

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien jeûne intermittent de 2000 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 2006 kcal ● 150g protéine (30%) ● 69g lipides (31%) ● 158g glucides (31%) ● 39g fibres (8%)

Déjeuner

860 kcal, 53g de protéines, 51g glucides nets, 43g de lipides



Graines de citrouille
366 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
2 boîte(s)- 494 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

930 kcal, 48g de protéines, 104g glucides nets, 25g de lipides



Lentilles au curry
362 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive
161 kcal



Lentilles
405 kcal

Day 2 1956 kcal ● 128g protéine (26%) ● 80g lipides (37%) ● 151g glucides (31%) ● 30g fibres (6%)

Déjeuner

810 kcal, 31g de protéines, 45g glucides nets, 54g de lipides



Poivrons et oignons sautés
125 kcal



Tofu buffalo
532 kcal



Petit pain
2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

930 kcal, 48g de protéines, 104g glucides nets, 25g de lipides



Lentilles au curry
362 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive
161 kcal



Lentilles
405 kcal

Day 3

1986 kcal ● 139g protéine (28%) ● 69g lipides (31%) ● 167g glucides (34%) ● 37g fibres (7%)

Déjeuner

940 kcal, 44g de protéines, 88g glucides nets, 42g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s)- 612 kcal



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

825 kcal, 46g de protéines, 78g glucides nets, 26g de lipides



Salade edamame et betterave

171 kcal



Goulash haricots & tofu

656 kcal

Day 4

1979 kcal ● 130g protéine (26%) ● 59g lipides (27%) ● 195g glucides (39%) ● 37g fibres (7%)

Déjeuner

940 kcal, 44g de protéines, 88g glucides nets, 42g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s)- 612 kcal



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

820 kcal, 37g de protéines, 106g glucides nets, 17g de lipides



Succotash aux haricots blancs

647 kcal



Lentilles

174 kcal

Day 5

1969 kcal ● 134g protéine (27%) ● 55g lipides (25%) ● 197g glucides (40%) ● 37g fibres (8%)

Déjeuner

930 kcal, 48g de protéines, 90g glucides nets, 38g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Sandwich grillé au fromage et champignons

646 kcal



Petit pain

2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

820 kcal, 37g de protéines, 106g glucides nets, 17g de lipides



Succotash aux haricots blancs

647 kcal



Lentilles

174 kcal

Day 6

1955 kcal ● 127g protéine (26%) ● 73g lipides (34%) ● 155g glucides (32%) ● 43g fibres (9%)

Déjeuner

820 kcal, 34g de protéines, 51g glucides nets, 44g de lipides



Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal



Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 383 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

915 kcal, 45g de protéines, 101g glucides nets, 28g de lipides



Salade de pois chiches facile

234 kcal



Lait

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



Salade de pâtes façon caprese


485 kcal

Déjeuner

820 kcal, 34g de protéines, 51g glucides nets, 44g de lipides



Sauté de pois chiches teriyaki
369 kcal




Cacahuètes rôties
3/8 tasse(s)- 383 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Supplément(s) de protéines


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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

915 kcal, 45g de protéines, 101g glucides nets, 28g de lipides



Salade de pois chiches facile
234 kcal



Lait
1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



Salade de pâtes façon caprese
485 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ lait de coco en conserve
3/4 tasse (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce pesto
2 c. à s. (31g)

Autre

- ☐ pâte de curry
1 c. à soupe (15g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
8 1/2 tasse (255g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)
- ☐ sauce teriyaki
4 c. à s. (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
1 c. à café (5g)
- ☐ poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
- ☐ romarin séché
3/4 c. à café (1g)
- ☐ Thym frais
3/8 c. à café (0g)
- ☐ paprika
2 1/4 c. à café (5g)
- ☐ thym séché
2 c. à café, moulu (3g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)

Boissons

- ☐ eau
21 2/3 tasse(s) (5190mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ haricots lima, surgelés
3/4 paquet (284 g) (213g)
- ☐ poivron
2 1/2 grand (402g)
- ☐ oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (173g)
- ☐ champignons
7 oz (198g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
1/2 tasse (59g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
2 betterave(s) (100g)
- ☐ Ail
3/4 gousse (2g)
- ☐ échalotes
2 gousse(s) (113g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
2 tasse (272g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1 paquet 285 g (284g)
- ☐ persil frais
3 brins (3g)
- ☐ tomates
1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)

Produits de boulangerie

- ☐ Petit pain
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)
- ☐ pain
10 tranche(s) (320g)
- ☐ pain naan
2 morceau(x) (180g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage
1 1/2 tasse, râpé (170g)
- ☐ fromage tranché
2 tranche (21 g chacune) (42g)
- ☐ lait entier
2 2/3 tasse(s) (641mL)
- ☐ mozzarella fraîche
2 oz (57g)

Fruits et jus de fruits

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
2 tasse (416g)
- ☐ tofu ferme
15 3/4 oz (447g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
2 1/2 boîte(s) (1073g)
- ☐ pois chiches en conserve
2 boîte (896g)
- ☐ cacahuètes rôties
13 1/4 c. à s. (122g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
3 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
6 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1 c. à soupe (mL)

- ☐ jus de citron
2 c. à soupe (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
4 oz (113g)



Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Donne 2 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Poivrons et oignons sautés

125 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



poivron, coupé en lanières

1 grand (164g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

oignon, tranché

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

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

Tofu buffalo

532 kcal ● 24g protéine ● 44g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



tofu ferme, séché et coupé en cubes
2/3 livres (298g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
vinaigrette ranch
3 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (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.

Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Donne 2 petit(s) pain(s) portions

Petit pain
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)
(56g)

1. Dégustez.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s) - 612 kcal ● 34g protéine ● 32g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de jeunes pousses

3/4 tasse (23g)

romarin séché

3/8 c. à café (0g)

champignons

2 1/4 oz (64g)

fromage

3/4 tasse, râpé (85g)

pain

3 tranche(s) (96g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

romarin séché

3/4 c. à café (1g)

champignons

1/4 livres (128g)

fromage

1 1/2 tasse, râpé (170g)

pain

6 tranche(s) (192g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

Pain naan

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

pain naan

1 morceau(x) (90g)

Pour les 2 repas :

pain naan

2 morceau(x) (180g)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

Cupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Sandwich grillé au fromage et champignons

646 kcal ● 29g protéine ● 33g lipides ● 50g glucides ● 9g fibres

**fromage tranché**

2 tranche (21 g chacune) (42g)

pain

4 tranche(s) (128g)

thym séché

2 c. à café, moulu (3g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

champignons

1 tasse, haché (70g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Donne 2 petit(s) pain(s) portions

Petit pain

2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)
(56g)

1. Dégustez.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 383 kcal ● 15g protéine ● 31g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
6 2/3 c. à s. (61g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
13 1/3 c. à s. (122g)

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

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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

161 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

haricots lima, surgelés

3/8 paquet (284 g) (107g)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

haricots lima, surgelés

3/4 paquet (284 g) (213g)

sel

3/8 c. à café (2g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

Lentilles

405 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2 1/3 tasse(s) (559mL)
lentilles crues, rincé
9 1/3 c. à s. (112g)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (2g)
eau
4 2/3 tasse(s) (1117mL)
lentilles crues, rincé
56 c. à c. (224g)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Salade edamame et betterave

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



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)

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.

Goulash haricots & tofu

656 kcal ● 37g protéine ● 19g lipides ● 65g glucides ● 19g fibres



tofu ferme, égoutté et coupé en dés
1/3 livres (149g)
Ail, haché
3/4 gousse (2g)
Thym frais
3/8 c. à café (0g)
paprika
2 1/4 c. à café (5g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
oignon, coupé en dés
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
3/4 boîte(s) (329g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Succotash aux haricots blancs

647 kcal ● 26g protéine ● 16g lipides ● 80g glucides ● 19g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

échalotes, haché finement

1 gousse(s) (57g)

poivron, finement haché

1 moyen (119g)

Grains de maïs surgelés, décongelé

1 tasse (136g)

huile

1 c. à soupe (mL)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1 tasse (262g)

Pour les 2 repas :

échalotes, haché finement

2 gousse(s) (113g)

poivron, finement haché

2 moyen (238g)

Grains de maïs surgelés, décongelé

2 tasse (272g)

huile

2 c. à soupe (mL)

jus de citron

2 c. à soupe (mL)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

2 tasse (524g)

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.

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.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

persil frais, haché

1 1/2 brins (2g)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

oignon, coupé en fines tranches

1/4 petit (18g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte (224g)

vinaigre de cidre de pomme

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché

3 brins (3g)

tomates, coupé en deux

1 tasse de tomates cerises (149g)

oignon, coupé en fines tranches

1/2 petit (35g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte (448g)

vinaigre de cidre de pomme

1 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Lait

1 1/3 tasse(s) - 199 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1 1/3 tasse(s) (320mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

2 2/3 tasse(s) (640mL)

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

Salade de pâtes façon caprese

485 kcal ● 23g protéine ● 13g lipides ● 61g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1/4 boîte(s) (110g)
tomates, coupé en deux
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
sauce pesto
1 c. à s. (16g)
mozzarella fraîche, déchiré en morceaux
1 oz (28g)
pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (220g)
tomates, coupé en deux
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
sauce pesto
2 c. à s. (31g)
mozzarella fraîche, déchiré en morceaux
2 oz (57g)
pâtes sèches non cuites
4 oz (113g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Optionnel : pendant la cuisson des pâtes, faites rôtir les tomates cerises coupées en deux sur une plaque à 400°F (200°C) pendant 10–15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient molles et qu'elles éclatent.
3. Dans un grand bol, mélangez les pâtes cuites, les tomates, les haricots blancs, la mozzarella et le pesto. Assaisonnez de sel et de poivre selon le goût. Bon appétit !

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.