

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien jeûne intermittent de 3500 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** 3521 kcal ● 222g protéine (25%) ● 85g lipides (22%) ● 413g glucides (47%) ● 54g fibres (6%)

## Déjeuner

1575 kcal, 87g de protéines, 194g glucides nets, 36g de lipides



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Sub aux boulettes véganes

3 sub(s)- 1403 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

## Dîner

1565 kcal, 50g de protéines, 215g glucides nets, 47g de lipides



Sub cheesesteak au houmous

2 sub(s)- 1107 kcal



Jus de fruits

4 tasse(s)- 458 kcal

**Day 2** 3521 kcal ● 222g protéine (25%) ● 85g lipides (22%) ● 413g glucides (47%) ● 54g fibres (6%)

## Déjeuner

1575 kcal, 87g de protéines, 194g glucides nets, 36g de lipides



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Sub aux boulettes véganes

3 sub(s)- 1403 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

## Dîner

1565 kcal, 50g de protéines, 215g glucides nets, 47g de lipides



Sub cheesesteak au houmous

2 sub(s)- 1107 kcal



Jus de fruits

4 tasse(s)- 458 kcal

**Day 3** 3538 kcal ● 229g protéine (26%) ● 88g lipides (22%) ● 405g glucides (46%) ● 52g fibres (6%)

## Déjeuner

1645 kcal, 67g de protéines, 270g glucides nets, 23g de lipides



**Spaghetti et boulettes sans viande**  
1327 kcal



**Jus de fruits**  
2 3/4 tasse(s)- 315 kcal

## Dîner

1515 kcal, 78g de protéines, 132g glucides nets, 64g de lipides



**Salade simple mozzarella et tomate**  
363 kcal



**Soupe de lentilles**  
903 kcal



**Lait**  
1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

**Day 4** 3533 kcal ● 219g protéine (25%) ● 96g lipides (24%) ● 387g glucides (44%) ● 61g fibres (7%)

## Déjeuner

1610 kcal, 58g de protéines, 185g glucides nets, 56g de lipides



**Raviolis au fromage**  
1225 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
384 kcal

## Dîner

1545 kcal, 77g de protéines, 199g glucides nets, 38g de lipides



**Pâtes lentilles & tomate**  
947 kcal



**Lait**  
4 tasse(s)- 596 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

**Day 5** 3542 kcal ● 227g protéine (26%) ● 76g lipides (19%) ● 437g glucides (49%) ● 50g fibres (6%)

## Déjeuner

1615 kcal, 65g de protéines, 235g glucides nets, 36g de lipides



**Salade caprese**  
426 kcal



**Pâtes avec sauce du commerce**  
1191 kcal

## Dîner

1545 kcal, 77g de protéines, 199g glucides nets, 38g de lipides



**Pâtes lentilles & tomate**  
947 kcal



**Lait**  
4 tasse(s)- 596 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

**Day 6**      3481 kcal ● 234g protéine (27%) ● 82g lipides (21%) ● 381g glucides (44%) ● 71g fibres (8%)

## Déjeuner

1615 kcal, 65g de protéines, 235g glucides nets, 36g de lipides



### Salade caprese

426 kcal



### Pâtes avec sauce du commerce

1191 kcal

## Dîner

1480 kcal, 84g de protéines, 143g glucides nets, 45g de lipides



### Salade edamame et betterave

171 kcal



### Goulash haricots & tofu

1311 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

**Day 7**      3454 kcal ● 291g protéine (34%) ● 129g lipides (34%) ● 209g glucides (24%) ● 74g fibres (9%)

## Déjeuner

1590 kcal, 123g de protéines, 63g glucides nets, 82g de lipides



### Salade simple de chou kale et avocat

518 kcal



### Saucisse végétalienne

4 saucisse(s)- 1072 kcal

## Dîner

1480 kcal, 84g de protéines, 143g glucides nets, 45g de lipides



### Salade edamame et betterave

171 kcal



### Goulash haricots & tofu

1311 kcal

## Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



### Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- eau  
29 tasse(s) (6981mL)
- poudre de protéine  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)

## Fruits et jus de fruits

- orange  
4 orange (616g)
- jus de fruit  
86 fl oz (mL)
- citron  
2 petit (114g)
- avocats  
2 avocat(s) (394g)

