

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien jeûne intermittent de 1000 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>

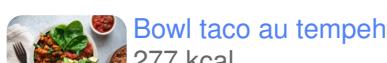
Day 1 982 kcal ● 92g protéine (37%) ● 30g lipides (28%) ● 72g glucides (29%) ● 14g fibres (6%)

Déjeuner

385 kcal, 19g de protéines, 38g glucides nets, 12g de lipides



Riz blanc
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



Bowl taco au tempeh
277 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

380 kcal, 24g de protéines, 32g glucides nets, 17g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Tenders de poulet croustillants
4 tender(s)- 229 kcal

Day 2 1034 kcal ● 100g protéine (39%) ● 33g lipides (29%) ● 73g glucides (28%) ● 11g fibres (4%)

Déjeuner

440 kcal, 28g de protéines, 39g glucides nets, 15g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

380 kcal, 24g de protéines, 32g glucides nets, 17g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Tenders de poulet croustillants
4 tender(s)- 229 kcal

Day 3

991 kcal ● 96g protéine (39%) ● 35g lipides (32%) ● 62g glucides (25%) ● 11g fibres (4%)

Déjeuner

440 kcal, 19g de protéines, 47g glucides nets, 17g de lipides



Salade pois chiches, courgette & feta
261 kcal



Yaourt faible en matières grasses
1 pot(s)- 181 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

330 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



Tomates sautées à l'ail et aux herbes
64 kcal



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Day 4

991 kcal ● 96g protéine (39%) ● 35g lipides (32%) ● 62g glucides (25%) ● 11g fibres (4%)

Déjeuner

440 kcal, 19g de protéines, 47g glucides nets, 17g de lipides



Salade pois chiches, courgette & feta
261 kcal



Yaourt faible en matières grasses
1 pot(s)- 181 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

330 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



Tomates sautées à l'ail et aux herbes
64 kcal



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Day 5

970 kcal ● 97g protéine (40%) ● 30g lipides (28%) ● 57g glucides (24%) ● 21g fibres (9%)

Déjeuner

370 kcal, 39g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Émiettés végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal

Dîner

385 kcal, 10g de protéines, 45g glucides nets, 16g de lipides



Riz blanc au beurre
121 kcal



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal



Succotash aux haricots blancs
162 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

970 kcal ● 97g protéine (40%) ● 30g lipides (28%) ● 57g glucides (24%) ● 21g fibres (9%)

Déjeuner

370 kcal, 39g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Émiettés végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal

Dîner

385 kcal, 10g de protéines, 45g glucides nets, 16g de lipides



Riz blanc au beurre
121 kcal



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal



Succotash aux haricots blancs
162 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

1042 kcal ● 90g protéine (35%) ● 41g lipides (35%) ● 65g glucides (25%) ● 14g fibres (5%)

Déjeuner

385 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 22g de lipides



Graines de tournesol
90 kcal



Salade simple de jeunes pousses
170 kcal



Galette de burger végétarien
1 galette- 127 kcal

Dîner

435 kcal, 24g de protéines, 40g glucides nets, 18g de lipides



Salade caprese
71 kcal



Ragoût végan à la Guinness
366 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Liste de courses



Boissons

- eau
15 tasse(s) (3552mL)
- poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long
6 3/4 c. à s. (77g)
- seitan
2 1/3 oz (66g)
- farine tout usage
1/3 c. à soupe (3g)

Fruits et jus de fruits

- avocats
1/4 avocat(s) (50g)
- jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)

Graisses et huiles

- huile
1/2 oz (mL)
- vinaigrette
12 3/4 c. à soupe (mL)
- huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique
2 1/3 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots frits (refried beans)
4 c. à s. (61g)
- tempeh
2 oz (57g)
- pois chiches en conserve
1/2 boîte (224g)
- miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)
- haricots blancs (en conserve)
1/2 tasse (131g)
- sauce soja (tamari)
1/3 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

Épices et herbes

- mélange d'assaisonnement pour tacos
1/2 c. à soupe (4g)
- sel
2/3 c. à café (4g)
- poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
- cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
- basilic frais
4 c. à c. de feuilles, entières (2g)
- Thym frais
1/6 c. à soupe (0g)

Produits laitiers et œufs

- lait entier
2 tasse(s) (480mL)
- fromage feta
2 oz (57g)
- yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)
- beurre
3/4 c. à soupe (11g)
- mozzarella fraîche
1/2 oz (14g)

Légumes et produits à base de légumes

- ketchup
2 c. à soupe (34g)
- Ail
1 gousse(s) (3g)
- tomates
2 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (248g)
- courgette
1/2 moyen (98g)
- échalotes
1/2 gousse(s) (28g)
- poivron
1/2 moyen (60g)
- Grains de maïs surgelés
1/2 tasse (68g)
- carottes
1/3 moyen (20g)
- céleri cru
1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)
- oignon
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)

- salsa
1 1/2 c. à soupe (27g)
- pommes de terre
1/3 moyen (5,5–8 cm diam.) (71g)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Autre

- mélange de jeunes pousses
3 paquet (156 g) (461g)
- tenders chik'n sans viande
8 morceaux (204g)
- mélange d'épices italien
1/6 pot (21 g) (4g)
- saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- galette de burger végétale
1 galette (71g)
- bière brune (ex. Guinness)
1/3 bouteille (355 mL) (mL)

Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

Confiseries

- sucre brun (cassonade)
1/3 c. à soupe (4g)

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse de riz cuit portions



riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

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.

