

Meal Plan - Menu régime vegan à 40 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

934 kcal ● 61g protéine (26%) ● 40g lipides (38%) ● 66g glucides (28%) ● 17g fibres (7%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 11g de protéines, 15g glucides nets, 12g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Déjeuner

355 kcal, 28g de protéines, 19g glucides nets, 16g de lipides



Lait de soja
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



Riz blanc
1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal



Tofu cuit au four
5 1/3 oz- 151 kcal

Dîner

355 kcal, 22g de protéines, 32g glucides nets, 12g de lipides



Tenders de poulet croustillants
5 tender(s)- 286 kcal



Mûres
1 tasse(s)- 70 kcal

Day 2

956 kcal ● 56g protéine (23%) ● 38g lipides (36%) ● 85g glucides (35%) ● 13g fibres (6%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 11g de protéines, 15g glucides nets, 12g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Déjeuner

355 kcal, 28g de protéines, 19g glucides nets, 16g de lipides



Lait de soja
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



Riz blanc
1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal



Tofu cuit au four
5 1/3 oz- 151 kcal

Dîner

375 kcal, 17g de protéines, 51g glucides nets, 10g de lipides



Salade de chou kale simple
1 1/2 tasse(s)- 83 kcal



Pâtes alfredo au tofu et brocoli
295 kcal

Day 3

972 kcal ● 42g protéine (17%) ● 36g lipides (34%) ● 101g glucides (42%) ● 19g fibres (8%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 5g de lipides



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



Lait de soja
2/3 tasse(s)- 56 kcal

Déjeuner

375 kcal, 16g de protéines, 20g glucides nets, 21g de lipides



Noix
1/6 tasse(s)- 117 kcal



Salade edamame et betterave
257 kcal

Dîner

375 kcal, 17g de protéines, 51g glucides nets, 10g de lipides



Salade de chou kale simple
1 1/2 tasse(s)- 83 kcal



Pâtes alfredo au tofu et brocoli
295 kcal

Day 4

1047 kcal ● 40g protéine (15%) ● 51g lipides (44%) ● 84g glucides (32%) ● 23g fibres (9%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 5g de lipides



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



Lait de soja
2/3 tasse(s)- 56 kcal

Déjeuner

375 kcal, 16g de protéines, 20g glucides nets, 21g de lipides



Noix
1/6 tasse(s)- 117 kcal



Salade edamame et betterave
257 kcal

Dîner

455 kcal, 16g de protéines, 33g glucides nets, 25g de lipides



Lo-mein au tofu
226 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
227 kcal

Day 5

1047 kcal ● 63g protéine (24%) ● 30g lipides (26%) ● 118g glucides (45%) ● 14g fibres (5%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 5g de lipides



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



Lait de soja
2/3 tasse(s)- 56 kcal

Déjeuner

355 kcal, 39g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides



Betteraves
2 betteraves- 48 kcal



Seitan simple
5 oz- 305 kcal

Dîner

475 kcal, 15g de protéines, 62g glucides nets, 15g de lipides



Pâtes épinards & houmous
473 kcal

Day 6

969 kcal ● 53g protéine (22%) ● 36g lipides (34%) ● 81g glucides (33%) ● 27g fibres (11%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 8g de lipides



Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal



Lait de soja
2/3 tasse(s)- 56 kcal

Déjeuner

380 kcal, 26g de protéines, 29g glucides nets, 13g de lipides



Lentilles
116 kcal



Tofu rôti et légumes
264 kcal

Dîner

385 kcal, 16g de protéines, 35g glucides nets, 15g de lipides



Soupe de lentilles
271 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
115 kcal

Day 7

969 kcal ● 53g protéine (22%) ● 36g lipides (34%) ● 81g glucides (33%) ● 27g fibres (11%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 8g de lipides



Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal



Lait de soja
2/3 tasse(s)- 56 kcal

Déjeuner

380 kcal, 26g de protéines, 29g glucides nets, 13g de lipides



Lentilles
116 kcal



Tofu rôti et légumes
264 kcal

Dîner

385 kcal, 16g de protéines, 35g glucides nets, 15g de lipides



Soupe de lentilles
271 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
115 kcal

Liste de courses



Autre

- tenders chik'n sans viande
5 morceaux (128g)
- lait de soja non sucré
7 tasse(s) (mL)
- mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)

