

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien pour le jeûne intermittent de 2600 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**      2623 kcal ● 197g protéine (30%) ● 88g lipides (30%) ● 187g glucides (28%) ● 74g fibres (11%)

## Déjeuner

1200 kcal, 85g de protéines, 96g glucides nets, 39g de lipides



**Tempeh nature**  
8 oz- 590 kcal



**Tomates rôties**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



**Lentilles**  
521 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Dîner

1150 kcal, 52g de protéines, 89g glucides nets, 48g de lipides



**Soupe pois chiches & chou kale**  
818 kcal



**Amandes rôties**  
3/8 tasse(s)- 333 kcal

**Day 2**      2623 kcal ● 197g protéine (30%) ● 88g lipides (30%) ● 187g glucides (28%) ● 74g fibres (11%)

## Déjeuner

1200 kcal, 85g de protéines, 96g glucides nets, 39g de lipides



**Tempeh nature**  
8 oz- 590 kcal



**Tomates rôties**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



**Lentilles**  
521 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Dîner

1150 kcal, 52g de protéines, 89g glucides nets, 48g de lipides



**Soupe pois chiches & chou kale**  
818 kcal



**Amandes rôties**  
3/8 tasse(s)- 333 kcal

**Day 3** 2593 kcal ● 192g protéine (30%) ● 107g lipides (37%) ● 177g glucides (27%) ● 38g fibres (6%)

## Déjeuner

1190 kcal, 55g de protéines, 88g glucides nets, 62g de lipides



Pistaches  
375 kcal



Wrap méditerranéen au chik'n  
2 wrap(s)- 813 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Dîner

1135 kcal, 77g de protéines, 87g glucides nets, 44g de lipides



Saucisse vegan et légumes sur plaque  
959 kcal



Lentilles  
174 kcal

**Day 4** 2593 kcal ● 192g protéine (30%) ● 107g lipides (37%) ● 177g glucides (27%) ● 38g fibres (6%)

## Déjeuner

1190 kcal, 55g de protéines, 88g glucides nets, 62g de lipides



Pistaches  
375 kcal



Wrap méditerranéen au chik'n  
2 wrap(s)- 813 kcal

## Dîner

1135 kcal, 77g de protéines, 87g glucides nets, 44g de lipides



Saucisse vegan et légumes sur plaque  
959 kcal



Lentilles  
174 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

**Day 5** 2634 kcal ● 196g protéine (30%) ● 65g lipides (22%) ● 274g glucides (42%) ● 41g fibres (6%)

## Déjeuner

1190 kcal, 87g de protéines, 98g glucides nets, 44g de lipides



Purée de patates douces  
275 kcal



Seitan à l'ail et au poivre  
913 kcal

## Dîner

1175 kcal, 49g de protéines, 175g glucides nets, 20g de lipides



Riz brun  
1 tasse de riz brun cuit- 258 kcal



Sauté de pois chiches teriyaki  
554 kcal



Yaourt faible en matières grasses  
2 pot(s)- 362 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

**Day 6** 2567 kcal ● 185g protéine (29%) ● 72g lipides (25%) ● 241g glucides (38%) ● 54g fibres (8%)

## Déjeuner

1120 kcal, 76g de protéines, 64g glucides nets, 51g de lipides



### Graines de tournesol

361 kcal



### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

471 kcal



### Lentilles

289 kcal

## Dîner

1175 kcal, 49g de protéines, 175g glucides nets, 20g de lipides



### Riz brun

1 tasse de riz brun cuit- 258 kcal



### Sauté de pois chiches teriyaki

554 kcal



### Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s)- 362 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 7

2561 kcal ● 197g protéine (31%) ● 61g lipides (21%) ● 239g glucides (37%) ● 68g fibres (11%)