## Autre

- boulettes végétaliennes surgelées  
30 boulette(s) (900g)
- levure nutritionnelle  
6 c. à café (8g)
- petit(s) pain(s) sub  
10 petit pain(s) (850g)
- mélange de jeunes pousses  
2 1/2 paquet (156 g) (370g)
- saucisse végétalienne  
4 saucisse (400g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes  
3 pot (680 g) (2014g)

## Légumes et produits à base de légumes

- poivron  
4 moyen (476g)
- oignon  
7 moyen (6,5 cm diam.) (788g)
- Ail  
9 1/3 gousse(s) (28g)
- tomates  
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (503g)
- épinards frais  
1/4 tasse(s) (6g)
- carottes  
2 1/3 moyen (142g)

## Produits laitiers et œufs

- fromage tranché  
4 tranche (28 g chacune) (112g)
- mozzarella fraîche  
1/2 livres (255g)
- lait entier  
9 2/3 tasse(s) (2321mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous  
1 tasse (246g)
- lentilles crues  
2 tasse (376g)
- tofu ferme  
1 1/3 livres (595g)
- haricots blancs (en conserve)  
3 boîte(s) (1317g)

## Épices et herbes

- flocons de piment rouge  
2 c. à café (4g)
- basilic frais  
1 oz (28g)
- sel  
3/8 c. à café (3g)
- Basilic séché  
3/8 c. à café, feuilles (0g)
- poivre noir  
1/4 c. à café, moulu (0g)
- origan séché  
3/8 c. à café, feuilles (0g)
- cumin moulu  
3/4 c. à café (2g)
- paprika  
9 3/4 c. à café (22g)
- Thym frais  
1 1/2 c. à café (1g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 1/3 oz (mL)
- vinaigrette balsamique  
4 oz (mL)
- huile d'olive  
5 c. à c. (mL)

## Céréales et pâtes

- céleri cru  
5/6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (33g)  pâtes sèches non cuites  
2 livres (952g)
  - tomates concassées en conserve  
2 boîte (776g)
  - feuilles de chou frisé (kale)  
2 botte (333g)
  - concentré de tomate  
1 1/2 c. à soupe (24g)
  - edamame surgelé, décortiqué  
1 tasse (118g)
  - Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)
- 

### Repas, plats principaux et accompagnements

- raviolis au fromage surgelés  
18 oz (510g)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange**  
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
4 orange (616g)

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

### Sub aux boulettes véganes

3 sub(s) - 1403 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 162g glucides ● 23g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**boulettes végétaliennes surgelées**  
12 boulette(s) (360g)  
**sauce pour pâtes**  
3/4 tasse (195g)  
**levure nutritionnelle**  
3 c. à café (4g)  
**petit(s) pain(s) sub**  
3 petit pain(s) (255g)

Pour les 2 repas :

**boulettes végétaliennes surgelées**  
24 boulette(s) (720g)  
**sauce pour pâtes**  
1 1/2 tasse (390g)  
**levure nutritionnelle**  
6 c. à café (8g)  
**petit(s) pain(s) sub**  
6 petit pain(s) (510g)

1. Cuire les boulettes végétaliennes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Spaghetti et boulettes sans viande

1327 kcal ● 62g protéine ● 21g lipides ● 201g glucides ● 21g fibres



#### boulettes végétaliennes surgelées

6 boulette(s) (180g)

#### pâtes sèches non cuites

1/2 livres (228g)

#### sauce pour pâtes

1/2 pot (680 g) (336g)

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.

2. Nappez de sauce et dégustez.

### Jus de fruits

2 3/4 tasse(s) - 315 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 70g glucides ● 1g fibres

Donne 2 3/4 tasse(s) portions



#### jus de fruit

22 fl oz (mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Raviolis au fromage

1225 kcal ● 50g protéine ● 30g lipides ● 169g glucides ● 19g fibres



#### raviolis au fromage surgelés

18 oz (510g)

#### sauce pour pâtes

3/4 pot (680 g) (504g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.

