

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien jeûne intermittent de 2200 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 2235 kcal ● 143g protéine (26%) ● 60g lipides (24%) ● 229g glucides (41%) ● 52g fibres (9%)

Déjeuner

1005 kcal, 45g de protéines, 127g glucides nets, 26g de lipides



[Salade de patates douces et lentilles au chipotle](#)
806 kcal



[Lait](#)
1 1/3 tasse(s)- 199 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Dîner

1010 kcal, 49g de protéines, 100g glucides nets, 33g de lipides



[Salade simple mozzarella et tomate](#)
242 kcal



[Cassoulet aux haricots blancs](#)
770 kcal

Day 2 2246 kcal ● 145g protéine (26%) ● 57g lipides (23%) ● 234g glucides (42%) ● 54g fibres (10%)

Déjeuner

1015 kcal, 48g de protéines, 132g glucides nets, 23g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)
151 kcal



[Lentilles](#)
289 kcal



[Burger végétarien grec](#)
2 burger(s)- 576 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Dîner

1010 kcal, 49g de protéines, 100g glucides nets, 33g de lipides



[Salade simple mozzarella et tomate](#)
242 kcal



[Cassoulet aux haricots blancs](#)
770 kcal

Day 3

2165 kcal ● 150g protéine (28%) ● 68g lipides (28%) ● 201g glucides (37%) ● 37g fibres (7%)

Déjeuner

940 kcal, 33g de protéines, 110g glucides nets, 34g de lipides



Tacos fromage et guacamole

2 taco(s)- 350 kcal



Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s)- 362 kcal



Poire

2 poire(s)- 226 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

1010 kcal, 69g de protéines, 89g glucides nets, 33g de lipides



Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal



Lentilles

289 kcal

Day 4

2176 kcal ● 149g protéine (27%) ● 69g lipides (29%) ● 192g glucides (35%) ● 48g fibres (9%)

Déjeuner

950 kcal, 32g de protéines, 101g glucides nets, 35g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal



Succotash aux haricots blancs

647 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

1010 kcal, 69g de protéines, 89g glucides nets, 33g de lipides



Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal



Lentilles

289 kcal

Day 5

2242 kcal ● 138g protéine (25%) ● 88g lipides (35%) ● 174g glucides (31%) ● 51g fibres (9%)

Déjeuner

940 kcal, 47g de protéines, 102g glucides nets, 31g de lipides



Lentilles

405 kcal



Purée de patates douces

183 kcal



Tofu buffalo

355 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

1080 kcal, 43g de protéines, 70g glucides nets, 56g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

358 kcal



Lentilles au curry

723 kcal

Day 6

2152 kcal ● 147g protéine (27%) ● 76g lipides (32%) ● 191g glucides (36%) ● 29g fibres (5%)

Déjeuner

940 kcal, 47g de protéines, 102g glucides nets, 31g de lipides



Lentilles
405 kcal



Purée de patates douces
183 kcal



Tofu buffalo
355 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, 52g de protéines, 88g glucides nets, 44g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



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



Nuggets Chik'n
13 nuggets- 717 kcal

Day 7

2177 kcal ● 153g protéine (28%) ● 84g lipides (35%) ● 175g glucides (32%) ● 26g fibres (5%)

Déjeuner

970 kcal, 53g de protéines, 86g glucides nets, 39g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
2 boîte(s)- 707 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, 52g de protéines, 88g glucides nets, 44g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



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



Nuggets Chik'n
13 nuggets- 717 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)
- ☐ tomates
5 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (651g)
- ☐ Ail
7 1/2 gousse(s) (22g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)
- ☐ carottes
7 3/4 moyen (471g)
- ☐ céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- ☐ pommes de terre
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)
- ☐ brocoli
3 tasse, haché (273g)
- ☐ échalotes
1 gousse(s) (57g)
- ☐ poivron
1 moyen (119g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
1 tasse (136g)
- ☐ blettes
1 lb (510g)
- ☐ ketchup
6 1/2 c. à soupe (111g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
3 1/4 tasse (623g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
2 1/2 boîte(s) (1140g)
- ☐ tofu ferme
14 oz (397g)

Boissons

- ☐ eau
25 2/3 tasse(s) (6148mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Épices et herbes

- ☐ assaisonnement chipotle
1/2 c. à café (1g)
- ☐ basilic frais
2 c. à soupe, haché (5g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec écrémé nature
6 c. à soupe (105g)
- ☐ lait entier
4 tasse(s) (960mL)
- ☐ mozzarella fraîche
4 oz (113g)
- ☐ fromage cheddar
1/2 tasse, râpé (57g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigrette
12 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
1 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1/3 tasse (mL)
- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1066g)

Produits de boulangerie

- ☐ pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ poires
2 moyen (356g)
- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve
3/4 tasse (mL)

