

# Meal Plan - Menu régime vegan de 20 g de protéines



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

968 kcal ● 73g protéine (30%) ● 37g lipides (34%) ● 69g glucides (28%) ● 17g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 28g de protéines, 12g glucides nets, 5g de lipides



**Pastèque**  
4 oz- 41 kcal



**Double shake protéiné chocolat au lait d'amande**  
167 kcal

### Déjeuner

410 kcal, 21g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



**Nuggets Chik'n**  
6 2/3 nuggets- 368 kcal

### Dîner

350 kcal, 24g de protéines, 16g glucides nets, 17g de lipides



**Tofu rôti et légumes**  
352 kcal

## Day 2

968 kcal ● 73g protéine (30%) ● 37g lipides (34%) ● 69g glucides (28%) ● 17g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 28g de protéines, 12g glucides nets, 5g de lipides



**Pastèque**  
4 oz- 41 kcal



**Double shake protéiné chocolat au lait d'amande**  
167 kcal

### Déjeuner

410 kcal, 21g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



**Nuggets Chik'n**  
6 2/3 nuggets- 368 kcal

### Dîner

350 kcal, 24g de protéines, 16g glucides nets, 17g de lipides



**Tofu rôti et légumes**  
352 kcal

## Day 3

996 kcal ● 48g protéine (19%) ● 35g lipides (31%) ● 100g glucides (40%) ● 23g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

155 kcal, 2g de protéines, 29g glucides nets, 1g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



#### Compote de pommes

57 kcal



#### Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 25g de protéines, 39g glucides nets, 11g de lipides



#### Galette de burger végétarien

1 galette- 127 kcal



#### Lentilles

174 kcal



#### Champignons sautés

4 oz de champignons- 95 kcal

### Dîner

445 kcal, 21g de protéines, 32g glucides nets, 23g de lipides



#### Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



#### Lentilles au curry

362 kcal

## Day 4

996 kcal ● 48g protéine (19%) ● 35g lipides (31%) ● 100g glucides (40%) ● 23g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

155 kcal, 2g de protéines, 29g glucides nets, 1g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



#### Compote de pommes

57 kcal



#### Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 25g de protéines, 39g glucides nets, 11g de lipides



#### Galette de burger végétarien

1 galette- 127 kcal



#### Lentilles

174 kcal



#### Champignons sautés

4 oz de champignons- 95 kcal

### Dîner

445 kcal, 21g de protéines, 32g glucides nets, 23g de lipides



#### Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



#### Lentilles au curry

362 kcal

## Day 5

940 kcal ● 28g protéine (12%) ● 43g lipides (41%) ● 91g glucides (39%) ● 19g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

155 kcal, 2g de protéines, 29g glucides nets, 1g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



#### Compote de pommes

57 kcal



#### Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 14g de protéines, 35g glucides nets, 20g de lipides



#### Shakshuka aux poivrons rôtis

251 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



#### Chips et salsa

82 kcal

### Dîner

385 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides



#### Soupe épicee lentilles à la noix de coco

272 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

## Day 6

991 kcal ● 31g protéine (12%) ● 45g lipides (41%) ● 97g glucides (39%) ● 19g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 5g de protéines, 36g glucides nets, 2g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



#### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 14g de protéines, 35g glucides nets, 20g de lipides



#### Shakshuka aux poivrons rôtis

251 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



#### Chips et salsa

82 kcal

### Dîner

385 kcal, 12g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides



#### Soupe épicee lentilles à la noix de coco

272 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

## Day 7

1011 kcal ● 31g protéine (12%) ● 58g lipides (52%) ● 71g glucides (28%) ● 19g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 5g de protéines, 36g glucides nets, 2g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



**Flocons d'avoine instantanés avec eau**  
1 sachet(s)- 165 kcal

### Déjeuner

385 kcal, 15g de protéines, 12g glucides nets, 30g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal



**Tofu en croûte de noix (végétalien)**  
284 kcal

### Dîner

420 kcal, 12g de protéines, 24g glucides nets, 26g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
76 kcal



**Noix**  
1/6 tasse(s)- 131 kcal



**Bowl citronné pois chiches & courgette**  
214 kcal

---

# Liste de courses



## Épices et herbes

- sel  
1 c. à café (5g)
- poivre noir  
2/3 c. à café, moulu (2g)
- cumin moulu  
1/2 c. à café (1g)
- thym séché  
1/2 c. à café, feuilles (1g)
- origan séché  
1/2 c. à café, feuilles (1g)
- paprika  
1/8 c. à café (0g)
- curry en poudre  
1/2 c. à soupe (3g)
- Basilic séché  
1/8 c. à café, feuilles (0g)
- moutarde de Dijon  
1/2 c. à soupe (8g)

