

# Meal Plan - Plan alimentaire 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



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



**Pastèque**  
4 oz- 41 kcal

## Déjeuner

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



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



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



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



**Pastèque**  
4 oz- 41 kcal

## Déjeuner

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



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



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



#### Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



#### Compote de pommes

57 kcal



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

### Déjeuner

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



#### Champignons sautés

4 oz de champignons- 95 kcal



#### Lentilles

174 kcal



#### Galette de burger végétarien

1 galette- 127 kcal

### Dîner

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



#### Lentilles au curry

362 kcal



#### Lait de soja

1 tasse(s)- 85 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



#### Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



#### Compote de pommes

57 kcal



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

### Déjeuner

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



#### Champignons sautés

4 oz de champignons- 95 kcal



#### Lentilles

174 kcal



#### Galette de burger végétarien

1 galette- 127 kcal

### Dîner

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



#### Lentilles au curry

362 kcal



#### Lait de soja

1 tasse(s)- 85 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



#### Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



#### Compote de pommes

57 kcal



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

### Déjeuner

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



#### Chips et salsa

82 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



#### Shakshuka aux poivrons rôtis

251 kcal

### Dîner

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



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



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

272 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



#### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal



#### Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

### Déjeuner

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



#### Chips et salsa

82 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



#### Shakshuka aux poivrons rôtis

251 kcal

### Dîner

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



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



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

272 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



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



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

### Dîner

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



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



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



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

### Déjeuner

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



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



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal

# Liste de courses



## Autre

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

## Légumes et produits à base de légumes

- ketchup  
3 1/3 c. à soupe (57g)
- carottes  
11 moyen (671g)
- brocoli  
2/3 tasse, haché (61g)
- poivron  
2/3 moyen (79g)
- oignon  
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (129g)
- choux de Bruxelles  
1/3 lb (151g)
- champignons  
1/2 livres (227g)
- tomates  
1 tasse de tomates cerises (149g)
- gingembre frais  
1/2 tranches (2,5 cm diam.) (1g)
- Ail  
3 3/4 gousse(s) (11g)
- Épinards hachés surgelés  
1/4 paquet 284 g (71g)
- tomates concassées en conserve  
1/2 boîte (203g)
- échalotes  
1/4 échalote (28g)

## 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)

## 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 (112g)

## Épices et herbes

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

## Produits à base de noix et de graines

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

## Soupes, sauces et jus

- courgette  
1/4 grand (81g)
- persil frais  
2 1/2 brins (3g)

## Confiseries

- poudre de cacao  
2 c. à café (4g)

## Boissons

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

## Fruits et jus de fruits

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

- salsa  
4 c. à s. (65g)

## Collations

- chips de tortilla  
1 oz (28g)

## Produits de boulangerie

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

## Céréales pour le petit-déjeuner

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

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre protéinée, chocolat**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

**poudre de cacao**

1 c. à café (2g)

**lait d'amande non sucré**

1/2 tasse (mL)

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

Pour les 2 repas :

**poudre protéinée, chocolat**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

**poudre de cacao**

2 c. à café (4g)

**lait d'amande non sucré**

1 tasse (mL)

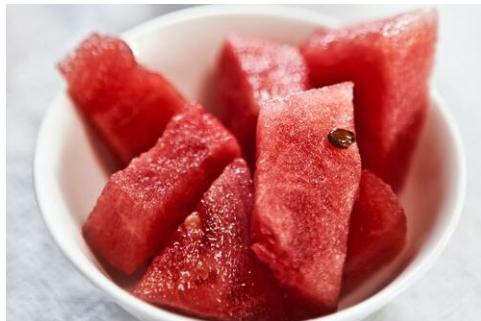
**eau**

2 tasse(s) (479mL)

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.

## Pastèque

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pastèque**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**pastèque**

8 oz (227g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Nectarine

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **nectarine, dénoyauté**

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

Pour les 3 repas :

#### **nectarine, dénoyauté**

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

### Compote de pommes

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **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.

