

# Meal Plan - Plan alimentaire vegan jeûne intermittent de 1200 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** 1202 kcal ● 107g protéine (36%) ● 33g lipides (25%) ● 103g glucides (34%) ● 16g fibres (5%)

## Déjeuner

485 kcal, 26g de protéines, 61g glucides nets, 11g de lipides



[Seitan teriyaki avec légumes et riz](#)

226 kcal



[Pain pita](#)

1 1/2 pita(s)- 117 kcal



[Salade de tomates et concombre](#)

141 kcal

## Dîner

500 kcal, 33g de protéines, 40g glucides nets, 21g de lipides



[Lait de soja](#)

1 tasse(s)- 85 kcal



[Gyro de seitan végan](#)

1 gyro(s)- 415 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

## Day 2

1181 kcal ● 97g protéine (33%) ● 41g lipides (31%) ● 82g glucides (28%) ● 25g fibres (8%)

## Déjeuner

540 kcal, 27g de protéines, 52g glucides nets, 16g de lipides



[Sauté de pois chiches teriyaki](#)

369 kcal



[Salade edamame et betterave](#)

171 kcal

## Dîner

425 kcal, 21g de protéines, 29g glucides nets, 24g de lipides



[Riz blanc](#)

3/8 tasse de riz cuit- 82 kcal



[Tofu épice sriracha-cacahuète](#)

341 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

**Day 3** 1243 kcal ● 95g protéine (30%) ● 29g lipides (21%) ● 114g glucides (37%) ● 38g fibres (12%)

## Déjeuner

540 kcal, 27g de protéines, 52g glucides nets, 16g de lipides



### Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal



### Salade edamame et betterave

171 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

**Day 4** 1204 kcal ● 95g protéine (32%) ● 18g lipides (13%) ● 136g glucides (45%) ● 31g fibres (10%)

## Déjeuner

500 kcal, 28g de protéines, 74g glucides nets, 4g de lipides



### Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



### Soupe de lentilles et légumes

370 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

**Day 5** 1236 kcal ● 104g protéine (34%) ● 53g lipides (39%) ● 68g glucides (22%) ● 17g fibres (5%)

## Déjeuner

455 kcal, 25g de protéines, 12g glucides nets, 30g de lipides



### Chou kale sauté

61 kcal



### Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

393 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

**Dîner** 485 kcal, 19g de protéines, 60g glucides nets, 12g de lipides

## Dîner

485 kcal, 19g de protéines, 60g glucides nets, 12g de lipides



### Succotash aux haricots blancs

485 kcal



### Maïs

185 kcal

**Day 6** 1158 kcal ● 113g protéine (39%) ● 30g lipides (23%) ● 89g glucides (31%) ● 22g fibres (8%)

## Déjeuner

510 kcal, 24g de protéines, 73g glucides nets, 11g de lipides



**Salade de tomates et concombre**  
71 kcal



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**  
442 kcal

## Dîner

430 kcal, 40g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
136 kcal



**Émiettés végétaliens**  
2 tasse(s)- 292 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

**Day 7** 1158 kcal ● 113g protéine (39%) ● 30g lipides (23%) ● 89g glucides (31%) ● 22g fibres (8%)

## Déjeuner

510 kcal, 24g de protéines, 73g glucides nets, 11g de lipides



**Salade de tomates et concombre**  
71 kcal



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**  
442 kcal

## Dîner

430 kcal, 40g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
136 kcal



**Émiettés végétaliens**  
2 tasse(s)- 292 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



## Céréales et pâtes

- seitan  
1/3 livres (132g)
- riz blanc à grain long  
1/4 tasse (39g)
- féculle de maïs  
1 1/2 c. à café (4g)
- pâtes sèches non cuites  
6 oz (171g)

## Légumes et produits à base de légumes

- légumes mélangés surgelés  
16 1/2 oz (467g)
- tomates  
2 1/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (273g)
- concombre  
1 concombre (21 cm) (326g)
- oignon rouge  
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (88g)
- Ail  
4 gousse(s) (12g)
- edamame surgelé, décortiqué  
1 tasse (118g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)
- échalotes  
2 1/4 gousse(s) (128g)
- poivron  
1 1/2 moyen (179g)
- Grains de maïs surgelés  
3 tasse (385g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1 2/3 tasse, haché (67g)
- Brocoli surgelé  
1/2 paquet (142g)

## Autre

- sauce teriyaki  
5 c. à s. (mL)
- lait de soja non sucré  
1 tasse(s) (mL)
- ranch végétalien  
1 1/2 oz (mL)
- sauce sriracha  
3/4 c. à soupe (11g)
- mélange de jeunes pousses  
8 tasse (240g)