2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

### Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal ● 8g protéine ● 26g lipides ● 16g glucides ● 15g fibres



**citron, pressé**  
5/6 petit (48g)  
**avocats, haché**  
5/6 avocat(s) (168g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
5/6 botte (142g)

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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade caprese

426 kcal ● 25g protéine ● 27g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en deux**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**vinaigrette balsamique**  
2 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
1/2 tasse de feuilles, entières (12g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 paquet (156 g) (155g)  
**mozzarella fraîche**  
3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en deux**  
2 tasse de tomates cerises (298g)  
**vinaigrette balsamique**  
4 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
1 tasse de feuilles, entières (24g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 paquet (156 g) (310g)  
**mozzarella fraîche**  
6 oz (170g)

### Pâtes avec sauce du commerce

1191 kcal ● 41g protéine ● 9g lipides ● 220g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce pour pâtes**  
5/8 pot (680 g) (392g)  
**pâtes sèches non cuites**  
9 1/3 oz (266g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**  
1 1/6 pot (680 g) (784g)  
**pâtes sèches non cuites**  
18 2/3 oz (532g)

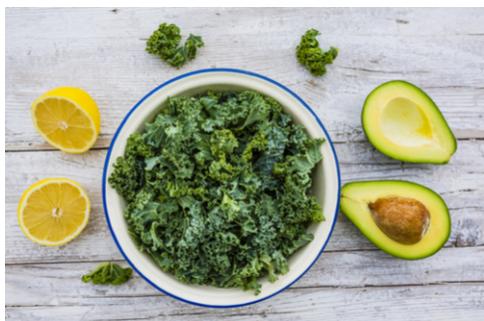
1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade simple de chou kale et avocat

518 kcal ● 11g protéine ● 34g lipides ● 21g glucides ● 20g fibres



**citron, pressé**

1 petit (65g)

**avocats, haché**

1 avocat(s) (226g)

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1 botte (191g)

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.

### Saucisse végétalienne

4 saucisse(s) - 1072 kcal ● 112g protéine ● 48g lipides ● 42g glucides ● 6g fibres



Donne 4 saucisse(s) portions

**saucisse végétalienne**

4 saucisse (400g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.

2. Servir.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sub cheesesteak au houmous

2 sub(s) - 1107 kcal ● 44g protéine ● 45g lipides ● 114g glucides ● 19g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poivron, sans pépins et coupé en fines lanières**

2 moyen (238g)

#### **petit(s) pain(s) sub, fendu**

2 petit pain(s) (170g)

#### **oignon, coupé en fines lanières**

1 grand (150g)

#### **fromage tranché**

2 tranche (28 g chacune) (56g)

#### **houmous**

1/2 tasse (123g)

#### **flocons de piment rouge**

1 c. à café (2g)

#### **Ail, haché finement**

2 gousse (6g)

#### **huile**

2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### **poivron, sans pépins et coupé en fines lanières**

4 moyen (476g)

#### **petit(s) pain(s) sub, fendu**

4 petit pain(s) (340g)

#### **oignon, coupé en fines lanières**

2 grand (300g)

#### **fromage tranché**

4 tranche (28 g chacune) (112g)

#### **houmous**

1 tasse (246g)

#### **flocons de piment rouge**

2 c. à café (4g)

#### **Ail, haché finement**

4 gousse (12g)

#### **huile**

4 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon, le poivron, l'ail et le piment rouge écrasé. Faites sauter 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Étalez du houmous à l'intérieur du pain et remplissez avec le mélange de poivrons. Ajoutez le fromage.
3. Optionnel : passez le sandwich sous le gril une à deux minutes jusqu'à ce que le fromage fonde et que le pain soit croustillant.
4. Servez.

### Jus de fruits

4 tasse(s) - 458 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 101g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **jus de fruit**

32 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

#### **jus de fruit**

64 fl oz (mL)

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

## Dîner 2

Consommer les jour 3

### Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



**tomates, tranché**  
1 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.) (205g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
3 oz (85g)  
**basilic frais**  
1 1/2 c. à soupe, haché (4g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 1/2 c. à s. (mL)

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

### Soupe de lentilles

903 kcal ● 44g protéine ● 25g lipides ● 102g glucides ● 24g fibres



**épinards frais, tranché finement**  
1/4 tasse(s) (6g)  
**carottes, coupé en dés**  
5/6 moyen (51g)  
**Ail, haché finement**  
5/6 gousse(s) (3g)  
**céleri cru, haché**  
5/6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (33g)  
**oignon, haché**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (46g)  
**huile d'olive**  
5 c. à c. (mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (3g)  
**tomates concassées en conserve**  
3/8 boîte (169g)  
**Basilic séché**  
3/8 c. à café, feuilles (0g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
3 1/3 tasse(s) (798mL)  
**lentilles crues**  
13 1/3 c. à s. (160g)  
**origan séché**  
3/8 c. à café, feuilles (0g)

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.

