

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien pour jeûne intermittent de 2500 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 2470 kcal ● 200g protéine (32%) ● 67g lipides (25%) ● 235g glucides (38%) ● 31g fibres (5%)

Déjeuner

1190 kcal, 50g de protéines, 164g glucides nets, 30g de lipides



Myrtilles
1 tasse(s)- 95 kcal



Sandwich beurre de cacahuète et confiture
2 1/2 sandwich(s)- 954 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

1065 kcal, 102g de protéines, 69g glucides nets, 37g de lipides



Saucisse végétalienne
3 saucisse(s)- 804 kcal



Lentilles
260 kcal

Day 2 2453 kcal ● 196g protéine (32%) ● 44g lipides (16%) ● 271g glucides (44%) ● 48g fibres (8%)

Déjeuner

1145 kcal, 85g de protéines, 107g glucides nets, 36g de lipides



Couscous
402 kcal



Tilapia en croûte d'amandes
10 1/2 oz- 741 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

1090 kcal, 62g de protéines, 162g glucides nets, 7g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue
803 kcal



Lentilles
289 kcal

Day 3

2495 kcal ● 191g protéine (31%) ● 97g lipides (35%) ● 187g glucides (30%) ● 27g fibres (4%)

Déjeuner

1145 kcal, 85g de protéines, 107g glucides nets, 36g de lipides



Couscous
402 kcal



Tilapia en croûte d'amandes
10 1/2 oz- 741 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

1135 kcal, 58g de protéines, 78g glucides nets, 60g de lipides



Tenders de poulet croustillants
13 tender(s)- 743 kcal



Salade tomate et avocat
391 kcal

Day 4

2487 kcal ● 176g protéine (28%) ● 119g lipides (43%) ● 150g glucides (24%) ● 28g fibres (4%)

Déjeuner

1135 kcal, 70g de protéines, 71g glucides nets, 58g de lipides



Saumon au pesto au four
10 oz- 673 kcal



Couscous
251 kcal



Carottes rôties
4 carotte(s)- 211 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

1135 kcal, 58g de protéines, 78g glucides nets, 60g de lipides



Tenders de poulet croustillants
13 tender(s)- 743 kcal



Salade tomate et avocat
391 kcal

Day 5

2456 kcal ● 241g protéine (39%) ● 101g lipides (37%) ● 117g glucides (19%) ● 28g fibres (5%)

Déjeuner

1180 kcal, 119g de protéines, 57g glucides nets, 47g de lipides



Tilapia parmesan grillé
16 oz- 787 kcal



Lentilles
289 kcal



Carottes rôties
2 carotte(s)- 106 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

1055 kcal, 74g de protéines, 58g glucides nets, 53g de lipides



Salade de thon à l'avocat
582 kcal



Kéfir
300 kcal



Noix
1/4 tasse(s)- 175 kcal

Day 6

2480 kcal ● 201g protéine (32%) ● 70g lipides (25%) ● 226g glucides (36%) ● 36g fibres (6%)

Déjeuner

1180 kcal, 119g de protéines, 57g glucides nets, 47g de lipides



[Tilapia parmesan grillé](#)

16 oz- 787 kcal



[Lentilles](#)

289 kcal



[Carottes rôties](#)

2 carotte(s)- 106 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Dîner

1080 kcal, 34g de protéines, 167g glucides nets, 21g de lipides



[Salade simple de chou kale et avocat](#)

230 kcal



[Pâtes avec sauce du commerce](#)

851 kcal

Day 7

2486 kcal ● 183g protéine (29%) ● 89g lipides (32%) ● 192g glucides (31%) ● 46g fibres (7%)

Déjeuner

1185 kcal, 100g de protéines, 24g glucides nets, 67g de lipides



[Cabillaud cajun](#)

18 oz- 561 kcal



[Salade tomate et avocat](#)

626 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Dîner

1080 kcal, 34g de protéines, 167g glucides nets, 21g de lipides



[Salade simple de chou kale et avocat](#)

230 kcal



[Pâtes avec sauce du commerce](#)