## Produits de boulangerie

- pain pita  
1/3 paquet (92g)
- pain naan  
1/2 morceau(x) (45g)

## Épices et herbes

- origan séché  
1/6 c. à café, feuilles (0g)
- cumin moulu  
1/3 c. à café (1g)
- câpres  
1 1/2 c. à s., égoutté (13g)
- Basilic séché  
1 c. à café, moulu (1g)
- sel  
1/4 trait (0g)

## Boissons

- eau  
14 1/2 tasse(s) (3454mL)
- poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- lait d'amande non sucré  
4 c. à s. (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- sauce soja (tamari)  
1 c. à café (mL)
- beurre de cacahuète  
1 c. à soupe (16g)
- tofu ferme  
1 1/2 livres (723g)
- pois chiches en conserve  
1 boîte (448g)
- haricots blancs (en conserve)  
1 1/2 tasse (393g)
- lentilles crues  
1/3 tasse (64g)
- tempeh  
4 oz (113g)
- miettes de burger végétarien  
4 tasse (400g)

## Fruits et jus de fruits

- levure nutritionnelle  
2/3 c. à soupe (2g)
- beurre végane  
1 1/2 c. à soupe (21g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 1/4 oz (mL)
- vinaigrette  
5 oz (mL)
- vinaigrette balsamique  
2 c. à soupe (mL)

- jus de citron  
3 c. à soupe (mL)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
2 tasse(s) (mL)
  - sauce Frank's RedHot  
2 c. à s. (mL)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Seitan teriyaki avec légumes et riz

226 kcal ● 19g protéine ● 4g lipides ● 26g glucides ● 2g fibres



#### seitan, coupé en lanières

2 oz (57g)

#### riz blanc à grain long

4 c. à c. (15g)

#### légumes mélangés surgelés

1/6 paquet (285 g chacun) (48g)

#### sauce teriyaki

2 2/3 c. à c. (mL)

#### huile

1/6 c. à soupe (mL)

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.

### Pain pita

1 1/2 pita(s) - 117 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/2 pita(s) portions

#### pain pita

1 1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (42g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

### Salade de tomates et concombre

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



#### tomates, tranché finement

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

#### concombre, tranché finement

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

#### vinaigrette

2 c. à s. (mL)

#### oignon rouge, tranché finement

1/2 petit (35g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal ● 18g protéine ● 9g lipides ● 39g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches en conserve,  
égoutté et rincé**  
1/2 boîte (224g)  
**sauce teriyaki**  
2 c. à s. (mL)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/2 paquet 285 g (142g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve,  
égoutté et rincé**  
1 boîte (448g)  
**sauce teriyaki**  
4 c. à s. (mL)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**légumes mélangés surgelés**  
1 paquet 285 g (284g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et remuez de temps en temps, faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajoutez les légumes surgelés avec un peu d'eau et faites cuire environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et chauds.
3. Incorporez la sauce teriyaki et faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

### Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**edamame surgelé, décortiqué**  
1/2 tasse (59g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 c. à soupe (mL)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
2 betterave(s) (100g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)

Pour les 2 repas :

**edamame surgelé, décortiqué**  
1 tasse (118g)  
**vinaigrette balsamique**  
2 c. à soupe (mL)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
4 betterave(s) (200g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)

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 4

### Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres

Donne 1/2 morceau(x) portions

#### pain naan

1/2 morceau(x) (45g)



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

### Soupe de lentilles et légumes

370 kcal ● 23g protéine ● 2g lipides ● 52g glucides ● 13g fibres



#### légumes mélangés surgelés

1 tasse (135g)

#### Ail

2/3 gousse(s) (2g)

#### levure nutritionnelle

2/3 c. à soupe (2g)

#### feuilles de chou frisé (kale)

2/3 tasse, haché (27g)

#### bouillon de légumes

1 1/3 tasse(s) (mL)

#### lentilles crues

1/3 tasse (64g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Chou kale sauté

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



#### huile

1 c. à café (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

### Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

393 kcal ● 24g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



**ranch végétalien**  
2 c. à s. (mL)  
**tempeh, grossièrement haché**  
4 oz (113g)  
**sauce Frank's RedHot**  
2 c. à s. (mL)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**tomates, tranché finement**  
1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(62g)  
**concombre, tranché finement**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**vinaigrette**  
1 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

**tomates, tranché finement**  
1 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(123g)  
**concombre, tranché finement**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)  
**vinaigrette**  
2 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1/2 petit (35g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