### Lait

1 2/3 tasse(s) - 248 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres

Donne 1 2/3 tasse(s) portions



**lait entier**  
1 2/3 tasse(s) (400mL)

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pâtes lentilles & tomate

947 kcal ● 46g protéine ● 7g lipides ● 152g glucides ● 24g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **oignon, coupé en dés**

3/8 grand (56g)

#### **Ail, haché**

3/4 gousse(s) (2g)

#### **concentré de tomate**

3/4 c. à soupe (12g)

#### **huile**

1/6 c. à soupe (mL)

#### **cumin moulu**

3/8 c. à café (1g)

#### **paprika**

3/8 c. à café (1g)

#### **eau**

2/3 tasse(s) (157mL)

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

3/4 boîte (304g)

#### **carottes, coupé**

3/4 moyen (46g)

#### **lentilles crues**

1/2 tasse (108g)

#### **pâtes sèches non cuites**

1/4 livres (96g)

Pour les 2 repas :

#### **oignon, coupé en dés**

3/4 grand (113g)

#### **Ail, haché**

1 1/2 gousse(s) (5g)

#### **concentré de tomate**

1 1/2 c. à soupe (24g)

#### **huile**

3/8 c. à soupe (mL)

#### **cumin moulu**

3/4 c. à café (2g)

#### **paprika**

3/4 c. à café (2g)

#### **eau**

1 1/3 tasse(s) (314mL)

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

1 1/2 boîte (608g)

#### **carottes, coupé**

1 1/2 moyen (92g)

#### **lentilles crues**

1 tasse (216g)

#### **pâtes sèches non cuites**

6 3/4 oz (192g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole sur feu moyen. Ajoutez les oignons, l'ail et les carottes. Faites sauter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporez le cumin et le paprika et faites-les torréfier environ 1 minute, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum.
3. Ajoutez la pâte de tomate, les tomates concassées, l'eau et les lentilles.
4. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire environ 30-35 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
5. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon l'emballage et mettez-les de côté.
6. Mélangez les pâtes et la sauce ensemble et servez.

### Lait

4 tasse(s) - 596 kcal ● 31g protéine ● 32g lipides ● 47g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **lait entier**

4 tasse(s) (960mL)

Pour les 2 repas :

#### **lait entier**

8 tasse(s) (1920mL)

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

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **edamame surgelé, décortiqué**

1/2 tasse (59g)

#### **vinaigrette balsamique**

1 c. à soupe (mL)

#### **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

2 betterave(s) (100g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

Pour les 2 repas :

#### **edamame surgelé, décortiqué**

1 tasse (118g)

#### **vinaigrette balsamique**

2 c. à soupe (mL)

#### **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

4 betterave(s) (200g)

#### **mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

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.

### Goulash haricots & tofu

1311 kcal ● 74g protéine ● 38g lipides ● 131g glucides ● 38g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tofu ferme, égoutté et coupé en dés**

2/3 livres (298g)

#### **Ail, haché**

1 1/2 gousse (5g)

#### **Thym frais**

3/4 c. à café (1g)

#### **paprika**

4 1/2 c. à café (10g)

#### **huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **oignon, coupé en dés**

1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)

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

1 1/2 boîte(s) (659g)

Pour les 2 repas :

#### **tofu ferme, égoutté et coupé en dés**

1 1/3 livres (595g)

#### **Ail, haché**

3 gousse (9g)

#### **Thym frais**

1 1/2 c. à café (1g)

#### **paprika**

9 c. à café (21g)

#### **huile**

3 c. à soupe (mL)

#### **oignon, coupé en dés**

3 moyen (6,5 cm diam.) (330g)

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

3 boîte(s) (1317g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

3 1/2 tasse(s) (838mL)

**poudre de protéine**

3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(109g)

Pour les 7 repas :

**eau**

24 1/2 tasse(s) (5868mL)

**poudre de protéine**

24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(760g)

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