851 kcal

Boissons

- ☐ eau
20 1/2 tasse(s) (4910mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ myrtilles
1 tasse (148g)
- ☐ avocats
4 2/3 avocat(s) (938g)
- ☐ jus de citron vert
3 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron
2 c. à soupe (mL)
- ☐ citron
1 petit (58g)

Confiseries

- ☐ confiture
5 c. à soupe (105g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
5 tranche (160g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
2 1/2 c. à soupe (40g)
- ☐ lentilles crues
1 1/2 tasse (312g)

Autre

- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)
- ☐ saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)
- ☐ levure nutritionnelle
3/4 tasse (45g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
26 morceaux (663g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/3 tasse (40g)

Épices et herbes

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
3 1/3 lb (1484g)
- ☐ saumon
1 2/3 filet(s) (170 g chacun) (283g)
- ☐ thon en conserve
1 1/3 boîte (229g)
- ☐ morue, crue
18 oz (510g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
14 c. à s., émincé (95g)
- ☐ noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

Graisses et huiles

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

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ chou-fleur
3 tête petite (10 cm diam.) (795g)
- ☐ ketchup
6 1/2 c. à soupe (111g)
- ☐ tomates
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (429g)
- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (113g)
- ☐ carottes
8 grand (576g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 botte (170g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
3/4 tasse (215g)
- ☐ sauce pesto
1 2/3 c. à soupe (27g)
- ☐ sauce pour pâtes
5/6 pot (680 g) (560g)

- ☐ sel
1 oz (24g)
- ☐ poivre noir
1/4 oz (6g)
- ☐ poudre d'ail
1 1/2 c. à café (5g)
- ☐ assaisonnement cajun
6 c. à café (14g)

Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé
1 3/4 boîte (165 g) (288g)
 - ☐ farine tout usage
5/8 tasse(s) (73g)
 - ☐ pâtes sèches non cuites
13 1/3 oz (380g)
-

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
2 c. à s. (28g)
- ☐ parmesan
1/2 tasse (50g)
- ☐ kéfir aromatisé
2 tasse (mL)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

myrtilles

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Sandwich beurre de cacahuète et confiture

2 1/2 sandwich(s) - 954 kcal ● 29g protéine ● 26g lipides ● 138g glucides ● 13g fibres

Donne 2 1/2 sandwich(s) portions



confiture

5 c. à soupe (105g)

pain

5 tranche (160g)

beurre de cacahuète

2 1/2 c. à soupe (40g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

1. Dégustez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Couscous

402 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 79g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

couscous instantané aromatisé
2/3 boîte (165 g) (110g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé
1 1/3 boîte (165 g) (219g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Tilapia en croûte d'amandes

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g protéine ● 35g lipides ● 28g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tilapia, cru
2/3 lb (294g)
amandes
1/2 tasse, émincé (47g)
huile d'olive
7/8 c. à soupe (mL)
sel
1 3/4 trait (1g)
farine tout usage
1/4 tasse(s) (36g)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru
1 1/3 lb (588g)
amandes
14 c. à s., émincé (95g)
huile d'olive
1 3/4 c. à soupe (mL)
sel
3 1/2 trait (1g)
farine tout usage
5/8 tasse(s) (73g)

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Saumon au pesto au four

10 oz - 673 kcal ● 59g protéine ● 48g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

sauce pesto

1 2/3 c. à soupe (27g)

saumon

1 2/3 filet(s) (170 g chacun) (283g)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Préparer une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le dessus du saumon.
3. Veiller à ce que le saumon soit posé côté peau vers le bas sur la plaque, et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à cuisson (température interne 63 °C / 145 °F).

