

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien en jeûne intermittent de 1300 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 1310 kcal ● 97g protéine (30%) ● 48g lipides (33%) ● 106g glucides (32%) ● 18g fibres (5%)

Déjeuner

525 kcal, 36g de protéines, 61g glucides nets, 13g de lipides



[Purée de pommes de terre instantanée](#)
258 kcal



[Saucisse végétalienne](#)
1 saucisse(s)- 268 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

620 kcal, 25g de protéines, 44g glucides nets, 34g de lipides



[Patty melt](#)
1 sandwich(s)- 500 kcal



[Salade grecque concombre & feta](#)
121 kcal

Day 2 1337 kcal ● 94g protéine (28%) ● 51g lipides (34%) ● 95g glucides (29%) ● 30g fibres (9%)

Déjeuner

550 kcal, 33g de protéines, 50g glucides nets, 16g de lipides



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



[Salade composée](#)
182 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

620 kcal, 25g de protéines, 44g glucides nets, 34g de lipides



[Patty melt](#)
1 sandwich(s)- 500 kcal



[Salade grecque concombre & feta](#)
121 kcal

Day 3

1255 kcal ● 93g protéine (30%) ● 60g lipides (43%) ● 63g glucides (20%) ● 22g fibres (7%)

Déjeuner

525 kcal, 38g de protéines, 36g glucides nets, 20g de lipides



[Œufs bouillis](#)

3 œuf(s)- 208 kcal



[Toast au pois chiche écrasé](#)

1 tartine(s)- 318 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

565 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 39g de lipides



[Tofu buffalo](#)

355 kcal



[Carottes rôties](#)

4 carotte(s)- 211 kcal

Day 4

1255 kcal ● 93g protéine (30%) ● 60g lipides (43%) ● 63g glucides (20%) ● 22g fibres (7%)

Déjeuner

525 kcal, 38g de protéines, 36g glucides nets, 20g de lipides



[Œufs bouillis](#)

3 œuf(s)- 208 kcal



[Toast au pois chiche écrasé](#)

1 tartine(s)- 318 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

565 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 39g de lipides



[Tofu buffalo](#)

355 kcal



[Carottes rôties](#)

4 carotte(s)- 211 kcal

Day 5

1315 kcal ● 109g protéine (33%) ● 45g lipides (31%) ● 94g glucides (29%) ● 25g fibres (7%)

Déjeuner

630 kcal, 28g de protéines, 42g glucides nets, 35g de lipides



[Wrap méditerranéen au chik'n](#)

1 wrap(s)- 406 kcal



[Amandes rôties](#)

1/4 tasse(s)- 222 kcal

Dîner

525 kcal, 44g de protéines, 51g glucides nets, 10g de lipides



[Émiettes végétaliens](#)

1 1/2 tasse(s)- 219 kcal



[Lentilles](#)

174 kcal



[Pain naan](#)

1/2 morceau(x)- 131 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

Day 6

1315 kcal ● 109g protéine (33%) ● 45g lipides (31%) ● 94g glucides (29%) ● 25g fibres (7%)

Déjeuner

630 kcal, 28g de protéines, 42g glucides nets, 35g de lipides



[Wrap méditerranéen au chik'n](#)

1 wrap(s)- 406 kcal



[Amandes rôties](#)

1/4 tasse(s)- 222 kcal

Dîner

525 kcal, 44g de protéines, 51g glucides nets, 10g de lipides



[Émiettés végétaliens](#)

1 1/2 tasse(s)- 219 kcal



[Lentilles](#)

174 kcal



[Pain naan](#)

1/2 morceau(x)- 131 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

Day 7

1277 kcal ● 99g protéine (31%) ● 45g lipides (31%) ● 99g glucides (31%) ● 21g fibres (7%)

Déjeuner

495 kcal, 21g de protéines, 64g glucides nets, 14g de lipides



[Salade composée](#)

121 kcal



[Pain naan](#)

1 morceau(x)- 262 kcal



[Tenders de poulet croustillants](#)

2 tender(s)- 114 kcal

Dîner

615 kcal, 41g de protéines, 34g glucides nets, 30g de lipides



[Graines de citrouille](#)

183 kcal



[Lentilles](#)

