

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien en jeûne intermittent de 3300 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**      3256 kcal   ● 244g protéine (30%)   ● 139g lipides (38%)   ● 207g glucides (25%)   ● 51g fibres (6%)

## Déjeuner

1475 kcal, 70g de protéines, 150g glucides nets, 60g de lipides



Kéfir

450 kcal



Sandwich Caprese

2 sandwich(s)- 922 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

## Dîner

1455 kcal, 102g de protéines, 54g glucides nets, 77g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète

12 once(s) de tempeh- 1301 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

**Day 2**      3290 kcal   ● 229g protéine (28%)   ● 110g lipides (30%)   ● 309g glucides (38%)   ● 37g fibres (5%)

## Déjeuner

1475 kcal, 70g de protéines, 150g glucides nets, 60g de lipides



Kéfir

450 kcal



Sandwich Caprese

2 sandwich(s)- 922 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

## Dîner

1485 kcal, 86g de protéines, 157g glucides nets, 48g de lipides



Nuggets Chik'n

13 nuggets- 717 kcal



Lait

2 1/4 tasse(s)- 335 kcal



Lentilles

434 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

**Day 3** 3338 kcal ● 219g protéine (26%) ● 72g lipides (19%) ● 401g glucides (48%) ● 54g fibres (6%)

## Déjeuner

1525 kcal, 59g de protéines, 241g glucides nets, 22g de lipides



**Bowl taboulé épicé aux pois chiches**  
1001 kcal



**Pain naan**  
2 morceau(x)- 524 kcal

## Dîner

1485 kcal, 86g de protéines, 157g glucides nets, 48g de lipides



**Nuggets Chik'n**  
13 nuggets- 717 kcal



**Lait**  
2 1/4 tasse(s)- 335 kcal



**Lentilles**  
434 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 4

3295 kcal ● 248g protéine (30%) ● 99g lipides (27%) ● 306g glucides (37%) ● 46g fibres (6%)

## Déjeuner

1525 kcal, 59g de protéines, 241g glucides nets, 22g de lipides



**Bowl taboulé épicé aux pois chiches**  
1001 kcal



**Pain naan**  
2 morceau(x)- 524 kcal

## Dîner

1445 kcal, 116g de protéines, 62g glucides nets, 76g de lipides



**Saucisses véganes et purée de chou-fleur**  
4 saucisse(s)- 1444 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 5

3258 kcal ● 218g protéine (27%) ● 144g lipides (40%) ● 228g glucides (28%) ● 45g fibres (6%)

## Déjeuner

1490 kcal, 67g de protéines, 124g glucides nets, 74g de lipides



**Graines de citrouille**  
366 kcal



**Sandwich tofu épicé et pesto**  
2 sandwich(s)- 760 kcal



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

## Dîner

1445 kcal, 78g de protéines, 101g glucides nets, 69g de lipides



**Pâtes au four avec feta et pois chiches**  
1219 kcal



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

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

**Day 6** 3249 kcal ● 279g protéine (34%) ● 89g lipides (25%) ● 293g glucides (36%) ● 40g fibres (5%)

## Déjeuner

1435 kcal, 134g de protéines, 130g glucides nets, 40g de lipides



### Riz blanc

1 tasse de riz cuit- 246 kcal



### Ailes de seitan teriyaki

16 once(s) de seitan- 1189 kcal

## Dîner

1485 kcal, 73g de protéines, 160g glucides nets, 47g de lipides



### Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



### Soupe de lentilles

1264 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 7

3249 kcal ● 279g protéine (34%) ● 89g lipides (25%) ● 293g glucides (36%) ● 40g fibres (5%)

## Déjeuner

1435 kcal, 134g de protéines, 130g glucides nets, 40g de lipides



### Riz blanc

1 tasse de riz cuit- 246 kcal



### Ailes de seitan teriyaki

16 once(s) de seitan- 1189 kcal

## Dîner

1485 kcal, 73g de protéines, 160g glucides nets, 47g de lipides



### Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



### Soupe de lentilles

1264 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

# Liste de courses



## Produits laitiers et œufs

- kéfir aromatisé  
6 tasse (mL)
- mozzarella fraîche  
8 tranches (227g)
- lait entier  
9 tasse(s) (2160mL)
- fromage feta  
6 oz (170g)
- yaourt aromatisé allégé  
2 pot (170 g) (340g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pesto  
11 c. à soupe (176g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
7 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (862g)
- ketchup  
6 1/2 c. à soupe (111g)
- persil frais  
7 1/3 brins (7g)
- concombre  
1 concombre (21 cm) (276g)
- oignon  
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (268g)
- Ail  
4 gousse(s) (11g)
- épinards frais  
2 tasse(s) (62g)
- carottes  
2 1/3 moyen (142g)
- céleri cru  
2 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (93g)
- tomates concassées en conserve  
1 1/6 boîte (472g)

## Produits de boulangerie

- pain  
12 tranche(s) (384g)
- pain naan  
4 morceau(x) (360g)

