1 1/4 tasse de riz cuit - 273 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 61g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

eau

5/6 tasse(s) (200mL)

riz blanc à grain long

6 2/3 c. à s. (77g)

Pour les 2 repas :

eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

riz blanc à grain long

13 1/3 c. à s. (154g)

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.

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette
3/4 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
1/4 moyen (15g)
laitue romaine, grossièrement haché
1/2 cœurs (250g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

Pour les 2 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)

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

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

1178 kcal ● 72g protéine ● 75g lipides ● 29g glucides ● 24g fibres



huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
6 c. à s. (mL)
tempeh, grossièrement haché
3/4 livres (340g)
ranch végétalien
6 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.

Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(315g)

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

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



oignon

1 c. à s., haché (15g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Pois chiches aux herbes sur riz

1306 kcal ● 45g protéine ● 28g lipides ● 184g glucides ● 35g fibres



riz blanc à grain long
3/4 tasse (139g)
huile
3 c. à café (mL)
oignon, coupé en dés
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)
persil frais, haché
6 c. à s., haché (23g)
pois chiches en conserve, rincé & égoutté
1 1/2 boîte(s) (672g)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
3. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Coupez le feu et incorporez le persil.
5. Servez le mélange de pois chiches sur le riz.

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 simple aux tomates et carottes

343 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 22g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette

2 1/2 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

7/8 moyen (53g)

laitue romaine, grossièrement haché

1 3/4 cœurs (875g)

tomates, coupé en dés

1 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(215g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

1 3/4 moyen (107g)

laitue romaine, grossièrement haché

3 1/2 cœurs (1750g)

tomates, coupé en dés

3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(431g)

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

Framboises

2 tasse(s) - 144 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

framboises

2 tasse (246g)

Pour les 2 repas :

framboises

4 tasse (492g)

1. Rincez les framboises et servez.
-

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Soupe aux haricots noirs et salsa

1544 kcal ● 89g protéine ● 20g lipides ● 154g glucides ● 99g fibres



Pour un seul repas :

bouillon de légumes
2 1/4 tasse(s) (mL)
haricots noirs
3 boîte(s) (1317g)
cumin moulu
1 1/2 c. à café (3g)
crème aigre (sour cream)
6 c. à soupe (72g)
salsa, avec morceaux
1 1/2 tasse (390g)

Pour les 2 repas :

bouillon de légumes
4 1/2 tasse(s) (mL)
haricots noirs
6 boîte(s) (2634g)
cumin moulu
3 c. à café (6g)
crème aigre (sour cream)
12 c. à soupe (144g)
salsa, avec morceaux
3 tasse (780g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tofu buffalo avec ranch végétalien

1013 kcal ● 47g protéine ● 84g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
1/2 tasse (mL)
ranch végétalien
6 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
1 1/3 livres (595g)

Pour les 2 repas :

huile
3 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
1 tasse (mL)
ranch végétalien
12 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
2 1/2 livres (1191g)

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

478 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 14g glucides ● 28g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

blettes

3 lb (1361g)

huile

3 c. à soupe (mL)

sel

3/4 c. à café (5g)

Ail, haché

9 gousse(s) (27g)

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.

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.
-