

# Meal Plan - Plan alimentaire vegan de 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



[Barre de granola haute en protéines](#)

1 barre(s)- 204 kcal



[Tomates cerises](#)

6 tomates cerises- 21 kcal

### Déjeuner

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



[Tofu cuit au four](#)

5 1/3 oz- 151 kcal



[Riz blanc](#)

1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal



[Lait de soja](#)

1 3/4 tasse(s)- 148 kcal

### Dîner

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



[Mûres](#)

1 tasse(s)- 70 kcal



[Tenders de poulet croustillants](#)

5 tender(s)- 286 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



[Barre de granola haute en protéines](#)

1 barre(s)- 204 kcal



[Tomates cerises](#)

6 tomates cerises- 21 kcal

### Déjeuner

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



[Tofu cuit au four](#)

5 1/3 oz- 151 kcal



[Riz blanc](#)

1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal



[Lait de soja](#)

1 3/4 tasse(s)- 148 kcal

### Dîner

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



[Pâtes alfredo au tofu et brocoli](#)

295 kcal



[Salade de chou kale simple](#)

1 1/2 tasse(s)- 83 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



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



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

### Dîner

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



Pâtes alfredo au tofu et brocoli  
295 kcal



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

### Déjeuner

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



Salade edamame et betterave  
257 kcal



Noix  
1/6 tasse(s)- 117 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



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



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

### Dîner

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



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
227 kcal



Lo-mein au tofu  
226 kcal

### Déjeuner

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



Salade edamame et betterave  
257 kcal



Noix  
1/6 tasse(s)- 117 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



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



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

### Dîner

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



Pâtes épinards & houmous  
473 kcal

### Déjeuner

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



Seitan simple  
5 oz- 305 kcal



Betteraves  
2 betteraves- 48 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

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

Toast au houmous  
1 tranche(s)- 146 kcal

Dîner

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

Salade simple de chou kale et avocat  
115 kcal

Soupe de lentilles  
271 kcal

Déjeuner

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

Tofu rôti et légumes  
264 kcal

Lentilles  
116 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

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

Toast au houmous  
1 tranche(s)- 146 kcal

Dîner

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

Salade simple de chou kale et avocat  
115 kcal

Soupe de lentilles  
271 kcal

Déjeuner

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

Tofu rôti et légumes  
264 kcal

Lentilles  
116 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

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

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

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

## Boissons

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

## Autre

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

## Collations

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

## Fruits et jus de fruits

- ☐ mûres  
1 tasse (144g)
- ☐ jus de citron  
1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ citron  
1/2 petit (29g)
- ☐ avocats  
1/2 avocat(s) (101g)

## Épices et herbes

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

## Graisses et huiles

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

**Produits à base de noix et de graines**

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

**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)

- ☐ huile  
1/2 oz (mL)

**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

### Barre de granola haute en protéines

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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.

### Tomates cerises

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**  
6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Lait de soja

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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.

### 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 3 repas :

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

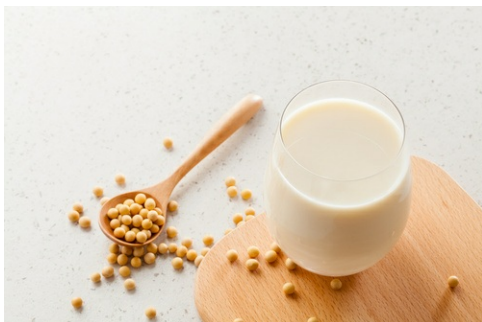
1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lait de soja

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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.



## Toast au houmous

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### houmous

2 1/2 c. à soupe (38g)

### pain

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

### houmous

5 c. à soupe (75g)

### pain

2 tranche (64g)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

## Tofu cuit au four

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### gingembre frais, épluché et râpé

1/3 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

### tofu extra-ferme

1/3 livres (151g)

### graines de sésame

1/3 c. à soupe (3g)

### sauce soja (tamari)

2 2/3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

### gingembre frais, épluché et râpé

2/3 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

### tofu extra-ferme

2/3 livres (303g)

### graines de sésame

2/3 c. à soupe (6g)

### sauce soja (tamari)

1/3 tasse (mL)

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.

## Riz blanc

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





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz blanc à grain long**

4 c. à c. (15g)

**eau**

1/6 tasse(s) (40mL)

Pour les 2 repas :

**riz blanc à grain long**

2 2/3 c. à s. (31g)

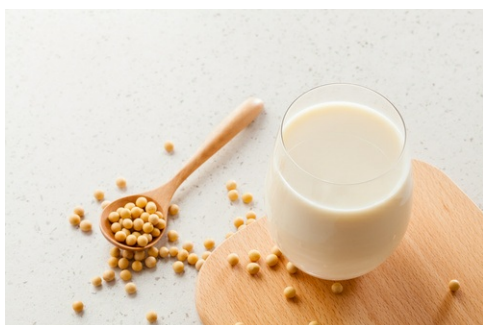
**eau**

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.