Bowl taco au tempeh

277 kcal ● 17g protéine ● 12g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



avocats, coupé en cubes
1/4 avocat(s) (50g)
huile
1/4 c. à café (mL)
haricots frits (refried beans)
4 c. à s. (61g)
salsa
1 1/2 c. à soupe (27g)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
1/2 c. à soupe (4g)
tempeh
2 oz (57g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à doré. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frits au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frits, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frits dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Salade simple de jeunes pousses

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



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

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade pois chiches, courgette & feta

261 kcal ● 11g protéine ● 15g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

courgette, coupé en demi-lunes
1/4 moyen (49g)
fromage feta, coupé en cubes
1 oz (28g)
**pois chiches en conserve,
égoutté et rincé**
1/4 boîte (112g)
vinaigrette balsamique
1 c. à soupe (mL)
mélange d'épices italien
1/8 c. à café (0g)
huile
1/2 c. à café (mL)
cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)

Pour les 2 repas :

courgette, coupé en demi-lunes
1/2 moyen (98g)
fromage feta, coupé en cubes
2 oz (57g)
**pois chiches en conserve,
égoutté et rincé**
1/2 boîte (224g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)
huile
1 c. à café (mL)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Placer les pois chiches et les courgettes tranchées sur une plaque en sections séparées. Arroser le tout d'huile. Saupoudrer le cumin sur les pois chiches et l'assaisonnement italien sur les courgettes ainsi qu'un peu de sel/poivre sur les deux. Masser avec les mains jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Cuire environ 30 minutes en remuant une fois. Mettre de côté pour refroidir.
3. Préparer la salade en garnissant le lit de jeunes pousses de feta et des pois chiches/courgettes rôtis. Arroser de vinaigrette balsamique et servir.
4. Note préparation : conserver les pois chiches et les courgettes rôtis restants dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Pour une fraîcheur optimale, préparer le reste de la salade le jour même et réserver la vinaigrette jusqu'au moment du service.

Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt aromatisé allégé
1 pot (170 g) (170g)

Pour les 2 repas :

yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)

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

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)

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

Émiettés végétaliens

2 tasse(s) - 292 kcal ● 37g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

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

Salade simple de jeunes pousses

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



vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
3 3/4 tasse (113g)

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

Galette de burger végétarien

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



Donne 1 galette portions

galette de burger végétale
1 galette (71g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

2 tasse(s) (480mL)

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

Tenders de poulet croustillants

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protéine ● 9g lipides ● 21g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ketchup

1 c. à soupe (17g)

tenders chik'n sans viande

4 morceaux (102g)

Pour les 2 repas :

ketchup

2 c. à soupe (34g)

tenders chik'n sans viande

8 morceaux (204g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

64 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

1/4 gousse(s) (1g)

sel

1/8 c. à café (1g)

mélange d'épices italien

1/8 c. à soupe (1g)

tomates

1/4 pinte de tomates cerises (env.

470 mL) (75g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

sel

1/4 c. à café (2g)

mélange d'épices italien

1/4 c. à soupe (3g)

tomates

1/2 pinte de tomates cerises (env.

470 mL) (149g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

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

Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Riz blanc au beurre

121 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz blanc à grain long

2 c. à s. (23g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

beurre

3/8 c. à soupe (5g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

beurre

3/4 c. à soupe (11g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

Succotash aux haricots blancs

162 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 20g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

échalotes, haché finement

1/4 gousse(s) (14g)

poivron, finement haché

1/4 moyen (30g)

Grains de maïs surgelés, décongelé

4 c. à s. (34g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

4 c. à s. (66g)

Pour les 2 repas :

échalotes, haché finement

1/2 gousse(s) (28g)

poivron, finement haché

1/2 moyen (60g)

Grains de maïs surgelés, décongelé

1/2 tasse (68g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1/2 tasse (131g)

1. Chauffez environ 1/4 de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le maïs, l'échalote et une pincée de sel, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 2-4 minutes.
2. Transférez le mélange de maïs dans un bol moyen et incorporez les haricots blancs, le poivron, le reste de l'huile et le jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût, et servez.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

Salade caprese

71 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



tomates, coupé en deux

2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

vinaigrette balsamique

1/3 c. à soupe (mL)

basilic frais

4 c. à c. de feuilles, entières (2g)

mélange de jeunes pousses

1/6 paquet (156 g) (26g)

mozzarella fraîche

1/2 oz (14g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.

2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Ragoût végan à la Guinness

366 kcal ● 20g protéine ● 13g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



carottes, coupé en deux dans le sens de la longueur et tranché finement
1/3 moyen (20g)
céleri cru, tranché finement
1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)
Thym frais, haché
1/6 c. à soupe (0g)
oignon, coupé en dés
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)
pommes de terre, coupé en dés
1/3 moyen (5,5–8 cm diam.) (71g)
seitan, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
2 1/3 oz (66g)
huile d'olive
5/6 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
1/3 c. à soupe (mL)
Ail, haché finement
1/2 gousse(s) (2g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sucré brun (cassonade)
1/3 c. à soupe (4g)
bière brune (ex. Guinness)
1/3 bouteille (355 mL) (mL)
farine tout usage
1/3 c. à soupe (3g)

1. Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et de la sauce soja dans une poêle à feu moyen-vif. Faites sauter le seitan dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, environ 5 minutes.
2. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une grande marmite à feu moyen-vif. Faites revenir l'oignon, le céleri, les carottes, les pommes de terre et l'ail dans l'huile chaude jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, 3 à 5 minutes. Réduisez le feu à moyen et incorporez lentement la bière au mélange de légumes.
3. Ajoutez le sucre brun, la farine, le thym, le sel et le poivre noir au mélange de bière ; ajoutez le seitan. Portez à frémissement, réduisez le feu au minimum et laissez cuire jusqu'à ce que le ragoût réduise et épaisse, environ 45 minutes.

Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
2 tasse(s) (479mL)
poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

eau
14 tasse(s) (3353mL)
poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

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