

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de jeûne intermittent à 1200 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** 1156 kcal ● 95g protéine (33%) ● 32g lipides (25%) ● 96g glucides (33%) ● 25g fibres (9%)

## Déjeuner

435 kcal, 28g de protéines, 33g glucides nets, 16g de lipides



**Maïs**

139 kcal



**Tempeh nature**

4 oz- 295 kcal

## Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

1 1/2 dose- 164 kcal

## Dîner

560 kcal, 30g de protéines, 61g glucides nets, 16g de lipides



**Lait**

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal



**Lentilles**

116 kcal



**Quinoa et haricots noirs**

195 kcal

**Day 2** 1225 kcal ● 97g protéine (32%) ● 41g lipides (30%) ● 101g glucides (33%) ● 17g fibres (6%)

## Déjeuner

500 kcal, 30g de protéines, 38g glucides nets, 24g de lipides



**Parmesan de tofu**

1 plaques de tofu- 349 kcal



**Petit pain**

2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

## Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

1 1/2 dose- 164 kcal

## Dîner

560 kcal, 30g de protéines, 61g glucides nets, 16g de lipides



**Lait**

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal



**Lentilles**

116 kcal



**Quinoa et haricots noirs**

195 kcal

## Day 3

1157 kcal ● 109g protéine (38%) ● 41g lipides (32%) ● 77g glucides (27%) ● 12g fibres (4%)

### Déjeuner

500 kcal, 30g de protéines, 38g glucides nets, 24g de lipides



[Parmesan de tofu](#)

1 plaques de tofu- 349 kcal



[Petit pain](#)

2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

### Dîner

490 kcal, 42g de protéines, 37g glucides nets, 16g de lipides



[Lentilles](#)

174 kcal



[Tilapia en croûte d'amandes](#)

4 1/2 oz- 318 kcal

## Day 4

1159 kcal ● 107g protéine (37%) ● 30g lipides (23%) ● 96g glucides (33%) ● 18g fibres (6%)

### Déjeuner

505 kcal, 28g de protéines, 58g glucides nets, 14g de lipides



[Wrap végétal simple](#)

1 wrap(s)- 426 kcal



[Clémentine](#)

2 clémentine(s)- 78 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

### Dîner

490 kcal, 42g de protéines, 37g glucides nets, 16g de lipides



[Lentilles](#)

174 kcal



[Tilapia en croûte d'amandes](#)

4 1/2 oz- 318 kcal

## Day 5

1242 kcal ● 94g protéine (30%) ● 38g lipides (27%) ● 112g glucides (36%) ● 19g fibres (6%)

### Déjeuner

565 kcal, 27g de protéines, 68g glucides nets, 18g de lipides



[Fromage en ficelle](#)

3 bâton(s)- 248 kcal



[Soupe de tomate](#)

1 1/2 boîte(s)- 316 kcal

### Dîner

515 kcal, 31g de protéines, 43g glucides nets, 19g de lipides



[Amandes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 111 kcal



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)

1 pot- 131 kcal



[Soupe pois chiches & chou kale](#)

273 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 6

1240 kcal ● 96g protéine (31%) ● 36g lipides (26%) ● 119g glucides (38%) ● 15g fibres (5%)

### Déjeuner

565 kcal, 27g de protéines, 68g glucides nets, 18g de lipides



**Fromage en ficelle**  
3 bâton(s)- 248 kcal



**Soupe de tomate**  
1 1/2 boîte(s)- 316 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Dîner

510 kcal, 33g de protéines, 50g glucides nets, 17g de lipides



**Tofu citron-poivre**  
7 oz- 252 kcal



**Lentilles**  
260 kcal

## Day 7

1211 kcal ● 91g protéine (30%) ● 48g lipides (36%) ● 82g glucides (27%) ● 22g fibres (7%)

