

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien jeûne intermittent de 3200 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** 3216 kcal ● 250g protéine (31%) ● 179g lipides (50%) ● 111g glucides (14%) ● 40g fibres (5%)

## Déjeuner

1495 kcal, 68g de protéines, 59g glucides nets, 97g de lipides



[Salade de tofu à la salsa verte](#)

1234 kcal



[Lait](#)

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal

## Dîner

1450 kcal, 121g de protéines, 49g glucides nets, 81g de lipides



[Saucisse végétalienne](#)

3 saucisse(s)- 804 kcal



[Salade simple mozzarella et tomate](#)

645 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 2** 3216 kcal ● 250g protéine (31%) ● 179g lipides (50%) ● 111g glucides (14%) ● 40g fibres (5%)

## Déjeuner

1495 kcal, 68g de protéines, 59g glucides nets, 97g de lipides



[Salade de tofu à la salsa verte](#)

1234 kcal



[Lait](#)

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal

## Dîner

1450 kcal, 121g de protéines, 49g glucides nets, 81g de lipides



[Saucisse végétalienne](#)

3 saucisse(s)- 804 kcal



[Salade simple mozzarella et tomate](#)

645 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 3

3163 kcal ● 280g protéine (35%) ● 97g lipides (28%) ● 225g glucides (28%) ● 67g fibres (8%)

### Déjeuner

1440 kcal, 90g de protéines, 145g glucides nets, 34g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
3 boîte(s)- 741 kcal



**Salade de pois chiches facile**  
701 kcal

### Dîner

1450 kcal, 130g de protéines, 78g glucides nets, 62g de lipides



**Tilapia parmesan grillé**  
18 2/3 oz- 918 kcal



**Pois mange-tout au beurre**  
161 kcal



**Farro**  
1 tasses, cuites- 370 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 4

3163 kcal ● 280g protéine (35%) ● 97g lipides (28%) ● 225g glucides (28%) ● 67g fibres (8%)

### Déjeuner

1440 kcal, 90g de protéines, 145g glucides nets, 34g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
3 boîte(s)- 741 kcal



**Salade de pois chiches facile**  
701 kcal

### Dîner

1450 kcal, 130g de protéines, 78g glucides nets, 62g de lipides



**Tilapia parmesan grillé**  
18 2/3 oz- 918 kcal



**Pois mange-tout au beurre**  
161 kcal



**Farro**  
1 tasses, cuites- 370 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 5

3188 kcal ● 201g protéine (25%) ● 72g lipides (20%) ● 378g glucides (47%) ● 57g fibres (7%)

### Déjeuner

1475 kcal, 88g de protéines, 165g glucides nets, 41g de lipides



**Salade caprese**  
71 kcal



**Sub aux boulettes véganes**  
3 sub(s)- 1403 kcal

### Dîner

1440 kcal, 52g de protéines, 211g glucides nets, 30g de lipides



**Riz blanc**  
1 tasse de riz cuit- 246 kcal



**Tacos épices aux lentilles**  
6 taco(s)- 1195 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

3156 kcal ● 218g protéine (28%) ● 65g lipides (19%) ● 382g glucides (48%) ● 43g fibres (5%)

### Déjeuner

1475 kcal, 88g de protéines, 165g glucides nets, 41g de lipides



#### Salade caprese

71 kcal



#### Sub aux boulettes véganes

3 sub(s)- 1403 kcal

### Dîner

1410 kcal, 69g de protéines, 215g glucides nets, 23g de lipides



#### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

1178 kcal



#### Petit pain

3 petit(s) pain(s)- 231 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

3213 kcal ● 238g protéine (30%) ● 96g lipides (27%) ● 301g glucides (37%) ● 49g fibres (6%)

### Déjeuner

1530 kcal, 109g de protéines, 83g glucides nets, 71g de lipides



#### Salade de seitan

1437 kcal



#### Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal

### Dîner

1410 kcal, 69g de protéines, 215g glucides nets, 23g de lipides



#### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

1178 kcal



#### Petit pain

3 petit(s) pain(s)- 231 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
15 1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.) (1913g)
- persil frais  
9 brins (9g)
- oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (160g)
- Pois mange-tout surgelés  
2 tasse (288g)
- carottes  
1 petit (14 cm de long) (50g)
- Ail  
5 2/3 gousse(s) (17g)
- Brocoli surgelé  
1 1/3 paquet (379g)
- épinards frais  
8 tasse(s) (240g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots noirs  
14 c. à s. (210g)
- tofu ferme  
2 1/2 livres (1192g)
- pois chiches en conserve  
3 boîte (1344g)
- lentilles rouges, crues  
3/4 tasse (144g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
2 3/4 avocat(s) (551g)
- jus de citron  
2 1/3 c. à soupe (mL)
- myrtilles  
1 tasse (148g)