## Lait de soja

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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.
-

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade edamame et betterave

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**edamame surgelé, décortiqué**

3/4 tasse (89g)

**vinaigrette balsamique**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

3 betterave(s) (150g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**edamame surgelé, décortiqué**

1 1/2 tasse (177g)

**vinaigrette balsamique**

3 c. à soupe (mL)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

6 betterave(s) (300g)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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.

### Noix

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Seitan simple

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



Donne 5 oz portions

#### huile

1 1/4 c. à café (mL)

#### seitan

5 oz (142g)

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.

### 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.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tofu rôti et légumes

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, coupé selon vos préférences**

3/4 moyen (46g)

**brocoli, coupé selon vos préférences**

4 c. à s., haché (23g)

**poivron, tranché**

1/4 moyen (30g)

**oignon, coupé en tranches épaisses**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

**choux de Bruxelles, coupé en deux**

1/8 lb (57g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**tofu extra-ferme**

1/2 bloc (162g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**carottes, coupé selon vos préférences**

1 1/2 moyen (92g)

**brocoli, coupé selon vos préférences**

1/2 tasse, haché (46g)

**poivron, tranché**

1/2 moyen (60g)

**oignon, coupé en tranches épaisses**

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

**choux de Bruxelles, coupé en deux**

1/4 lb (113g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**tofu extra-ferme**

1 bloc (324g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

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.

## Lentilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**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.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### 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.

### Tenders de poulet croustillants

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



Donne 5 tender(s) portions

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

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



## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Basilic séché**

1/3 c. à café, moulu (0g)

#### **lait d'amande non sucré**

4 c. à c. (mL)

#### **sel**

1/8 trait (0g)

#### **Ail**

1/3 gousse(s) (1g)

#### **Brocoli surgelé**

1/6 paquet (47g)

#### **tofu ferme**

1/6 paquet (454 g) (76g)

#### **pâtes sèches non cuites**

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

#### **Basilic séché**

2/3 c. à café, moulu (1g)

#### **lait d'amande non sucré**

2 2/3 c. à s. (mL)

#### **sel**

1/6 trait (0g)

#### **Ail**

2/3 gousse(s) (2g)

#### **Brocoli surgelé**

1/3 paquet (95g)

#### **tofu ferme**

1/3 paquet (454 g) (151g)

#### **pâtes sèches non cuites**

4 oz (114g)

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.

### Salade de chou kale simple

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

1 1/2 tasse, haché (60g)

Pour les 2 repas :

#### **vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

3 tasse, haché (120g)

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

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

---

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



#### **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.

---

### Lo-mein au tofu

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





**ramen aromatisés (saveur orientale)**

1/6 paquet avec sachet

d'assaisonnement (14g)

**légumes mélangés surgelés**

2 2/3 oz (76g)

**huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

**sauce soja (tamari)**

1/6 c. à soupe (mL)

**tofu extra-ferme**

2 2/3 oz (76g)

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.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Pâtes épinards & houmous

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



#### **oignon, coupé en dés**

1/3 petit (23g)

#### **Ail, coupé en dés**

2/3 gousse(s) (2g)

#### **tomates, haché**

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

#### **pâtes sèches non cuites**

2 2/3 oz (76g)

#### **jus de citron**

1/3 c. à soupe (mL)

#### **épinards frais**

2/3 tasse(s) (20g)

#### **huile**

2/3 c. à soupe (mL)

#### **houmous**

1 2/3 oz (47g)

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

### Salade simple de chou kale et avocat

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **citron, pressé**

1/4 petit (15g)

#### **avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/4 botte (43g)

Pour les 2 repas :

#### **citron, pressé**

1/2 petit (29g)

#### **avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

#### **feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/2 botte (85g)

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.

### Soupe de lentilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**épinards frais, tranché finement**

1/8 tasse(s) (2g)

**carottes, coupé en dés**

1/4 moyen (15g)

**Ail, haché finement**

1/4 gousse(s) (1g)

**céleri cru, haché**

1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (10g)

**oignon, haché**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

**huile d'olive**

1/2 c. à s. (mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**tomates concassées en conserve**

1/8 boîte (51g)

**Basilic séché**

1/8 c. à café, feuilles (0g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

**lentilles crues**

4 c. à s. (48g)

**origan séché**

1/8 c. à café, feuilles (0g)

Pour les 2 repas :

**épinards frais, tranché finement**

1/8 tasse(s) (4g)

**carottes, coupé en dés**

1/2 moyen (31g)

**Ail, haché finement**

1/2 gousse(s) (2g)

**céleri cru, haché**

1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)

**oignon, haché**

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

**huile d'olive**

1 c. à s. (mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**tomates concassées en conserve**

1/4 boîte (101g)

**Basilic séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

**lentilles crues**

1/2 tasse (96g)

**origan séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

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.
-