174 kcal



[Salade César au brocoli et œufs durs](#)

260 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

Boissons

- ☐ eau
13 1/2 tasse(s) (3233mL)
- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ préparation pour purée de pommes de terre
2 1/2 oz (71g)
- ☐ oignon
1 petit (70g)
- ☐ concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (447g)
- ☐ carottes
10 1/2 moyen (638g)
- ☐ oignon rouge
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (34g)
- ☐ tomates
1 1/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (144g)
- ☐ laitue romaine
1 1/6 tête (719g)
- ☐ céleri cru
2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)
- ☐ ketchup
1/2 c. à soupe (9g)
- ☐ brocoli
1/2 tasse, haché (46g)

Autre

- ☐ saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)
- ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
7 oz (193g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
4 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise végane
4 c. à s. (60g)
- ☐ huile d'olive
2 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette
2 1/2 c. à s. (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 tranche(s) (192g)
- ☐ tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)
- ☐ pain naan
2 morceau(x) (180g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage feta
2 2/3 oz (75g)
- ☐ œufs
8 grand (400g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
5 c. à soupe (88g)
- ☐ parmesan
1 c. à soupe (5g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1/3 tasse (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
14 oz (397g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte (448g)
- ☐ houmous
4 c. à soupe (60g)
- ☐ miettes de burger végétarien
3 tasse (300g)
- ☐ lentilles crues
3/4 tasse (144g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/2 tasse, entière (72g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1 1/3 oz (37g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)

- ☐ vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ moutarde de Dijon
3/4 oz (20g)
 - ☐ aneth frais
1 c. à soupe, haché (2g)
 - ☐ poivre noir
1 trait (0g)
 - ☐ sel
1 1/2 g (2g)
 - ☐ vinaigre de vin rouge
2 c. à soupe (mL)
 - ☐ moutarde
1 c. à soupe (15g)
 - ☐ poudre d'oignon
1 c. à café (2g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Purée de pommes de terre instantanée

258 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 50g glucides ● 5g fibres



préparation pour purée de pommes de terre

2 1/2 oz (71g)

1. Préparez les pommes de terre selon les instructions du paquet.
2. Essayez aussi différentes marques si le résultat ne vous plaît pas, certaines sont bien meilleures que d'autres.

Saucisse végétalienne

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



Donne 1 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

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.

Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



carottes, épluché et râpé ou tranché
3/4 petit (14 cm de long) (38g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/6 concombre (21 cm) (56g)
oignon rouge, tranché
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
vinaigrette
1 1/2 c. à s. (mL)
tomates, coupé en dés
3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)
laitue romaine, râpé
3/4 cœurs (375g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

œufs
6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs préculits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Toast au pois chiche écrasé

1 tartine(s) - 318 kcal ● 19g protéine ● 6g lipides ● 35g glucides ● 13g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru, coupé en dés

1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte (224g)

yaourt grec écrémé nature

2 c. à soupe (35g)

moutarde

1/2 c. à soupe (8g)

poudre d'oignon

1/2 c. à café (1g)

pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

céleri cru, coupé en dés

2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte (448g)

yaourt grec écrémé nature

4 c. à soupe (70g)

moutarde

1 c. à soupe (15g)

poudre d'oignon

1 c. à café (2g)

pain

2 tranche(s) (64g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
2. Pendant ce temps, mettre la moitié des pois chiches (en réservant le reste) dans un bol et écraser avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtention d'une texture grossière. Incorporer le yaourt grec, la moutarde, la poudre d'oignon, le céleri et une pincée de sel/poivre et bien mélanger.
3. Ajouter les pois chiches entiers restants.
4. Garnir le toast du mélange de pois chiches et servir.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Wrap méditerranéen au chik'n

1 wrap(s) - 406 kcal ● 21g protéine ● 17g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, haché

4 c. à s., tranches (26g)

tomates, haché

1 tranche(s), fine/petite (15g)

tenders chik'n sans viande

2 1/2 oz (71g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

houmous

2 c. à soupe (30g)

fromage feta

2 c. à soupe (19g)