Couscous

251 kcal ● 9g protéine ● 1g lipides ● 50g glucides ● 3g fibres



couscous instantané aromatisé

3/8 boîte (165 g) (69g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Donne 4 carotte(s) portions

carottes, tranché

4 grand (288g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tilapia parmesan grillé

16 oz - 787 kcal ● 98g protéine ● 42g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre, ramolli

1 c. à s. (14g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

tilapia, cru

1 lb (448g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

mayonnaise

1 1/2 c. à soupe (mL)

parmesan

4 c. à s. (25g)

Pour les 2 repas :

beurre, ramolli

2 c. à s. (28g)

sel

1 c. à café (6g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

tilapia, cru

2 lb (896g)

jus de citron

2 c. à soupe (mL)

mayonnaise

3 c. à soupe (mL)

parmesan

1/2 tasse (50g)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la plaque du gril ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Mélangez le parmesan, le beurre, la mayonnaise et le jus de citron dans un petit bol.
3. Assaisonnez le poisson de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller encore 2 à 3 minutes. Retirez les filets du four et étalez le mélange au parmesan sur la face supérieure.
6. Faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

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.

Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, tranché

2 grand (144g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

carottes, tranché

4 grand (288g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Cabillaud cajun

18 oz - 561 kcal ● 92g protéine ● 18g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Donne 18 oz portions

huile

3 c. à café (mL)

assaisonnement cajun

6 c. à café (14g)

morue, crue

18 oz (510g)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Salade tomate et avocat

626 kcal ● 8g protéine ● 49g lipides ● 18g glucides ● 21g fibres



tomates, coupé en dés
1 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(164g)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
sel
2/3 c. à café (4g)
poudre d'ail
2/3 c. à café (2g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
avocats, coupé en dés
1 1/3 avocat(s) (268g)
jus de citron vert
2 2/3 c. à soupe (mL)
oignon
2 2/3 c. à s., haché (40g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Saucisse végétalienne

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



Donne 3 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)

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

Lentilles

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



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

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal ● 42g protéine ● 6g lipides ● 120g glucides ● 26g fibres



chou-fleur

3 tête petite (10 cm diam.) (795g)

levure nutritionnelle

3/4 tasse (45g)

sel

3/4 c. à café (5g)

sauce barbecue

3/4 tasse (215g)

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.

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

lentilles crues, rincé

6 2/3 c. à s. (80g)

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 3 et jour 4

Tenders de poulet croustillants

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protéine ● 29g lipides ● 67g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ketchup

3 1/4 c. à soupe (55g)

tenders chik'n sans viande

13 morceaux (332g)

Pour les 2 repas :

ketchup

6 1/2 c. à soupe (111g)

tenders chik'n sans viande

26 morceaux (663g)

1. Cuire les tenders selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

Salade tomate et avocat

391 kcal ● 5g protéine ● 31g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(103g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (3g)

poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

5/6 avocat(s) (168g)

jus de citron vert

1 2/3 c. à soupe (mL)

oignon

5 c. à c., haché (25g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(205g)

poivre noir

5/6 c. à café, moulu (2g)

sel

5/6 c. à café (5g)

poudre d'ail

5/6 c. à café (3g)

huile d'olive

5/6 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1 2/3 avocat(s) (335g)

jus de citron vert

3 1/3 c. à soupe (mL)

oignon

1/4 tasse, haché (50g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Salade de thon à l'avocat

582 kcal ● 54g protéine ● 32g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



oignon, haché finement

1/3 petit (23g)

tomates

1/3 tasse, haché (60g)

thon en conserve

1 1/3 boîte (229g)

mélange de jeunes pousses

1 1/3 tasse (40g)

poivre noir

1 1/3 trait (0g)

sel

1 1/3 trait (1g)

jus de citron vert

1 1/3 c. à café (mL)

avocats

2/3 avocat(s) (134g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Kéfir

300 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 49g glucides ● 0g fibres



kéfir aromatisé

2 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

noix (anglaises)

4 c. à s., décortiqué (25g)



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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé

1/2 petit (29g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/2 botte (85g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé

1 petit (58g)

avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1 botte (170g)

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

851 kcal ● 29g protéine ● 6g lipides ● 157g glucides ● 13g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce pour pâtes

3/8 pot (680 g) (280g)

pâtes sèches non cuites

6 2/3 oz (190g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes

5/6 pot (680 g) (560g)

pâtes sèches non cuites

13 1/3 oz (380g)

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 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

2 tasse(s) (479mL)

poudre de protéine

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

eau

14 tasse(s) (3353mL)

poudre de protéine

14 boules (1/3 tasse chacun)
(434g)

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