Légumes et produits à base de légumes

- ketchup
1 1/4 c. à soupe (21g)
- gingembre frais
2/3 tranches (2,5 cm diam.) (1g)
- tomates
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (357g)
- feuilles de chou frisé (kale)
1/2 livres (205g)
- Brocoli surgelé
1/3 paquet (95g)
- Ail
2 gousse(s) (6g)
- edamame surgelé, décortiqué
1 1/2 tasse (177g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
8 betterave(s) (400g)
- légumes mélangés surgelés
2 2/3 oz (76g)
- épinards frais
3/4 tasse(s) (24g)
- oignon
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (78g)
- tomates concassées en conserve
1/4 boîte (101g)
- céleri cru
1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)
- carottes
2 moyen (122g)
- choux de Bruxelles
1/4 lb (113g)
- poivron
1/2 moyen (60g)
- brocoli
1/2 tasse, haché (46g)

Fruits et jus de fruits

- mûres
1 tasse (144g)

Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long
2 3/4 c. à s. (31g)
- pâtes sèches non cuites
6 2/3 oz (190g)
- seitan
5 oz (142g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- sauce soja (tamari)
1/4 livres (mL)
- tofu extra-ferme
1 1/2 livres (702g)
- tofu ferme
1/3 paquet (454 g) (151g)
- houmous
1/4 livres (122g)
- lentilles crues
13 1/4 c. à s. (160g)

Produits à base de noix et de graines

- graines de sésame
2/3 c. à soupe (6g)
- noix (anglaises)
1/3 tasse, décortiqué (33g)

Collations

- barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

Graisses et huiles

- vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique
3 c. à soupe (mL)
- huile d'olive
1 oz (mL)
- huile
1/2 oz (mL)

Épices et herbes

- sel
5 g (5g)
- Basilic séché
1 g (1g)

- jus de citron**
1/3 c. à soupe (mL)
- avocats**
1/2 avocat(s) (101g)
- citron**
1/2 petit (29g)

Boissons

- eau**
6 tasse(s) (1478mL)
- lait d'amande non sucré**
2 3/4 c. à s. (mL)

- origan séché**
1/4 c. à café, feuilles (0g)
- poivre noir**
5/8 c. à café, moulu (1g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine instantanés aromatisés**
3 sachet (129g)

Soupes, sauces et jus

- ramen aromatisés (saveur orientale)**
1/6 paquet avec sachet d'assaisonnement (14g)

Produits de boulangerie

- pain**
2 tranche (64g)
-

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ○ 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

tomates

6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

tomates

12 tomates cerises (204g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ○ 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

barre de granola riche en protéines

1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

barre de granola riche en protéines

2 barre (80g)

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

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
3 sachet (129g)
eau
2 1/4 tasse(s) (539mL)

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

Lait de soja

2/3 tasse(s) - 56 kcal ● 5g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

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

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

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
houmous
2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
houmous
5 c. à soupe (75g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

Lait de soja

2/3 tasse(s) - 56 kcal ● 5g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Lait de soja

1 3/4 tasse(s) - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

lait de soja non sucré
1 3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

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

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

Riz blanc

1/4 tasse de riz cuit - 55 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/6 tasse(s) (40mL)
riz blanc à grain long
4 c. à c. (15g)

Pour les 2 repas :

eau
1/3 tasse(s) (80mL)
riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)

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.

Tofu cuit au four

5 1/3 oz - 151 kcal ● 15g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sauce soja (tamari)
2 2/3 c. à s. (mL)
graines de sésame
1/3 c. à soupe (3g)
tofu extra-ferme
1/3 livres (151g)
gingembre frais, épluché et râpé
1/3 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

Pour les 2 repas :

sauce soja (tamari)
1/3 tasse (mL)
graines de sésame
2/3 c. à soupe (6g)
tofu extra-ferme
2/3 livres (303g)
gingembre frais, épluché et râpé
2/3 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

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.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix

1/6 tasse(s) - 117 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 2/3 c. à s., décortiqué (17g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
1/3 tasse, décortiqué (33g)

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

Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
3/4 tasse (89g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
3 betterave(s) (150g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette balsamique
3 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
1 1/2 tasse (177g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
6 betterave(s) (300g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

Betteraves

2 betteraves - 48 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Donne 2 betteraves portions

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
2 betterave(s) (100g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

Seitan simple

5 oz - 305 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Donne 5 oz portions

seitan
5 oz (142g)
huile
1 1/4 c. à café (mL)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau
2/3 tasse(s) (160mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

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.