442 kcal ● 23g protéine ● 7g lipides ● 66g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Basilic séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**lait d'amande non sucré**

2 c. à s. (mL)

**sel**

1/8 trait (0g)

**Ail**

1/2 gousse(s) (2g)

**Brocoli surgelé**

1/4 paquet (71g)

**tofu ferme**

1/4 paquet (454 g) (113g)

**pâtes sèches non cuites**

3 oz (86g)

Pour les 2 repas :

**Basilic séché**

1 c. à café, moulu (1g)

**lait d'amande non sucré**

4 c. à s. (mL)

**sel**

1/4 trait (0g)

**Ail**

1 gousse(s) (3g)

**Brocoli surgelé**

1/2 paquet (142g)

**tofu ferme**

1/2 paquet (454 g) (227g)

**pâtes sèches non cuites**

6 oz (171g)

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 1 ↗

Consommer les jour 1

---

### Lait de soja

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



Donne 1 tasse(s) portions

**lait de soja non sucré**

1 tasse(s) (mL)

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

---

### Gyro de seitan végan

1 gyro(s) - 415 kcal ● 26g protéine ● 16g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Donne 1 gyro(s) portions

**concombre, finement tranché**

1/8 concombre (21 cm) (25g)

**seitan, finement tranché**

2 2/3 oz (76g)

**tomates, finement tranché**

1/3 tomate Roma (27g)

**ranch végétalien**

1 c. à soupe (mL)

**pain pita**

1 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (50g)

**oignon rouge**

2 tranche, fine (18g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**origan séché**

1/6 c. à café, feuilles (0g)

**cumin moulu**

1/3 c. à café (1g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le seitan et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant par endroits, environ 4 à 6 minutes. Assaisonnez d'origan, de cumin, de sel et de poivre et faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les arômes se dégagent, environ 1 minute.

2. Garnissez les pitas de seitan, concombre, oignon et tomate. Arrosez de sauce ranch végane. Repliez et servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Riz blanc

3/8 tasse de riz cuit - 82 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Donne 3/8 tasse de riz cuit portions

**riz blanc à grain long**

2 c. à s. (23g)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

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 épice sriracha-cacahuète

341 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1/6 tasse(s) (40mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à café (mL)  
**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)  
**sauce sriracha**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**Ail, haché**  
1 gousse (3g)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
1/2 livres (198g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit croustillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Succotash aux haricots blancs

485 kcal ● 19g protéine ● 12g lipides ● 60g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**échalotes, haché finement**  
3/4 gousse(s) (43g)  
**poivron, finement haché**  
3/4 moyen (89g)  
**Grains de maïs surgelés, décongelé**  
3/4 tasse (102g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
3/4 tasse (197g)

Pour les 2 repas :

**échalotes, haché finement**  
1 1/2 gousse(s) (85g)  
**poivron, finement haché**  
1 1/2 moyen (179g)  
**Grains de maïs surgelés, décongelé**  
1 1/2 tasse (204g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 1/2 tasse (393g)

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 5

### Piccata de tofu végan

380 kcal ● 25g protéine ● 21g lipides ● 20g glucides ● 2g fibres



#### tofu ferme, coupé en planches

2/3 livres (298g)

#### échalotes, finement tranché

3/4 gousse(s) (43g)

#### câpres

1 1/2 c. à s., égoutté (13g)

#### Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

#### beurre végane

1 1/2 c. à soupe (21g)

#### huile

1 1/2 c. à café (mL)

#### bouillon de légumes, réchauffé

3/4 tasse(s) (mL)

#### fécule de maïs

1 1/2 c. à café (4g)

#### jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Dans un bol, fouettez le bouillon de légumes tiède, la féculle de maïs et le jus de citron.  
Réservez.\r\nFaites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Assaisonnez les tranches de tofu d'une pincée de sel et ajoutez-les dans la poêle. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, 4 à 6 minutes de chaque côté. Transférez le tofu sur une assiette, couvrez pour garder au chaud. Essuyez la poêle.\r\nDans la même poêle, faites fondre le beurre végétal à feu moyen. Ajoutez l'ail, l'échalote et une pincée de sel et de poivre. Faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les arômes se dégagent. Incorporez le mélange de bouillon et portez à ébullition. Laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, 2 à 3 minutes. Incorporez les câpres.\r\nRemettez le tofu croustillant dans la poêle et nappez-le de sauce. Laissez chauffer 1 à 2 minutes, puis servez.

### Maïs

185 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



#### Grains de maïs surgelés

1 1/3 tasse (181g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

#### vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

1. Mélanger les jeunes pousses 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.

## 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.

