

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien jeûne intermittent de 2700 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 2694 kcal ● 183g protéine (27%) ● 41g lipides (14%) ● 319g glucides (47%) ● 79g fibres (12%)

Déjeuner

1185 kcal, 63g de protéines, 173g glucides nets, 15g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)
2 pot- 261 kcal



[Pomme](#)
1 pomme(s)- 105 kcal



[Bowl taboulé épicé aux pois chiches](#)
819 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

1235 kcal, 59g de protéines, 144g glucides nets, 25g de lipides



[Salade de pois chiches facile](#)
467 kcal



[Cassoulet aux haricots blancs](#)
770 kcal

Day 2 2694 kcal ● 183g protéine (27%) ● 41g lipides (14%) ● 319g glucides (47%) ● 79g fibres (12%)

Déjeuner

1185 kcal, 63g de protéines, 173g glucides nets, 15g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)
2 pot- 261 kcal



[Pomme](#)
1 pomme(s)- 105 kcal



[Bowl taboulé épicé aux pois chiches](#)
819 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

1235 kcal, 59g de protéines, 144g glucides nets, 25g de lipides



[Salade de pois chiches facile](#)
467 kcal



[Cassoulet aux haricots blancs](#)
770 kcal

Day 3

2700 kcal ● 172g protéine (25%) ● 109g lipides (36%) ● 230g glucides (34%) ● 28g fibres (4%)

Déjeuner

1190 kcal, 57g de protéines, 120g glucides nets, 47g de lipides



Lait

2 1/2 tasse(s)- 373 kcal



Lentilles

347 kcal



Pizza sur pain plat au brocoli

469 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

1240 kcal, 54g de protéines, 108g glucides nets, 60g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

484 kcal



Lentilles au curry

362 kcal



Pain naan

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal

Day 4

2700 kcal ● 172g protéine (25%) ● 109g lipides (36%) ● 230g glucides (34%) ● 28g fibres (4%)

Déjeuner

1190 kcal, 57g de protéines, 120g glucides nets, 47g de lipides



Lait

2 1/2 tasse(s)- 373 kcal



Lentilles

347 kcal



Pizza sur pain plat au brocoli

469 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

1240 kcal, 54g de protéines, 108g glucides nets, 60g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

484 kcal



Lentilles au curry

362 kcal



Pain naan

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal

Day 5

2682 kcal ● 226g protéine (34%) ● 90g lipides (30%) ● 210g glucides (31%) ● 33g fibres (5%)

Déjeuner

1235 kcal, 97g de protéines, 119g glucides nets, 38g de lipides



Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 kcal



Mélange de riz aromatisé

430 kcal

Dîner

1175 kcal, 68g de protéines, 90g glucides nets, 51g de lipides



Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s)- 362 kcal



Graines de tournesol

180 kcal



Crack slaw au tempah

633 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

2733 kcal ● 193g protéine (28%) ● 75g lipides (25%) ● 281g glucides (41%) ● 40g fibres (6%)

Déjeuner

1235 kcal, 97g de protéines, 119g glucides nets, 38g de lipides



Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 kcal



Mélange de riz aromatisé

430 kcal

Dîner

1225 kcal, 36g de protéines, 160g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

460 kcal



Pâtes avec sauce du commerce

766 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

2690 kcal ● 184g protéine (27%) ● 77g lipides (26%) ● 277g glucides (41%) ● 37g fibres (6%)

Déjeuner

1190 kcal, 88g de protéines, 115g glucides nets, 40g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Philly cheesesteak au seitan

1 1/2 sub(s)- 856 kcal

Dîner

1225 kcal, 36g de protéines, 160g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

460 kcal



Pâtes avec sauce du commerce

766 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
6 conteneur (1020g)
- ☐ pâte de curry
1 c. à soupe (15g)
- ☐ mélange pour coleslaw
3 tasse (270g)
- ☐ saucisse végétalienne
6 saucisse (600g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
1 1/2 petit pain(s) (128g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ citron
2 petit (116g)
- ☐ avocats
2 avocat(s) (402g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ persil frais
12 brins (12g)
- ☐ tomates
8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (964g)
- ☐ concombre
3/4 concombre (21 cm) (226g)
- ☐ oignon
3 moyen (6,5 cm diam.) (331g)
- ☐ Ail
10 gousse(s) (30g)
- ☐ carottes
4 grand (288g)
- ☐ céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- ☐ brocoli
3/4 tasse, haché (68g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 botte (340g)
- ☐ poivron
3/4 petit (56g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
3 1/2 boîte (1568g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
4 c. à s. (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé
1 1/2 boîte (165 g) (247g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
3/4 livres (342g)
- ☐ seitan
1/4 livres (128g)

Boissons

- ☐ eau
22 1/2 tasse(s) (5389mL)
- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme
2 c. à soupe (mL)
- ☐ bouillon de légumes
1 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pour pizza
6 c. à s. (95g)
- ☐ sauce piquante
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
3/4 pot (680 g) (504g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
5 1/2 tasse(s) (1320mL)
- ☐ fromage
3 oz (84g)
- ☐ mozzarella fraîche
1/2 livres (227g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)

Produits de boulangerie

- ☐ haricots blancs (en conserve)
2 boîte(s) (878g)
- ☐ lentilles crues
1 1/2 tasse (288g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)

Épices et herbes

- ☐ cumin moulu
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ vinaigre balsamique
2 c. à soupe (mL)
- ☐ sel
3 g (3g)
- ☐ poivre noir
1 1/2 trait (0g)
- ☐ basilic frais
4 c. à soupe, haché (11g)

- ☐ pain naan
4 1/2 morceau(x) (405g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve
3/4 tasse (mL)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (46g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
1 1/2 sachet (~159 g) (237g)
-

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

Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

Coupelle 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.