## Autre

- Nuggets végétaliens « chik'n »  
13 1/3 nuggets (287g)
- poudre protéinée, chocolat  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- lait de soja non sucré  
2 tasse(s) (mL)
- pâte de curry  
1 c. à soupe (15g)
- galette de burger végétale  
2 galette (142g)
- poivrons rouges rôtis  
2 oz (57g)
- mélange de jeunes pousses  
11 1/4 tasse (338g)
- tomates en dés  
1/4 boîte(s) (105g)
- mélange d'épices italien  
1/8 c. à café (0g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu extra-ferme  
1 1/3 bloc (432g)
- lentilles crues  
1 1/4 tasse (240g)
- tofu ferme  
2/3 livres (312g)
- pois chiches en conserve  
1/4 boîte(s) (112g)

## Fruits et jus de fruits

- pastèque  
8 oz (227g)
- compote de pommes  
3 barquette à emporter (~115 g) (366g)
- nectarine  
3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)
- jus de citron  
1/2 fl oz (mL)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
1 1/3 c. à soupe (mL)
- huile  
3 c. à soupe (mL)
- vinaigrette  
11 1/4 c. à soupe (mL)
- mayonnaise végane  
1 c. à soupe (15g)

## Boissons

- eau  
7 3/4 tasse(s) (1856mL)
- lait d'amande non sucré  
1 tasse (mL)

## Confiseries

- poudre de cacao  
2 c. à café (4g)

## Produits à base de noix et de graines

- lait de coco en conserve  
2/3 boîte (mL)
- noix (anglaises)  
1 1/3 oz (38g)

## Produits de boulangerie

## Légumes et produits à base de légumes

- choux de Bruxelles  
1/3 lb (151g)
- oignon  
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (129g)
- poivron  
2/3 moyen (79g)

- brocoli**  
2/3 tasse, haché (61g)
- carottes**  
11 moyen (671g)
- ketchup**  
3 1/3 c. à soupe (57g)
- champignons**  
1/2 livres (227g)
- tomates concassées en conserve**  
1/2 boîte (203g)
- échalotes**  
1/4 échalote (28g)
- Ail**  
3 3/4 gousse(s) (11g)
- Épinards hachés surgelés**  
1/4 paquet 284 g (71g)
- gingembre frais**  
1/2 tranches (2,5 cm diam.) (1g)
- tomates**  
1 tasse de tomates cerises (149g)
- persil frais**  
2 1/2 brins (3g)
- courgette**  
1/4 grand (81g)

---

- pain pita**  
1/2 pita, grande (16,5 cm diam.) (32g)

## **Collations**

- chips de tortilla**  
1 oz (28g)

## **Soupes, sauces et jus**

- salsa**  
4 c. à s. (65g)

## **Céréales pour le petit-déjeuner**

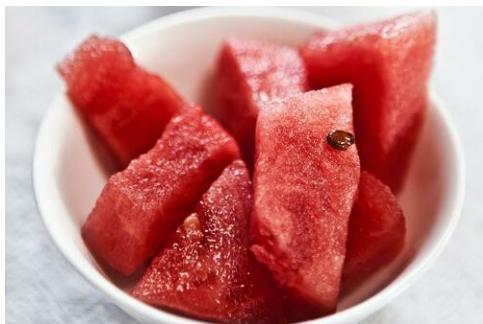
- flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
2 sachet (86g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pastèque

4 oz - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**pastèque**  
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**pastèque**  
8 oz (227g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

### Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

167 kcal ● 27g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**lait d'amande non sucré**  
1/2 tasse (mL)  
**poudre de cacao**  
1 c. à café (2g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**lait d'amande non sucré**  
1 tasse (mL)  
**poudre de cacao**  
2 c. à café (4g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**  
1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

**carottes**  
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**compote de pommes**  
1 barquette à emporter (~115 g)  
(122g)

Pour les 3 repas :

**compote de pommes**  
3 barquette à emporter (~115 g)  
(366g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

### Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**nectarine, dénoyauté**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 3 repas :

