

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien jeûne intermittent de 2100 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** 2141 kcal ● 138g protéine (26%) ● 91g lipides (38%) ● 169g glucides (32%) ● 24g fibres (5%)

## Déjeuner

990 kcal, 45g de protéines, 53g glucides nets, 62g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal



**Salade choux de Bruxelles et brocoli**  
438 kcal



**Noix**  
3/8 tasse(s)- 291 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, 45g de protéines, 114g glucides nets, 28g de lipides



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



**Macaroni vert au fromage**  
858 kcal

**Day 2** 2100 kcal ● 136g protéine (26%) ● 87g lipides (37%) ● 152g glucides (29%) ● 42g fibres (8%)

## Déjeuner

990 kcal, 45g de protéines, 53g glucides nets, 62g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal



**Salade choux de Bruxelles et brocoli**  
438 kcal



**Noix**  
3/8 tasse(s)- 291 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Dîner

890 kcal, 42g de protéines, 97g glucides nets, 24g de lipides



**Salade simple mozzarella et tomate**  
121 kcal



**Cassoulet aux haricots blancs**  
770 kcal

## Day 3

2090 kcal ● 135g protéine (26%) ● 46g lipides (20%) ● 225g glucides (43%) ● 60g fibres (11%)

### Déjeuner

980 kcal, 44g de protéines, 126g glucides nets, 21g de lipides



Lentilles  
174 kcal



Succotash aux haricots blancs  
808 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

### Dîner

890 kcal, 42g de protéines, 97g glucides nets, 24g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate  
121 kcal



Cassoulet aux haricots blancs  
770 kcal

## Day 4

2111 kcal ● 132g protéine (25%) ● 49g lipides (21%) ● 246g glucides (47%) ● 41g fibres (8%)

### Déjeuner

980 kcal, 44g de protéines, 126g glucides nets, 21g de lipides



Lentilles  
174 kcal



Succotash aux haricots blancs  
808 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

### Dîner

910 kcal, 39g de protéines, 118g glucides nets, 27g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce  
510 kcal



Lait  
1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Salade caprese  
178 kcal

## Day 5

2138 kcal ● 132g protéine (25%) ● 54g lipides (23%) ● 230g glucides (43%) ● 52g fibres (10%)

### Déjeuner

930 kcal, 47g de protéines, 104g glucides nets, 22g de lipides



Soupe de lentilles et légumes  
694 kcal



Salade tomate et avocat  
235 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

### Dîner

990 kcal, 37g de protéines, 124g glucides nets, 31g de lipides



Pâtes épinards & houmous  
473 kcal



Salade edamame et betterave  
257 kcal



Pain naan  
1 morceau(x)- 262 kcal

## Day 6

2073 kcal ● 149g protéine (29%) ● 46g lipides (20%) ● 212g glucides (41%) ● 53g fibres (10%)

### Déjeuner

895 kcal, 55g de protéines, 99g glucides nets, 17g de lipides



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Pâtes de lentilles

673 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Dîner

960 kcal, 46g de protéines, 111g glucides nets, 28g de lipides



Salade grecque simple au concombre

281 kcal



Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

677 kcal

## Day 7

2073 kcal ● 149g protéine (29%) ● 46g lipides (20%) ● 212g glucides (41%) ● 53g fibres (10%)

### Déjeuner

895 kcal, 55g de protéines, 99g glucides nets, 17g de lipides



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Pâtes de lentilles

673 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Dîner

960 kcal, 46g de protéines, 111g glucides nets, 28g de lipides



Salade grecque simple au concombre

281 kcal



Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

677 kcal

## Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
3/4 paquet (156 g) (110g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1 1/4 c. à soupe (5g)
- ☐ Pâtes de lentilles  
2/3 livres (302g)
- ☐ sauce sriracha  
3 c. à café (15g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ brocoli  
4 1/2 tasse, haché (419g)
- ☐ choux de Bruxelles  
3 tasse, râpé (150g)
- ☐ épinards frais  
2 tasse(s) (56g)
- ☐ pois surgelés  
6 1/2 c. à s. (54g)
- ☐ tomates  
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (301g)
- ☐ Ail  
6 gousse(s) (18g)
- ☐ oignon  
3 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (363g)
- ☐ carottes  
4 grand (288g)
- ☐ céleri cru  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- ☐ échalotes  
2 1/2 gousse(s) (142g)
- ☐ poivron  
2 1/2 moyen (298g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
2 1/2 tasse (340g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué  
3/4 tasse (89g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
3 betterave(s) (150g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
2 tasse (253g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 1/4 tasse, haché (50g)
- ☐ concombre  
2 concombre (21 cm) (602g)

## Épices et herbes

- ☐ moutarde de Dijon  
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ muscade  
1/6 c. à café (0g)
- ☐ basilic frais  
1/4 oz (8g)
- ☐ sel  
3/8 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir  
1/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ poudre d'ail  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ vinaigre de vin rouge  
2 c. à café (mL)
- ☐ aneth séché  
2 c. à café (2g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ bouillon de légumes  
3 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pour pâtes  
1 pot (680 g) (616g)