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

pommes

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

819 kcal ● 34g protéine ● 9g lipides ● 126g glucides ● 23g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

persil frais, haché

3 brins (3g)

tomates, haché

3/4 tomate Roma (60g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3/4 boîte (336g)

concombre, haché

3/8 concombre (21 cm) (113g)

jus de citron

3/8 c. à soupe (mL)

cumin moulu

3/4 c. à café (2g)

huile

3/8 c. à café (mL)

couscous instantané aromatisé

3/4 boîte (165 g) (123g)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché

6 brins (6g)

tomates, haché

1 1/2 tomate Roma (120g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 1/2 boîte (672g)

concombre, haché

3/4 concombre (21 cm) (226g)

jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1 1/2 c. à café (3g)

huile

3/4 c. à café (mL)

couscous instantané aromatisé

1 1/2 boîte (165 g) (247g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Lait

2 1/2 tasse(s) - 373 kcal ● 19g protéine ● 20g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

2 1/2 tasse(s) (600mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

5 tasse(s) (1200mL)

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

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (2g)
eau
4 tasse(s) (958mL)
lentilles crues, rincé
1 tasse (192g)

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.

Pizza sur pain plat au brocoli

469 kcal ● 14g protéine ● 27g lipides ● 40g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en petits dés
2 1/4 gousse(s) (7g)
fromage
3 c. à s., râpé (21g)
pain naan
3/4 morceau(x) (68g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
sel
3/4 trait (0g)
poivre noir
3/4 trait (0g)
sauce pour pizza
3 c. à s. (47g)
brocoli
6 c. à s., haché (34g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en petits dés
4 1/2 gousse(s) (14g)
fromage
6 c. à s., râpé (42g)
pain naan
1 1/2 morceau(x) (135g)
huile d'olive
2 1/4 c. à soupe (mL)
sel
1 1/2 trait (1g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sauce pour pizza
6 c. à s. (95g)
brocoli
3/4 tasse, haché (68g)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
 3. Cuire au four environ 5 minutes.
 4. Retirer du four et étaler la sauce à pizza dessus, garnir de brocoli et de fromage, assaisonner de sel et de poivre.
 5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller le pain pendant la cuisson pour qu'il ne noircisse pas trop.
 6. Retirer du four, arroser du reste d'huile d'olive, laisser refroidir suffisamment pour trancher. Servir.
-

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
6 saucisse (600g)

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

Mélange de riz aromatisé

430 kcal ● 13g protéine ● 2g lipides ● 87g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de riz aromatisé
3/4 sachet (~159 g) (119g)

Pour les 2 repas :

mélange de riz aromatisé
1 1/2 sachet (~159 g) (237g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 4 [↗](#)

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

Coupelle 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.

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.

Philly cheesesteak au seitan

1 1/2 sub(s) - 856 kcal ● 56g protéine ● 31g lipides ● 83g glucides ● 5g fibres



Donne 1 1/2 sub(s) portions

poivron, tranché

3/4 petit (56g)

oignon, haché

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

seitan, coupé en lanières

1/4 livres (128g)

fromage

1 1/2 tranche (28 g chacune) (42g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

petit(s) pain(s) sub

1 1/2 petit pain(s) (128g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade de pois chiches facile

467 kcal ● 24g protéine ● 9g lipides ● 50g glucides ● 22g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché

6 brins (6g)

tomates, coupé en deux

2 tasse de tomates cerises (298g)

oignon, coupé en fines tranches

1 petit (70g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

2 boîte (896g)

vinaigre de cidre de pomme

2 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

2 c. à soupe (mL)

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

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

Salade simple mozzarella et tomate

484 kcal ● 28g protéine ● 34g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché

3 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(546g)

mozzarella fraîche, tranché

1/2 livres (227g)

basilic frais

4 c. à soupe, haché (11g)

vinaigrette balsamique

4 c. à s. (mL)

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

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.

Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pain naan
1 1/2 morceau(x) (135g)

Pour les 2 repas :

pain naan
3 morceau(x) (270g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

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.

Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

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

Crack slaw au tempeh

633 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 24g glucides ● 20g fibres



tempeh, coupé en dés
6 oz (170g)
Ail, haché
1 1/2 gousse (5g)
huile
3 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
1 1/2 c. à soupe (18g)
sauce piquante
1 1/2 c. à café (mL)
mélange pour coleslaw
3 tasse (270g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de chou kale et avocat

460 kcal ● 9g protéine ● 31g lipides ● 19g glucides ● 18g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé
1 petit (58g)
avocats, haché
1 avocat(s) (201g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
1 botte (170g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé
2 petit (116g)
avocats, haché
2 avocat(s) (402g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
2 botte (340g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Pâtes avec sauce du commerce

766 kcal ● 26g protéine ● 6g lipides ● 142g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce pour pâtes
3/8 pot (680 g) (252g)
pâtes sèches non cuites
6 oz (171g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
3/4 pot (680 g) (504g)
pâtes sèches non cuites
3/4 livres (342g)

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

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.
-