## Déjeuner

1120 kcal, 76g de protéines, 64g glucides nets, 51g de lipides



### Graines de tournesol

361 kcal



### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

471 kcal



### Lentilles

289 kcal

## Dîner

1165 kcal, 61g de protéines, 172g glucides nets, 8g de lipides



### Légumes mélangés

1 tasse(s)- 97 kcal



### Ailes de chou-fleur barbecue

1070 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

# Liste de courses



## Graisses et huiles

- huile  
1/4 livres (mL)
- huile d'olive  
2 3/4 c. à s. (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh  
1 3/4 livres (794g)
- lentilles crues  
3 tasse (544g)
- pois chiches en conserve  
4 1/2 boîte (2016g)
- houmous  
8 c. à soupe (120g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
2 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (333g)
- Ail  
9 1/3 gousse(s) (28g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
6 tasse, haché (240g)
- concombre  
1 tasse, tranches (104g)
- pommes de terre  
4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)
- brocoli  
4 tasse, haché (364g)
- carottes  
4 moyen (244g)
- légumes mélangés surgelés  
1 1/4 livres (561g)
- patates douces  
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)
- poivron vert  
2 3/4 c. à s., haché (25g)
- oignon  
1/3 tasse, haché (53g)
- chou-fleur  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

## Épices et herbes

- sel  
2 1/2 c. à café (15g)
- poivre noir  
1 c. à café, moulu (2g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
12 tasse(s) (mL)
- sauce Frank's RedHot  
6 c. à s. (mL)
- sauce barbecue  
1 tasse (286g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
3/4 tasse, entière (107g)
- pistaches décortiquées  
1 tasse (123g)
- graines de tournesol décortiquées  
4 oz (113g)

## Autre

- tenders chik'n sans viande  
10 oz (284g)
- mélange de jeunes pousses  
1 tasse (30g)
- saucisse végétalienne  
4 saucisse (400g)
- mélange d'épices italien  
2 c. à café (7g)
- sauce teriyaki  
6 c. à s. (mL)
- tzatziki  
3/8 tasse(s) (84g)
- levure nutritionnelle  
1 tasse (60g)

## Produits de boulangerie

- tortillas de farine  
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (196g)

## Produits laitiers et œufs

- fromage feta  
8 c. à soupe (75g)
- yaourt aromatisé allégé  
4 pot (170 g) (680g)

## Céréales et pâtes

- riz brun  
3/4 tasse (143g)

## **Boissons**

seitan  
2/3 livres (302g)

- eau  
2 gallon (7296mL)
  - poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

4 c. à café (mL)

**tempeh**

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**

8 c. à café (mL)

**tempeh**

1 livres (454g)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faire cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

### Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates**

3 entier petit (≈6,1 cm diam.) (273g)

**huile**

3 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Lentilles

521 kcal ● 35g protéine ● 2g lipides ● 76g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**eau**

3 tasse(s) (718mL)

**lentilles crues, rincé**

3/4 tasse (144g)

Pour les 2 repas :

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**eau**

6 tasse(s) (1437mL)

**lentilles crues, rincé**

1 1/2 tasse (288g)

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.

---

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Pistaches

375 kcal ● 13g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pistaches décortiquées**

1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**

1 tasse (123g)

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

---

### Wrap méditerranéen au chik'n

2 wrap(s) - 813 kcal ● 42g protéine ● 34g lipides ● 77g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**concombre, haché**

1 tasse, tranches (104g)

**tomates, haché**

4 tranche(s), fine/petite (60g)

**tenders chik'n sans viande**

10 oz (284g)

**tortillas de farine**

4 tortilla (env. 18–20 cm diam.)

(196g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

**houmous**

8 c. à soupe (120g)

**fromage feta**

8 c. à soupe (75g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



**patates douces**

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)

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.