## Confiseries

- ☐ miel  
1 1/2 c. à soupe (32g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
1/4 tasse, émincé (30g)
- ☐ noix (anglaises)  
13 1/4 c. à s., décortiqué (83g)

## Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites  
2/3 livres (303g)
- ☐ farine tout usage  
3/8 c. à soupe (3g)
- ☐ riz blanc à grain long  
3/4 tasse (139g)

## Boissons

- ☐ oignon rouge  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
- ☐ persil frais  
6 c. à s., haché (23g)

### Produits laitiers et œufs

- ☐ parmesan  
3 c. à café (5g)
- ☐ lait entier  
6 tasse(s) (1392mL)
- ☐ mozzarella râpée  
9 1/2 c. à s. (52g)
- ☐ beurre  
3/8 c. à soupe (6g)
- ☐ mozzarella fraîche  
3 1/4 oz (92g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
2 1/4 conteneur (385g)

### Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
5 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
1 3/4 oz (mL)
- ☐ huile  
3 oz (mL)

- ☐ eau  
16 tasse(s) (3832mL)
- ☐ poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)  
3 1/2 boîte(s) (1533g)
- ☐ lentilles crues  
1 tasse (216g)
- ☐ houmous  
1 2/3 oz (47g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1 1/2 boîte (672g)

### Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
4 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats  
1/2 avocat(s) (101g)
- ☐ jus de citron vert  
1 c. à soupe (mL)

### Produits de boulangerie

- ☐ pain naan  
1 morceau(x) (90g)
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Coupe de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

#### Coupe de cottage cheese et fruits

4 conteneur (680g)

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

### Salade choux de Bruxelles et brocoli

438 kcal ● 11g protéine ● 29g lipides ● 24g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### brocoli, haché

1 1/2 tasse, haché (137g)

#### parmesan

1 1/2 c. à café (2g)

#### huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### moutarde de Dijon

3/4 c. à soupe (11g)

#### vinaigre de cidre de pomme

3/4 c. à soupe (mL)

#### miel

3/4 c. à soupe (16g)

#### amandes

2 1/4 c. à s., émincé (15g)

#### choux de Bruxelles, tranché

1 1/2 tasse, râpé (75g)

Pour les 2 repas :

#### brocoli, haché

3 tasse, haché (273g)

#### parmesan

3 c. à café (5g)

#### huile d'olive

3 c. à soupe (mL)

#### moutarde de Dijon

1 1/2 c. à soupe (23g)

#### vinaigre de cidre de pomme

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### miel

1 1/2 c. à soupe (32g)

#### amandes

1/4 tasse, émincé (30g)

#### choux de Bruxelles, tranché

3 tasse, râpé (150g)

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, la moutarde de Dijon, le miel, le vinaigre de cidre et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Réservez.
2. Mélangez les choux de Bruxelles, le brocoli et les amandes dans un saladier. Saupoudrez de parmesan et arrosez de vinaigrette. Servez.

### Noix

3/8 tasse(s) - 291 kcal ● 6g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix (anglaises)**

6 2/3 c. à s., décortiqué (42g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**

13 1/3 c. à s., décortiqué (83g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Succotash aux haricots blancs

808 kcal ● 32g protéine ● 20g lipides ● 101g glucides ● 24g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**échalotes, haché finement**

1 1/4 gousse(s) (71g)

**poivron, finement haché**

1 1/4 moyen (149g)

**Grains de maïs surgelés, décongelé**

1 1/4 tasse (170g)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**jus de citron**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**

1 1/4 tasse (328g)

Pour les 2 repas :

**échalotes, haché finement**

2 1/2 gousse(s) (142g)

**poivron, finement haché**

2 1/2 moyen (298g)

**Grains de maïs surgelés, décongelé**

2 1/2 tasse (340g)

**huile**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**jus de citron**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**

2 1/2 tasse (655g)

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.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Soupe de lentilles et légumes

694 kcal ● 44g protéine ● 4g lipides ● 97g glucides ● 25g fibres



**légumes mélangés surgelés**

2 tasse (253g)

**Ail**

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

**levure nutritionnelle**

1 1/4 c. à soupe (5g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 1/4 tasse, haché (50g)

**bouillon de légumes**

2 1/2 tasse(s) (mL)

**lentilles crues**

10 c. à s. (120g)

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.

### Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres





**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**avocats, coupé en dés**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à soupe (mL)  
**oignon**  
1 c. à s., haché (15g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
3 tasse(s) (720mL)

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

### Pâtes de lentilles

673 kcal ● 43g protéine ● 5g lipides ● 81g glucides ● 32g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pâtes de lentilles**  
1/3 livres (151g)  
**sauce pour pâtes**  
1/3 pot (680 g) (224g)

Pour les 2 repas :

**Pâtes de lentilles**  
2/3 livres (302g)  
**sauce pour pâtes**  
2/3 pot (680 g) (448g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

---

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

#### **lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

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



---

### Macaroni vert au fromage

858 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 108g glucides ● 11g fibres



**épinards frais, coupé en morceaux**

1 1/3 tasse(s) (36g)