**nectarine, dénoyauté**  
3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

**carottes**

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**flocons d'avoine instantanés**

**aromatisés**

1 sachet (43g)

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

**flocons d'avoine instantanés**

**aromatisés**

2 sachet (86g)

**eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

**carottes**

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**ketchup**

1 2/3 c. à soupe (28g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

6 2/3 nuggets (143g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**

3 1/3 c. à soupe (57g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

13 1/3 nuggets (287g)

1. Cuire les tenders Chik'n selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Galette de burger végétarien

1 galette - 127 kcal ● 10g protéine ● 3g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**galette de burger végétale**  
1 galette (71g)

Pour les 2 repas :

**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

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.

### Champignons sautés

4 oz de champignons - 95 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**champignons, coupé en tranches**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**champignons, coupé en tranches**

1/2 livres (227g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

---

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Shakshuka aux poivrons rôtis

251 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 20g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**cumin moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**tomates concassées en conserve**  
1/4 boîte (101g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**thym séché**  
1/4 c. à café, feuilles (0g)  
**origan séché**  
1/4 c. à café, feuilles (0g)  
**échalotes, tranché**  
1/8 échalote (14g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse(s) (2g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher**  
1/4 livres (99g)  
**poivrons rouges rôtis, égoutté et coupé en lanières**  
1 oz (28g)  
**pain pita, coupé en quartiers**  
1/4 pita, grande (16,5 cm diam.)  
(16g)

Pour les 2 repas :

**cumin moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**tomates concassées en conserve**  
1/2 boîte (203g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**thym séché**  
1/2 c. à café, feuilles (1g)  
**origan séché**  
1/2 c. à café, feuilles (1g)  
**échalotes, tranché**  
1/4 échalote (28g)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher**  
1/2 livres (198g)  
**poivrons rouges rôtis, égoutté et coupé en lanières**  
2 oz (57g)  
**pain pita, coupé en quartiers**  
1/2 pita, grande (16,5 cm diam.)  
(32g)

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Tapisser une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Émietter le tofu sur la plaque et mélanger avec le thym, l'origan, seulement la moitié de l'huile et un peu de sel et de poivre. Cuire 10–12 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Pendant ce temps, préparer la sauce. Chauffer le reste de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'échalote, l'ail et le cumin. Cuire 1–2 minutes jusqu'à ce que ça sente bon.
4. Incorporer les poivrons, la tomate concassée et un peu de sel et de poivre. Laisser mijoter 5–8 minutes.
5. Ajouter le tofu à la sauce et laisser mijoter 2–3 minutes. Servir avec du pita en accompagnement.

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**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.

## 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.

---

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

**vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

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

---

### Tofu en croûte de noix (végétalien)

284 kcal ● 13g protéine ● 23g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



**jus de citron**  
1/2 c. à café (mL)  
**moutarde de Dijon**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**mayonnaise végane**  
1 c. à soupe (15g)  
**noix (anglaises)**  
2 1/2 c. à s., haché (19g)  
**tofu ferme, égoutté**  
4 oz (113g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 gousse(s) (3g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tofu rôti et légumes

352 kcal ● 24g protéine ● 17g lipides ● 16g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**tofu extra-ferme**  
2/3 bloc (216g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**choux de Bruxelles, coupé en deux**  
1/6 lb (76g)  
**oignon, coupé en tranches épaisses**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)  
**poivron, tranché**  
1/3 moyen (40g)  
**brocoli, coupé selon vos préférences**  
1/3 tasse, haché (30g)  
**carottes, coupé selon vos préférences**  
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**poivre noir**  
2/3 c. à café, moulu (2g)  
**tofu extra-ferme**  
1 1/3 bloc (432g)  
**huile d'olive**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**choux de Bruxelles, coupé en deux**  
1/3 lb (151g)  
**oignon, coupé en tranches épaisses**  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)  
**poivron, tranché**  
2/3 moyen (79g)  
**brocoli, coupé selon vos préférences**  
2/3 tasse, haché (61g)  
**carottes, coupé selon vos préférences**  
2 moyen (122g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Égouttez le tofu et utilisez un torchon absorbant pour enlever le maximum d'humidité possible.
3. Coupez le tofu en cubes d'environ 2,5 cm.
4. Sur une plaque, versez un tiers de l'huile et mettez le tofu dessus. Secouez pour enrober. Réservez.
5. Sur une seconde plaque, versez le reste d'huile d'olive et mélangez les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Il est préférable de regrouper chaque type de légume pour pouvoir retirer plus tôt ceux qui cuiront plus vite.
6. Placez les plaques au four : le tofu sur la grille supérieure et les légumes sur la grille inférieure. Réglez le minuteur sur 20 minutes.
7. Après 20 minutes, retournez le tofu et vérifiez les légumes. Retirez les légumes déjà cuits.
8. Remettez les deux plaques au four et augmentez la température à 450 F (230 C) pour 20-25 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit doré sur toutes les faces. Vérifiez régulièrement pour éviter de trop cuire.
9. Retirez le tout du four et mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre. Servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**lait de soja non sucré**  
1 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
2 tasse(s) (mL)