### Seitan à l'ail et au poivre

913 kcal ● 82g protéine ● 44g lipides ● 44g glucides ● 3g fibres



**Ail, haché finement**  
3 1/3 gousse(s) (10g)  
**seitan, façon poulet**  
2/3 livres (302g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
1 1/3 c. à soupe (20mL)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**poivron vert**  
2 2/3 c. à s., haché (25g)  
**oignon**  
1/3 tasse, haché (53g)  
**huile d'olive**  
2 2/3 c. à s. (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Graines de tournesol

361 kcal ● 17g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**  
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
4 oz (113g)

### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

471 kcal ● 39g protéine ● 22g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tempeh, grossièrement haché**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**tzatziki**  
1/6 tasse(s) (42g)  
**sauce Frank's RedHot**  
3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh, grossièrement haché**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**tzatziki**  
3/8 tasse(s) (84g)  
**sauce Frank's RedHot**  
6 c. à s. (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatzíki.

## 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 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Soupe pois chiches & chou kale

818 kcal ● 40g protéine ● 22g lipides ● 84g glucides ● 32g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches en conserve,**  
**égoutté**  
1 1/2 boîte (672g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
3 gousse(s) (9g)  
**bouillon de légumes**  
6 tasse(s) (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale),**  
**coupé**  
3 tasse, haché (120g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve,**  
**égoutté**  
3 boîte (1344g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
6 gousse(s) (18g)  
**bouillon de légumes**  
12 tasse(s) (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale),**  
**coupé**  
6 tasse, haché (240g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

### Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 333 kcal ● 11g protéine ● 27g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**  
6 c. à s., entière (54g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
3/4 tasse, entière (107g)

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

## Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

959 kcal ● 65g protéine ● 43g lipides ● 62g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pommes de terre, coupé en quartiers**  
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
2 saucisse (200g)  
**mélange d'épices italien**  
1 c. à café (4g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**brocoli, haché**  
2 tasse, haché (182g)  
**carottes, tranché**  
2 moyen (122g)

Pour les 2 repas :

**pommes de terre, coupé en quartiers**  
4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
4 saucisse (400g)  
**mélange d'épices italien**  
2 c. à café (7g)  
**huile**  
8 c. à café (mL)  
**brocoli, haché**  
4 tasse, haché (364g)  
**carottes, tranché**  
4 moyen (244g)

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

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 3

Consommer les jour 5 et jour 6

### Riz brun

1 tasse de riz brun cuit - 258 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 52g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz brun**

6 c. à s. (71g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**riz brun**

3/4 tasse (143g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**eau**

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

**sel**

1/2 c. à café (3g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

### Sauté de pois chiches teriyaki

554 kcal ● 27g protéine ● 13g lipides ● 59g glucides ● 23g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

3/4 boîte (336g)

**sauce teriyaki**

3 c. à s. (mL)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**légumes mélangés surgelés**

3/4 paquet 285 g (213g)

Pour les 2 repas :

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

1 1/2 boîte (672g)

**sauce teriyaki**

6 c. à s. (mL)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**légumes mélangés surgelés**

1 1/2 paquet 285 g (426g)

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.

### Yaourt faible en matières grasses

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



Translation missing:

fr.for\_single\_meal

**yaourt aromatisé allégé**

2 pot (170 g) (340g)

Pour les 2 repas :

**yaourt aromatisé allégé**

4 pot (170 g) (680g)

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

---

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Légumes mélangés

1 tasse(s) - 97 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**légumes mélangés surgelés**

1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

### Ailes de chou-fleur barbecue

1070 kcal ● 56g protéine ● 8g lipides ● 160g glucides ● 35g fibres

**chou-fleur**

4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

**levure nutritionnelle**

1 tasse (60g)

**sel**

1 c. à café (6g)

**sauce barbecue**

1 tasse (286g)

1. Préchauffez le four à

230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.

2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.

3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.

4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.

5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.

6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres

Translation missing:  
fr.for\_single\_meal**eau**

2 1/2 tasse(s) (599mL)

**poudre de protéine**2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(78g)

Pour les 7 repas :

**eau**

17 1/2 tasse(s) (4191mL)

**poudre de protéine**17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(543g)

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