**pâtes sèches non cuites**

4 oz (113g)

**brocoli**

1 1/2 tasse, haché (146g)

**lait entier**

5/6 tasse(s) (192mL)

**pois surgelés**

6 1/2 c. à s. (54g)

**mozzarella râpée**

9 1/2 c. à s. (52g)

**beurre**

3/8 c. à soupe (6g)

**farine tout usage**

3/8 c. à soupe (3g)

**muscade**

1/6 c. à café (0g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la moitié du brocoli haché dans la casserole. Une fois cuit, égouttez les pâtes et le brocoli et transférez dans un plat à gratin. Réservez.
2. Préparez la sauce en faisant fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez la farine et fouettez jusqu'à obtenir une pâte. Incorporez le lait petit à petit jusqu'à ce qu'il soit entièrement incorporé.
3. Portez la sauce à ébullition. En remuant fréquemment, ajoutez les épinards hachés, les petits pois, le reste du brocoli et du sel et du poivre. Laissez mijoter à découvert à feu doux 5 à 10 minutes. Pendant ce temps, préchauffez le four à 400°F (200°C).
4. Coupez le feu et incorporez le fromage et la muscade à la sauce. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
5. Optionnel : mixez tout ou partie de la sauce au mixeur jusqu'à obtention d'une texture lisse.
6. Versez la sauce sur les pâtes. Faites cuire 20 à 25 minutes jusqu'à coloration dorée. Servez.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates, tranché

3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(68g)

#### mozzarella fraîche, tranché

1 oz (28g)

#### basilic frais

1/2 c. à soupe, haché (1g)

#### vinaigrette balsamique

1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

#### tomates, tranché

3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(137g)

#### mozzarella fraîche, tranché

2 oz (57g)

#### basilic frais

1 c. à soupe, haché (3g)

#### vinaigrette balsamique

1 c. à s. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

### Cassoulet aux haricots blancs

770 kcal ● 35g protéine ● 16g lipides ● 94g glucides ● 28g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

#### oignon, coupé en dés

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

#### carottes, épluché et tranché

2 grand (144g)

#### haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1 boîte(s) (439g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### bouillon de légumes

1/2 tasse(s) (mL)

#### céleri cru, coupé en fines tranches

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché

4 gousse(s) (12g)

#### oignon, coupé en dés

2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)

#### carottes, épluché et tranché

4 grand (288g)

#### haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

2 boîte(s) (878g)

#### huile

2 c. à soupe (mL)

#### bouillon de légumes

1 tasse(s) (mL)

#### céleri cru, coupé en fines tranches

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Pâtes avec sauce du commerce

510 kcal ● 18g protéine ● 4g lipides ● 94g glucides ● 8g fibres



#### sauce pour pâtes

1/4 pot (680 g) (168g)

#### pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

### Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres

Donne 1 1/2 tasse(s) portions



#### lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

### Salade caprese

178 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



#### tomates, coupé en deux

6 2/3 c. à s. de tomates cerises (62g)

#### vinaigrette balsamique

5/6 c. à soupe (mL)

#### basilic frais

1/4 tasse de feuilles, entières (5g)

#### mélange de jeunes pousses

3/8 paquet (156 g) (65g)

#### mozzarella fraîche

1 1/4 oz (35g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.



## 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.

### Salade edamame et betterave

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



#### **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)

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.

### 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.



## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade grecque simple au concombre

281 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **concombre, coupé en demi-lunes**

1 concombre (21 cm) (301g)

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

1 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre de vin rouge**

1 c. à café (mL)

#### **aneth séché**

1 c. à café (1g)

#### **jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **yaourt grec écrémé nature**

1/2 tasse (140g)

#### **oignon rouge, coupé en fines tranches**

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

Pour les 2 repas :

#### **concombre, coupé en demi-lunes**

2 concombre (21 cm) (602g)

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

2 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre de vin rouge**

2 c. à café (mL)

#### **aneth séché**

2 c. à café (2g)

#### **jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

#### **yaourt grec écrémé nature**

1 tasse (280g)

#### **oignon rouge, coupé en fines tranches**

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

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

### Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

677 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 93g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**

3 c. à s., haché (11g)

**oignon, coupé en dés**

3/4 petit (53g)

**sauce sriracha**

1 1/2 c. à café (8g)

**yaourt grec écrémé nature**

3 c. à soupe (53g)

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

3/4 boîte (336g)

**riz blanc à grain long**

6 c. à s. (69g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**persil frais, haché**

6 c. à s., haché (23g)

**oignon, coupé en dés**

1 1/2 petit (105g)

**sauce sriracha**

3 c. à café (15g)

**yaourt grec écrémé nature**

6 c. à soupe (105g)

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

1 1/2 boîte (672g)

**riz blanc à grain long**

3/4 tasse (139g)

**huile**

3 c. à café (mL)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
2. Mélangez le yaourt grec, la sriracha et un peu de sel dans un petit bol jusqu'à homogénéité. Réservez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
4. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Coupez le feu et incorporez le persil.
6. Servez le mélange de pois chiches sur le riz et versez la sauce épicée par-dessus.

## 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.