- ☐ sel
1 c. à café (6g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
14 tasse (420g)
 - ☐ tzatziki
1/4 tasse(s) (56g)
 - ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)
 - ☐ guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)
 - ☐ saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)
 - ☐ mélange d'épices italien
1 1/2 c. à café (5g)
 - ☐ pâte de curry
1 c. à soupe (15g)
 - ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
26 nuggets (559g)
 - ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade de patates douces et lentilles au chipotle

806 kcal ● 35g protéine ● 15g lipides ● 112g glucides ● 21g fibres



patates douces, coupé en quartiers

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

lentilles crues

1/3 tasse (63g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

assaisonnement chipotle

1/2 c. à café (1g)

mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

yaourt grec écrémé nature

6 c. à soupe (105g)

huile

1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les quartiers de patate douce avec de l'huile et un peu de sel et de poivre. Répartissez-les sur une plaque de cuisson et enfournez environ 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Pendant que les patates douces cuisent, combinez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole. Portez à frémissement à feu moyen, couvrez et faites cuire 20-30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excès d'eau.
4. Dans un petit bol, mélangez le yaourt grec avec l'assaisonnement chipotle.
5. Pour servir, déposez un lit de jeunes pousses. Ajoutez les patates douces rôties et les lentilles cuites, et déposez une cuillerée de sauce yaourt chipotle.

Lait

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

Donne 1 1/3 tasse(s) portions

lait entier

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



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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

lentilles crues, rincé

6 2/3 c. à s. (80g)

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.

Burger végétarien grec

2 burger(s) - 576 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 79g glucides ● 11g fibres



Donne 2 burger(s) portions

tzatziki

1/4 tasse(s) (56g)

tomates

4 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (80g)

galette de burger végétale

2 galette (142g)

pains à hamburger

2 petit pain(s) (102g)

1. Faites cuire le burger végétarien selon les instructions du paquet.
2. Toastez les pains si vous le souhaitez.
3. Placez le burger cuit sur la base du pain et ajoutez des tranches de tomate.
4. Étalez du tzatziki sur le dessus du pain, puis refermez le burger.
5. Servez.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Tacos fromage et guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protéine ● 29g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Donne 2 taco(s) portions

guacamole, acheté en magasin

4 c. à soupe (62g)

fromage cheddar

1/2 tasse, râpé (57g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s) - 362 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 63g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot(s) portions

yaourt aromatisé allégé

2 pot (170 g) (340g)

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

Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Donne 2 poire(s) portions

poires

2 moyen (356g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 6g fibres



vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

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

Succotash aux haricots blancs

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



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)

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 5 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

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.

Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

Pour les 2 repas :

patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long
(420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

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.

Déjeuner 6 [↗](#)

Consommer les jour 7

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 2 pot portions

Cupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

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

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

2 boîte(s) - 707 kcal ● 25g protéine ● 34g lipides ● 60g glucides ● 16g fibres



Donne 2 boîte(s) portions

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)

2 boîte (~539 g) (1066g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché

1 1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(273g)

mozzarella fraîche, tranché

4 oz (113g)

basilic frais

2 c. à soupe, haché (5g)

vinaigrette balsamique

2 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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal ● 49g protéine ● 32g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes de terre, coupé en quartiers

1 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (138g)

saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

1 1/2 saucisse (150g)

mélange d'épices italien

3/4 c. à café (3g)

huile

3 c. à café (mL)

brocoli, haché

1 1/2 tasse, haché (137g)

carottes, tranché

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

pommes de terre, coupé en quartiers

3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)

saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

3 saucisse (300g)

mélange d'épices italien

1 1/2 c. à café (5g)

huile

6 c. à café (mL)

brocoli, haché

3 tasse, haché (273g)

carottes, tranché

3 moyen (183g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

lentilles crues, rincé

6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

sel

1/4 c. à café (1g)

eau

3 1/3 tasse(s) (798mL)

lentilles crues, rincé

13 1/3 c. à s. (160g)

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Chou cavalier (collard) à l'ail

358 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 21g fibres



Ail, haché

3 1/2 gousse(s) (10g)

sel

1/4 c. à café (2g)

huile

1 c. à soupe (mL)

blettes

1 lb (510g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Lentilles au curry

723 kcal ● 27g protéine ● 37g lipides ● 60g glucides ● 10g fibres



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.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

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.

Nuggets Chik'n

13 nuggets - 717 kcal ● 40g protéine ● 29g lipides ● 67g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Nuggets végétaliens « chik'n »

13 nuggets (280g)

ketchup

3 1/4 c. à soupe (55g)

Pour les 2 repas :

Nuggets végétaliens « chik'n »

26 nuggets (559g)

ketchup

6 1/2 c. à soupe (111g)

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

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.
-