Tofu rôti et légumes

264 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
tofu extra-ferme
1/2 bloc (162g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
choux de Bruxelles, coupé en deux
1/8 lb (57g)
oignon, coupé en tranches épaisses
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
poivron, tranché
1/4 moyen (30g)
brocoli, coupé selon vos préférences
4 c. à s., haché (23g)
carottes, coupé selon vos préférences
3/4 moyen (46g)

Pour les 2 repas :

sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
tofu extra-ferme
1 bloc (324g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
choux de Bruxelles, coupé en deux
1/4 lb (113g)
oignon, coupé en tranches épaisses
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
poivron, tranché
1/2 moyen (60g)
brocoli, coupé selon vos préférences
1/2 tasse, haché (46g)
carottes, coupé selon vos préférences
1 1/2 moyen (92g)

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 1 ↗

Consommer les jour 1

Tenders de poulet croustillants

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 5 tender(s) portions

tenders chik'n sans viande
5 morceaux (128g)
ketchup
1 1/4 c. à soupe (21g)

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

Mûres

1 tasse(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

mûres

1 tasse (144g)

1. Rincez les mûres et servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s) - 83 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
3 tasse, haché (120g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

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

Pâtes alfredo au tofu et brocoli

295 kcal ● 15g protéine ● 5g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)
tofu ferme
1/6 paquet (454 g) (76g)
Brocoli surgelé
1/6 paquet (47g)
Ail
1/3 gousse(s) (1g)
sel
1/8 trait (0g)
lait d'amande non sucré
4 c. à c. (mL)
Basilic séché
1/3 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)
tofu ferme
1/3 paquet (454 g) (151g)
Brocoli surgelé
1/3 paquet (95g)
Ail
2/3 gousse(s) (2g)
sel
1/6 trait (0g)
lait d'amande non sucré
2 2/3 c. à s. (mL)
Basilic séché
2/3 c. à café, moulu (1g)

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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

Lo-mein au tofu

226 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



tofu extra-ferme
2 2/3 oz (76g)
sauce soja (tamari)
1/6 c. à soupe (mL)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
légumes mélangés surgelés
2 2/3 oz (76g)
ramen aromatisés (saveur orientale)
1/6 paquet avec sachet
d'assaisonnement (14g)

1. Épongez le tofu entre des feuilles de papier absorbant pour retirer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes de la taille d'une bouchée. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il ne brûle.
2. Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez les nouilles du paquet de ramen en conservant les sachets d'assaisonnement. Faites bouillir environ 2 minutes jusqu'à ce que les nouilles ramollissent. Égouttez.
3. Ajoutez les légumes pour sauté dans la poêle avec le tofu, et assaisonnez avec le sachet d'assaisonnement des nouilles ramen. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas pâteux. Ajoutez les nouilles et mélangez pour homogénéiser. Assaisonnez de sauce soja et servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



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 5

Pâtes épinards & houmous

473 kcal ● 15g protéine ● 15g lipides ● 62g glucides ● 7g fibres



houmous

1 2/3 oz (47g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

épinards frais

2/3 tasse(s) (20g)

jus de citron

1/3 c. à soupe (mL)

pâtes sèches non cuites

2 2/3 oz (76g)

tomates, haché

1/3 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (41g)

Ail, coupé en dés

2/3 gousse(s) (2g)

oignon, coupé en dés

1/3 petit (23g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen et faites cuire les oignons environ 5 minutes.
3. Ajoutez l'ail, les épinards, le jus de citron et les tomates et remuez, en cuisant environ 3 minutes.
4. Ajoutez le houmous et mélangez bien. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
5. Ajoutez les pâtes et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Servez.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Soupe de lentilles

271 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 31g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

origan séché
1/8 c. à café, feuilles (0g)
lentilles crues
4 c. à s. (48g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
Basilic séché
1/8 c. à café, feuilles (0g)
tomates concassées en conserve
1/8 boîte (51g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile d'olive
1/2 c. à s. (mL)
oignon, haché
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
céleri cru, haché
1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (10g)
Ail, haché finement
1/4 gousse(s) (1g)
carottes, coupé en dés
1/4 moyen (15g)
épinards frais, tranché finement
1/8 tasse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

origan séché
1/4 c. à café, feuilles (0g)
lentilles crues
1/2 tasse (96g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
Basilic séché
1/4 c. à café, feuilles (0g)
tomates concassées en conserve
1/4 boîte (101g)
sel
1/4 c. à café (2g)
huile d'olive
1 c. à s. (mL)
oignon, haché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
céleri cru, haché
1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)
Ail, haché finement
1/2 gousse(s) (2g)
carottes, coupé en dés
1/2 moyen (31g)
épinards frais, tranché finement
1/8 tasse(s) (4g)

1. Dans une grande marmite à soupe, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez les oignons, les carottes et le céleri ; faites revenir en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez l'ail, l'origan et le basilic ; faites cuire 2 minutes.
2. Ajoutez les lentilles, puis l'eau et les tomates. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter au moins 1 heure. Au moment de servir, incorporez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.

Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1/4 botte (43g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)
citron, pressé
1/4 petit (15g)

Pour les 2 repas :

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

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.