## Fruits et jus de fruits

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- sauce soja (tamari)  
3 c. à café (mL)
- beurre de cacahuète  
6 c. à s. (97g)
- tempeh  
3/4 livres (340g)
- lentilles crues  
3 1/2 tasse (688g)
- pois chiches en conserve  
2 boîte (821g)
- tofu ferme  
6 oz (170g)

## Boissons

- eau  
37 tasse(s) (8821mL)
- poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

## Épices et herbes

- sel  
1 1/2 c. à café (9g)
- cumin moulu  
4 c. à café (8g)
- flocons de piment rouge  
1/2 c. à café (1g)
- poudre de chili  
1 c. à café (3g)
- Basilic séché  
1 1/6 c. à café, feuilles (1g)
- poivre noir  
5/8 c. à café, moulu (1g)
- origan séché  
1 1/6 c. à café, feuilles (1g)

## Céréales et pâtes

- couscous instantané aromatisé  
2 boîte (165 g) (301g)
- riz blanc à grain long  
3/4 tasse (139g)
- seitan  
2 livres (907g)

## Produits à base de noix et de graines

- pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- jus de citron  
2 1/2 c. à soupe (mL)

- graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)

## Graisses et huiles

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

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
4 tasse (120g)
  - levure nutritionnelle  
1 1/2 c. à soupe (6g)
  - Nuggets végétaliens « chik'n »  
26 nuggets (559g)
  - saucisse végétalienne  
4 saucisse (400g)
  - chou-fleur surgelé  
3 tasse (340g)
  - mélange d'épices italien  
3/8 c. à café (1g)
  - pâtes de pois chiches  
3/4 boîte (149g)
  - sauce teriyaki  
16 c. à soupe (mL)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Kéfir

450 kcal ● 24g protéine ● 7g lipides ● 74g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**kéfir aromatisé**  
3 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**kéfir aromatisé**  
6 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

### Sandwich Caprese

2 sandwich(s) - 922 kcal ● 45g protéine ● 53g lipides ● 55g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce pesto**  
4 c. à soupe (64g)  
**mozzarella fraîche**  
4 tranches (113g)  
**tomates**  
4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)  
**pain**  
4 tranche(s) (128g)

Pour les 2 repas :

**sauce pesto**  
8 c. à soupe (128g)  
**mozzarella fraîche**  
8 tranches (227g)  
**tomates**  
8 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (216g)  
**pain**  
8 tranche(s) (256g)

1. Griller le pain, si désiré.

2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

### 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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Bowl taboulé épice aux pois chiches

1001 kcal ● 42g protéine ● 12g lipides ● 155g glucides ● 28g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**

3 2/3 brins (4g)

**tomates, haché**

1 tomate Roma (73g)

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

1 boîte (411g)

**concombre, haché**

1/2 concombre (21 cm) (138g)

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

**cumin moulu**

1 c. à café (2g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**couscous instantané aromatisé**

1 boîte (165 g) (151g)

Pour les 2 repas :

**persil frais, haché**

7 1/3 brins (7g)

**tomates, haché**

2 tomate Roma (147g)

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

2 boîte (821g)

**concombre, haché**

1 concombre (21 cm) (276g)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**cumin moulu**

2 c. à café (4g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**couscous instantané aromatisé**

2 boîte (165 g) (301g)

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.

### Pain naan

2 morceau(x) - 524 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 87g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pain naan**

2 morceau(x) (180g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**

4 morceau(x) (360g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### 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.

### Sandwich tofu épice et pesto

2 sandwich(s) - 760 kcal ● 33g protéine ● 40g lipides ● 56g glucides ● 11g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

**tofu ferme**

6 oz (170g)

**flocons de piment rouge**

1/2 c. à café (1g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

**poudre de chili**

1 c. à café (3g)

**cumin moulu**

2 c. à café (4g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**sauce pesto**

3 c. à soupe (48g)

**pain**

4 tranche(s) (128g)

1. Grillez le pain.
2. Coupez le tofu en bandes. Enduisez-le d'huile et frottez-le de cumin et de poudre de chili sur toutes les faces. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
3. Sur la moitié du pain, déposez les feuilles et le tofu. Étalez le pesto sur l'autre moitié, saupoudrez de flocons de piment rouge. Refermez pour former le sandwich. 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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 246 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 55g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz blanc à grain long**

6 c. à s. (69g)

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

**riz blanc à grain long**

3/4 tasse (139g)

**eau**

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

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

### Ailes de seitan teriyaki

16 once(s) de seitan - 1189 kcal ● 129g protéine ● 40g lipides ● 76g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce teriyaki**

8 c. à soupe (mL)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**seitan**

1 livres (454g)

Pour les 2 repas :

**sauce teriyaki**

16 c. à soupe (mL)

**huile**

4 c. à soupe (mL)

**seitan**

2 livres (907g)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enveloppé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### 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.