Pour les 2 repas :

concombre, haché

1/2 tasse, tranches (52g)

tomates, haché

2 tranche(s), fine/petite (30g)

tenders chik'n sans viande

5 oz (142g)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

houmous

4 c. à soupe (60g)

fromage feta

4 c. à soupe (38g)

1. Cuisez le chik'n selon les indications du paquet. Étalez du houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le chik'n. Roulez la tortilla et servez.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



carottes, épluché et râpé ou tranché

1/2 petit (14 cm de long) (25g)

concombre, tranché ou coupé en dés

1/8 concombre (21 cm) (38g)

oignon rouge, tranché

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

vinaigrette

1 c. à s. (mL)

tomates, coupé en dés

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

laitue romaine, râpé

1/2 cœurs (250g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres

Donne 1 morceau(x) portions

pain naan

1 morceau(x) (90g)



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

Tenders de poulet croustillants

2 tender(s) - 114 kcal ● 8g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Donne 2 tender(s) portions

ketchup

1/2 c. à soupe (9g)

tenders chik'n sans viande

2 morceaux (51g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Patty melt

1 sandwich(s) - 500 kcal ● 20g protéine ● 26g lipides ● 38g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, finement tranché

1/2 petit (35g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

mayonnaise végane

2 c. à s. (30g)

moutarde de Dijon

1/2 c. à soupe (8g)

galette de burger végétale

1 galette (71g)

pain

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

oignon, finement tranché

1 petit (70g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

mayonnaise végane

4 c. à s. (60g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

galette de burger végétale

2 galette (142g)

pain

4 tranche(s) (128g)

1. Faites chauffer environ les 2/3 de l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons sur une moitié de la poêle et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Ajoutez la galette végétale de l'autre côté. Faites cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, 10 à 12 minutes. Faites cuire la galette 5 à 6 minutes de chaque côté (ou selon les instructions du paquet). Éteignez le feu et réservez.
2. Mélangez la mayo et la moutarde dans un petit bol. Étalez la sauce uniformément sur toutes les faces du pain.
3. Déposez la galette sur la tranche inférieure et ajoutez les oignons puis l'autre tranche de pain.
4. Essuyez la poêle et chauffez le reste de l'huile à feu moyen. Ajoutez les patty melts et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 à 7 minutes de chaque côté.
5. Coupez en deux et servez.

Salade grecque concombre & feta

121 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre

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

aneth frais

1/2 c. à soupe, haché (1g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

sel

1/2 trait (0g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

vinaigre de vin rouge

1 c. à soupe (mL)

fromage feta

2 c. à s., émietté (19g)

Pour les 2 repas :

concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

aneth frais

1 c. à soupe, haché (2g)

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

vinaigre de vin rouge

2 c. à soupe (mL)

fromage feta

4 c. à s., émietté (38g)

1. Coupez le concombre à la taille désirée.
2. Dans un petit bol, fouettez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
3. Versez sur les concombres.
4. Parsemez d'aneth et de feta.
5. Servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tofu buffalo

355 kcal ● 16g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, séché et coupé en cubes

1/2 livres (198g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

2 1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, séché et coupé en cubes

14 oz (397g)

huile

1 c. à soupe (mL)

vinaigrette ranch

4 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1/3 tasse (mL)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, tranché

4 grand (288g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

carottes, tranché

8 grand (576g)

huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Émiettes végétaliens

1 1/2 tasse(s) - 219 kcal ● 28g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miettes de burger végétarien

1 1/2 tasse (150g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien

3 tasse (300g)

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

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.

Pain naan

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

pain naan
1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

pain naan
1 morceau(x) (90g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

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

Lentilles

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



sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

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.

Salade césar au brocoli et œufs durs

260 kcal ● 21g protéine ● 15g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

graines de citrouille grillées, non salées

1 c. à soupe (7g)

parmesan

1 c. à soupe (5g)

moutarde de Dijon

1 c. à café (5g)

yaourt grec écrémé nature

1 c. à soupe (18g)

brocoli

1/2 tasse, haché (46g)

œufs

2 grand (100g)

laitue romaine

2 tasse, râpé (94g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce et servez.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres

Translation missing:
fr.for_single_meal**eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

poudre de protéine1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

Pour les 7 repas :

eau

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

poudre de protéine10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(326g)

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