### Déjeuner

535 kcal, 21g de protéines, 31g glucides nets, 31g de lipides



**Salade composée**  
182 kcal



**Frites au four**  
97 kcal



**Tofu nature**  
6 oz- 257 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Dîner

510 kcal, 33g de protéines, 50g glucides nets, 17g de lipides



**Tofu citron-poivre**  
7 oz- 252 kcal



**Lentilles**  
260 kcal

## Boissons

- ☐ eau  
17 tasse(s) (4031mL)
- ☐ poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Grains de maïs surgelés  
1 1/4 tasse (170g)
- ☐ Ail  
1 3/4 gousse(s) (5g)
- ☐ oignon  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- ☐ tomates  
5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (98g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 tasse, haché (40g)
- ☐ carottes  
3/4 petit (14 cm de long) (38g)
- ☐ concombre  
1/6 concombre (21 cm) (56g)
- ☐ oignon rouge  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
- ☐ laitue romaine  
3/4 cœurs (375g)
- ☐ pommes de terre  
1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (92g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
1 1/2 c. à s. (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
4 oz (113g)
- ☐ lentilles crues  
1 1/2 tasse (304g)
- ☐ haricots noirs  
1/2 boîte(s) (220g)
- ☐ tofu ferme  
2 livres (964g)
- ☐ houmous  
2 c. à soupe (30g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/8 oz (4g)
- ☐ poivre noir  
1/8 c. à café, moulu (0g)
- ☐ piment de Cayenne  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ cumin moulu  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poivre citronné  
1/2 c. à café (1g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
2 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pour pizza  
3 c. à soupe (47g)
- ☐ soupe de tomates condensée  
(CAMPBELL'S)  
3 boîte (300 g) (894g)

## Céréales et pâtes

- ☐ quinoa, cru  
3 c. à s. (32g)
- ☐ fécule de maïs  
3 c. à soupe (24g)
- ☐ farine tout usage  
1/4 tasse(s) (31g)

## Autre

- ☐ levure nutritionnelle  
2 c. à soupe (8g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1/2 tasse (15g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
7 tranches (73g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
1 conteneur (170g)

## Produits de boulangerie

- ☐ Petit pain  
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)
- ☐ tortillas de farine  
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

## Produits de poissons et fruits de

- ☐ pois chiches en conserve  
1/2 boîte (224g)

### Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
3 1/3 tasse(s) (799mL)
- ☐ mozzarella râpée  
2 oz (57g)
- ☐ fromage en ficelle  
6 bâtonnet (168g)

### mer

- ☐ tilapia, cru  
1/2 lb (252g)

### Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
2 oz (58g)

### Fruits et jus de fruits

- ☐ clémentines  
2 fruit (148g)
  - ☐ citron  
1 petit (58g)
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Maïs

139 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres

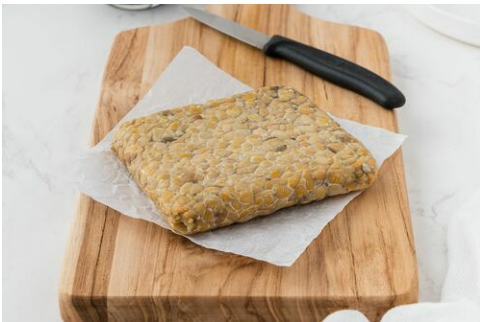


**Grains de maïs surgelés**  
1 tasse (136g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 oz portions

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**tempeh**  
4 oz (113g)

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. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites 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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Parmesan de tofu

1 plaques de tofu - 349 kcal ● 25g protéine ● 22g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mozzarella râpée

1 oz (28g)

#### sauce pour pizza

1 1/2 c. à soupe (24g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### fécule de maïs

1/2 c. à soupe (4g)

#### levure nutritionnelle

1 c. à soupe (4g)

#### tofu ferme, séché

1/2 livres (198g)

Pour les 2 repas :

#### mozzarella râpée

2 oz (57g)

#### sauce pour pizza

3 c. à soupe (47g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### fécule de maïs

1 c. à soupe (8g)

#### levure nutritionnelle

2 c. à soupe (8g)

#### tofu ferme, séché

14 oz (397g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).\r\nCoupez le tofu dans le sens de la longueur en tranches plates et larges ressemblant à des plaques rectangulaires. Un bloc de 397 g (14 oz) de tofu donnera deux plaques d'environ 198 g (7 oz).\r\nDans une assiette creuse, fouettez la fécule de maïs, la levure nutritionnelle et une pincée de sel et de poivre. Pressez les plaques de tofu dans le mélange en vous assurant que tous les côtés sont bien enrobés.\r\nFaites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, environ 3 à 4 minutes de chaque côté.\r\nTransférez les plaques de tofu sur une plaque de cuisson. Étalez de la sauce pizza sur chaque plaque et saupoudrez de fromage.\r\nRôtissez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement croustillant, environ 8 à 10 minutes. Servez.

### Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Petit pain

2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(56g)

Pour les 2 repas :

#### Petit pain

4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(112g)

1. Dégustez.



## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Wrap végétal simple

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

#### houmous

2 c. à soupe (30g)

#### tomates

2 tranche(s), fine/petite (30g)

#### mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

#### tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

7 tranches (73g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

### Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Donne 2 clémentine(s) portions

#### clémentines

2 fruit (148g)

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

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Fromage en ficelle

3 bâton(s) - 248 kcal ● 20g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### fromage en ficelle

3 bâtonnet (84g)

Pour les 2 repas :

#### fromage en ficelle

6 bâtonnet (168g)

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

### Soupe de tomate

1 1/2 boîte(s) - 316 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 63g glucides ● 5g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**soupe de tomates condensée  
(CAMPBELL'S)**  
1 1/2 boîte (300 g) (447g)

Pour les 2 repas :

**soupe de tomates condensée  
(CAMPBELL'S)**  
3 boîte (300 g) (894g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



**carottes, épluché et râpé ou tranché**

3/4 petit (14 cm de long) (38g)

**concombre, tranché ou coupé en dés**

1/6 concombre (21 cm) (56g)

**oignon rouge, tranché**

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à s. (mL)

**tomates, coupé en dés**

3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)

**laitue romaine, râpé**

3/4 cœurs (375g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

### Frites au four

97 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**pommes de terre**

1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (92g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

**Tofu nature**

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

**tofu ferme**

6 oz (170g)

**huile**

3 c. à café (mL)

1. Coupez le tofu en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites 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.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
3 1/3 tasse(s) (800mL)

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

### Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**lentilles crues, rincé**  
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

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.

### Quinoa et haricots noirs

195 kcal ● 10g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**haricots noirs, rincé et égoutté**  
1/4 boîte(s) (110g)  
**Ail, haché**  
3/8 gousse(s) (1g)  
**oignon, haché**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**piment de Cayenne**  
1/8 c. à café (0g)  
**bouillon de légumes**  
1/6 tasse(s) (mL)  
**huile**  
1/8 c. à café (mL)  
**Grains de maïs surgelés**  
2 c. à s. (17g)  
**cumin moulu**  
1/8 c. à café (0g)  
**quinoa, cru**  
1 1/2 c. à s. (16g)

Pour les 2 repas :

**haricots noirs, rincé et égoutté**  
1/2 boîte(s) (220g)  
**Ail, haché**  
3/4 gousse(s) (2g)  
**oignon, haché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**piment de Cayenne**  
1/8 c. à café (0g)  
**bouillon de légumes**  
3/8 tasse(s) (mL)  
**huile**  
1/4 c. à café (mL)  
**Grains de maïs surgelés**  
4 c. à s. (34g)  
**cumin moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**quinoa, cru**  
3 c. à s. (32g)

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen ; faites revenir et remuez l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 10 minutes.
2. Incorporez le quinoa au mélange d'oignon et couvrez avec du bouillon de légumes ; assaisonnez avec du cumin, du piment de Cayenne, du sel et du poivre. Portez à ébullition. Couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que le bouillon soit absorbé, environ 20 minutes.
3. Ajoutez le maïs surgelé dans la casserole et continuez de mijoter jusqu'à ce qu'il soit réchauffé, environ 5 minutes ; incorporez ensuite les haricots noirs et la coriandre.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tilapia, cru**  
1/4 lb (126g)  
**amandes**  
3 c. à s., émincé (20g)  
**huile d'olive**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**farine tout usage**  
1/8 tasse(s) (16g)

Pour les 2 repas :

**tilapia, cru**  
1/2 lb (252g)  
**amandes**  
6 c. à s., émincé (41g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**farine tout usage**  
1/4 tasse(s) (31g)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

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

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

**Coupe de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

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

### Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres





**pois chiches en conserve, égoutté**  
1/2 boîte (224g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)  
**bouillon de légumes**  
2 tasse(s) (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**  
1 tasse, haché (40g)

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.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tofu citron-poivre

7 oz - 252 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
1/2 livres (198g)  
**poivre citronné**  
1/4 c. à café (1g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**féculé de maïs**  
1 c. à soupe (8g)  
**citron, zesté**  
1/2 petit (29g)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
14 oz (397g)  
**poivre citronné**  
1/2 c. à café (1g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**féculé de maïs**  
2 c. à soupe (16g)  
**citron, zesté**  
1 petit (58g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la féculé de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

### Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**lentilles crues, rincé**  
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**lentilles crues, rincé**  
3/4 tasse (144g)

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.

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**poudre de protéine**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
10 1/2 tasse(s) (2515mL)  
**poudre de protéine**  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(326g)

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