### Tempeh au beurre de cacahuète

12 once(s) de tempeh - 1301 kcal ● 98g protéine ● 68g lipides ● 44g glucides ● 30g fibres



Donne 12 once(s) de tempeh portions

#### levure nutritionnelle

1 1/2 c. à soupe (6g)

#### sauce soja (tamari)

3 c. à café (mL)

#### jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### beurre de cacahuète

6 c. à s. (97g)

#### tempeh

3/4 livres (340g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### 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.

### Lait

2 1/4 tasse(s) - 335 kcal ● 17g protéine ● 18g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

2 1/4 tasse(s) (540mL)

Pour les 2 repas :

#### lait entier

4 1/2 tasse(s) (1080mL)

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

### Lentilles

434 kcal ● 30g protéine ● 1g lipides ● 63g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### eau

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

#### lentilles crues, rincé

10 c. à s. (120g)

Pour les 2 repas :

#### sel

1/3 c. à café (2g)

#### eau

5 tasse(s) (1197mL)

#### lentilles crues, rincé

1 1/4 tasse (240g)

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 4

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

4 saucisse(s) - 1444 kcal ● 116g protéine ● 76g lipides ● 62g glucides ● 11g fibres



Donne 4 saucisse(s) portions

**oignon, tranché finement**

2 petit (140g)

**saucisse végétalienne**

4 saucisse (400g)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**chou-fleur surgelé**

3 tasse (340g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses végétaliennes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

## Dîner 4

Consommer les jour 5

### Pâtes au four avec feta et pois chiches

1219 kcal ● 66g protéine ● 57g lipides ● 84g glucides ● 27g fibres



**Ail, épluché et écrasé**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**mélange d'épices italien**  
3/8 c. à café (1g)  
**pâtes de pois chiches**  
3/4 boîte (149g)  
**épinards frais**  
1 1/2 tasse(s) (45g)  
**fromage feta, égoutté**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
15 oz, tomates cerises (425g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Dans un plat allant au four, disposez les tomates, l'ail et la feta (ne pas émietter). Arrosez d'huile et assaisonnez d'un peu de sel/poivre. Enfournez 30-35 minutes jusqu'à ce que les tomates éclatent.
3. Pendant ce temps, cuisez les pâtes de pois chiches selon les instructions du paquet. Réservez.
4. Sortez le plat du four et écrasez le tout à la fourchette jusqu'à ce que la feta soit crémeuse, tout en gardant quelques morceaux de tomate.
5. Ajoutez les épinards et les pâtes chaudes dans le plat et mélangez délicatement jusqu'à ce que les épinards flétrissent et que les pâtes soient enrobées. Parsemez d'assaisonnement italien et servez.

### 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.

## Dîner 5

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.

### Soupe de lentilles

1264 kcal ● 61g protéine ● 35g lipides ● 143g glucides ● 33g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **épinards frais, tranché finement**

1/4 tasse(s) (9g)

#### **carottes, coupé en dés**

1 1/6 moyen (71g)

#### **Ail, haché finement**

1 1/6 gousse(s) (3g)

#### **céleri cru, haché**

1 1/6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (47g)

#### **oignon, haché**

5/8 moyen (6,5 cm diam.) (64g)

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

2 1/3 c. à s. (mL)

#### **sel**

5/8 c. à café (3g)

#### **tomates concassées en conserve**

5/8 boîte (236g)

#### **Basilic séché**

5/8 c. à café, feuilles (0g)

#### **poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### **eau**

4 2/3 tasse(s) (1117mL)

#### **lentilles crues**

56 c. à c. (224g)

#### **origan séché**

5/8 c. à café, feuilles (1g)

Pour les 2 repas :

#### **épinards frais, tranché finement**

5/8 tasse(s) (17g)

#### **carottes, coupé en dés**

2 1/3 moyen (142g)

#### **Ail, haché finement**

2 1/3 gousse(s) (7g)

#### **céleri cru, haché**

2 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (93g)

#### **oignon, haché**

1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (128g)

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

1/4 tasse (mL)

#### **sel**

1 1/6 c. à café (7g)

#### **tomates concassées en conserve**

1 1/6 boîte (472g)

#### **Basilic séché**

1 1/6 c. à café, feuilles (1g)

#### **poivre noir**

5/8 c. à café, moulu (1g)

#### **eau**

9 1/3 tasse(s) (2235mL)

#### **lentilles crues**

2 1/3 tasse (448g)

#### **origan séché**

1 1/6 c. à café, feuilles (1g)

1. Dans une grande marmite à soupe, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez les oignons, les carottes et le céleri ; faites revenir en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez l'ail, l'origan et le basilic ; faites cuire 2 minutes.
2. Ajoutez les lentilles, puis l'eau et les tomates. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter au moins 1 heure. Au moment de servir, incorporez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

3 tasse(s) (718mL)

**poudre de protéine**

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Pour les 7 repas :

**eau**

21 tasse(s) (5029mL)

**poudre de protéine**

21 boules (1/3 tasse chacun)  
(651g)

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