### Bâtonnets de carotte

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **carottes**

1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

#### **carottes**

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Flocons d'avoine instantanés avec eau

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
1 sachet (43g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
2 sachet (86g)

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

### Bâtonnets de carotte

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes**  
1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Nuggets Chik'n

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Nuggets végétaliens « chik'n »

6 2/3 nuggets (143g)

**ketchup**

1 2/3 c. à soupe (28g)

Pour les 2 repas :

#### Nuggets végétaliens « chik'n »

13 1/3 nuggets (287g)

**ketchup**

3 1/3 c. à soupe (57g)

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

### Bâtonnets de carotte

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes**

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

**carottes**

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Champignons sautés

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### champignons, coupé en tranches

4 oz (113g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### champignons, coupé en tranches

1/2 livres (227g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

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.

### Lentilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### eau

1 tasse(s) (239mL)

#### lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### eau

2 tasse(s) (479mL)

#### 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.

### Galette de burger végétarien

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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.

---

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Chips et salsa

82 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**salsa**  
2 c. à s. (32g)  
**chips de tortilla**  
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**salsa**  
4 c. à s. (65g)  
**chips de tortilla**  
1 oz (28g)

1. Servez la salsa avec les chips de tortilla.

---

### Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)

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

---

### Shakshuka aux poivrons rôtis

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

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

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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Tofu en croûte de noix (végétalien)

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



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

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.

## Salade simple de jeunes pousses

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



**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tofu rôti et légumes

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **carottes, coupé selon vos préférences**

1 moyen (61g)

#### **brocoli, coupé selon vos préférences**

1/3 tasse, haché (30g)

#### **poivron, tranché**

1/3 moyen (40g)

#### **oignon, coupé en tranches épaisses**

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)

#### **choux de Bruxelles, coupé en deux**

1/6 lb (76g)

#### **huile d'olive**

2/3 c. à soupe (mL)

#### **tofu extra-ferme**

2/3 bloc (216g)

#### **poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/3 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

#### **carottes, coupé selon vos préférences**

2 moyen (122g)

#### **brocoli, coupé selon vos préférences**

2/3 tasse, haché (61g)

#### **poivron, tranché**

2/3 moyen (79g)

#### **oignon, coupé en tranches épaisses**

1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)

#### **choux de Bruxelles, coupé en deux**

1/3 lb (151g)

#### **huile d'olive**

1 1/3 c. à soupe (mL)

#### **tofu extra-ferme**

1 1/3 bloc (432g)

#### **poivre noir**

2/3 c. à café, moulu (2g)

#### **sel**

2/3 c. à café (4g)

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

### Lentilles au curry

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pâte de curry**

1/2 c. à soupe (8g)

**lait de coco en conserve**

6 c. à s. (mL)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**lentilles crues**

4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

**pâte de curry**

1 c. à soupe (15g)

**lait de coco en conserve**

3/4 tasse (mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

**lentilles crues**

1/2 tasse (96g)

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.

### Lait de soja

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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.

## Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

#### mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

#### vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

#### tomates

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

#### mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

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

### Soupe épicee lentilles à la noix de coco

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lentilles crues, rincé

2 c. à s. (24g)

#### gingembre frais, coupé en dés

1/4 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

#### oignon, coupé en dés

1/8 grand (19g)

#### Ail, coupé en dés

5/8 gousse(s) (2g)

#### Épinards hachés surgelés

1/8 paquet 284 g (36g)

#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

#### curry en poudre

1/4 c. à soupe (2g)

#### lait de coco en conserve

1/8 boîte (mL)

#### eau

5/8 tasse(s) (150mL)

#### tomates en dés

1/8 boîte(s) (53g)

#### paprika

1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

#### lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

#### gingembre frais, coupé en dés

1/2 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

#### oignon, coupé en dés

1/4 grand (38g)

#### Ail, coupé en dés

1 1/4 gousse(s) (4g)

#### Épinards hachés surgelés

1/4 paquet 284 g (71g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### curry en poudre

1/2 c. à soupe (3g)

#### lait de coco en conserve

1/4 boîte (mL)

#### eau

1 1/4 tasse(s) (299mL)

#### tomates en dés

1/4 boîte(s) (105g)

#### paprika

1/8 c. à café (0g)

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.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Bowl citronné pois chiches & courgette

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



**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**

1/4 boîte (112g)

**Ail, haché finement**

1/2 gousse(s) (2g)

**courgette, tranché en rondelles**

1/4 grand (81g)

**persil frais, haché**

2 1/2 brins (3g)

**oignon, finement tranché**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

**mélange d'épices italien**

1/8 c. à café (0g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**Basilic séché**

1/8 c. à café, feuilles (0g)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

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.

### 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.



### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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

**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)

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