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

### Lentilles au curry

362 kcal ● 14g protéine ● 19g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**lentilles crues**  
4 c. à s. (48g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lait de coco en conserve**  
6 c. à s. (mL)  
**pâte de curry**  
1/2 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

**lentilles crues**  
1/2 tasse (96g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lait de coco en conserve**  
3/4 tasse (mL)  
**pâte de curry**  
1 c. à soupe (15g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Soupe épicee lentilles à la noix de coco

272 kcal ● 9g protéine ● 16g lipides ● 19g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**paprika**  
1/8 c. à café (0g)  
**tomates en dés**  
1/8 boîte(s) (53g)  
**eau**  
5/8 tasse(s) (150mL)  
**lait de coco en conserve**  
1/8 boîte (mL)  
**curry en poudre**  
1/4 c. à soupe (2g)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**Épinards hachés surgelés**  
1/8 paquet 284 g (36g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/8 grand (19g)  
**Ail, coupé en dés**  
5/8 gousse(s) (2g)  
**gingembre frais, coupé en dés**  
1/4 tranches (2,5 cm diam.) (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

**paprika**  
1/8 c. à café (0g)  
**tomates en dés**  
1/4 boîte(s) (105g)  
**eau**  
1 1/4 tasse(s) (299mL)  
**lait de coco en conserve**  
1/4 boîte (mL)  
**curry en poudre**  
1/2 c. à soupe (3g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**Épinards hachés surgelés**  
1/4 paquet 284 g (71g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/4 grand (38g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/4 gousse(s) (4g)  
**gingembre frais, coupé en dés**  
1/2 tranches (2,5 cm diam.) (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez les oignons. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 7 minutes.
2. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites cuire en remuant fréquemment environ 4 minutes.
3. Ajoutez la poudre de curry et le paprika et faites cuire 1 minute en remuant constamment.
4. Incorporez le lait de coco, les lentilles et l'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes.
5. Hachez les épinards surgelés en morceaux et ajoutez-les à la soupe avec les tomates. Remuez fréquemment.
6. Une fois que les épinards ont décongelé et que la soupe est bien chaude, servez.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



**Pour un seul repas :**  
**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)

**Pour les 2 repas :**  
**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**tomates**  
3/4 tasse de tomates cerises (112g)  
**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 4

Consommer les jour 7

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**tomates**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions



**noix (anglaises)**  
3 c. à s., décortiqué (19g)

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

### Bowl citronné pois chiches & courgette

214 kcal ● 7g protéine ● 10g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**Basilic séché**  
1/8 c. à café, feuilles (0g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange d'épices italien**  
1/8 c. à café (0g)  
**oignon, finement tranché**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**persil frais, haché**  
2 1/2 brins (3g)  
**courgette, tranché en rondelles**  
1/4 grand (81g)  
**Ail, haché finement**  
1/2 gousse(s) (2g)  
**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
1/4 boîte(s) (112g)

1. Dans une grande poêle à feu moyen, faire frire les rondelles de courgette dans la moitié de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Retirer de la poêle et mettre de côté.
2. Ajouter le reste de l'huile dans la poêle puis l'oignon, l'ail, l'assaisonnement italien et le basilic et cuire jusqu'à ce que les oignons soient ramollis.
3. Ajouter les pois chiches et cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien réchauffés, environ 4 minutes.
4. Ajouter le jus de citron, la moitié du persil, et assaisonner de sel et de poivre selon le goût. Cuire jusqu'à ce que le jus de citron ait un peu réduit.
5. Transférer dans un bol et garnir des courgettes et du reste du persil frais. Servir.