## Soupes, sauces et jus

- salsa verte  
7 c. à soupe (112g)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
6 boîte (~539 g) (3156g)
- vinaigre de cidre de pomme  
3 c. à soupe (mL)
- salsa  
6 c. à soupe (108g)
- sauce pour pâtes  
1 1/2 tasse (390g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de citrouille grillées, non salées  
14 c. à soupe (103g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
2 1/2 paquet (156 g) (367g)
- saucisse végétalienne  
6 saucisse (600g)
- farro  
1 tasse (208g)
- boulettes végétaliennes surgelées  
24 boulette(s) (720g)
- levure nutritionnelle  
10 c. à café (13g)
- petit(s) pain(s) sub  
6 petit pain(s) (510g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 1/2 oz (mL)
- vinaigrette balsamique  
3 oz (mL)
- mayonnaise  
3 1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette  
4 c. à soupe (mL)

## Produits laitiers et œufs

- lait entier  
3 1/2 tasse(s) (840mL)
- mozzarella fraîche  
3/4 livres (331g)
- beurre  
1/2 bâtonnet (60g)
- parmesan  
9 1/4 c. à s. (58g)

## Boissons

- eau  
27 3/4 tasse(s) (6646mL)
- poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- lait d'amande non sucré  
2/3 tasse (mL)

## Epices et herbes

- cumin moulu  
8 1/2 c. à café (18g)
- basilic frais  
3/4 oz (18g)
- vinaigre balsamique  
3 c. à soupe (mL)
- sel  
1/4 oz (8g)
- poivre noir  
3 g (3g)
- flocons de piment rouge  
1/2 c. à café (1g)
- Basilic séché  
2 2/3 c. à café, moulu (4g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru  
2 1/3 lb (1045g)

## Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long  
6 c. à s. (69g)
- pâtes sèches non cuites  
1 livres (456g)
- seitan  
3/4 livres (340g)

## Produits de boulangerie

- tortillas de maïs  
6 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.)  
(156g)
  - Petit pain  
6 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (168g)
-

Déjeuner 1 

Consommer les jour 1 et jour 2

## Salade de tofu à la salsa verde

1234 kcal ● 55g protéine ● 83g lipides ● 39g glucides ● 29g fibres

Translation missing:  
fr.for\_single\_meal**tomates, haché**

1 3/4 tomate Roma (140g)

**haricots noirs, égoutté et rincé**

1/2 tasse (105g)

**avocats, tranché**

7 tranches (175g)

**salsa verde**

3 1/2 c. à soupe (56g)

**cumin moulu**

3 1/2 c. à café (7g)

**graines de citrouille grillées, non salées**

7 c. à soupe (52g)

**mélange de jeunes pousses**

5 1/4 tasse (158g)

**huile**

3 1/2 c. à café (mL)

**tofu ferme**

3 1/2 tranche(s) (294g)

Pour les 2 repas :

**tomates, haché**

3 1/2 tomate Roma (280g)

**haricots noirs, égoutté et rincé**

14 c. à s. (210g)

**avocats, tranché**

14 tranches (350g)

**salsa verde**

7 c. à soupe (112g)

**cumin moulu**

7 c. à café (15g)

**graines de citrouille grillées, non salées**

14 c. à soupe (103g)

**mélange de jeunes pousses**

10 1/2 tasse (315g)

**huile**

7 c. à café (mL)

**tofu ferme**

7 tranche(s) (588g)

1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verte. Servez.

## Lait

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres

Translation missing:  
fr.for\_single\_meal**lait entier**

1 3/4 tasse(s) (420mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

3 1/2 tasse(s) (840mL)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s) - 741 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 70g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
3 boîte (~539 g) (1578g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
6 boîte (~539 g) (3156g)

### Salade de pois chiches facile

701 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 75g glucides ● 33g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**  
4 1/2 brins (5g)  
**tomates, coupé en deux**  
1 1/2 tasse de tomates cerises (447g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
3/4 petit (53g)  
**pois chiches en conserve,  
égoutté et rincé**  
1 1/2 boîte (672g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**persil frais, haché**  
9 brins (9g)  
**tomates, coupé en deux**  
3 tasse de tomates cerises (447g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1 1/2 petit (105g)  
**pois chiches en conserve,  
égoutté et rincé**  
3 boîte (1344g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
3 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
3 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade caprese

71 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tomates, coupé en deux**

2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

#### **vinaigrette balsamique**

1/3 c. à soupe (mL)

#### **basilic frais**

4 c. à c. de feuilles, entières (2g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1/6 paquet (156 g) (26g)

#### **mozzarella fraîche**

1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

#### **tomates, coupé en deux**

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

#### **vinaigrette balsamique**

2/3 c. à soupe (mL)

#### **basilic frais**

2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1/3 paquet (156 g) (52g)

#### **mozzarella fraîche**

1 oz (28g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

### 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 véganes 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 4 ↗

Consommer les jour 7

### Salade de seitan

1437 kcal ● 108g protéine ● 71g lipides ● 66g glucides ● 27g fibres



**avocats, haché**  
1 avocat(s) (201g)  
**tomates, coupé en deux**  
24 tomates cerises (408g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
3/4 livres (340g)  
**épinards frais**  
8 tasse(s) (240g)  
**vinaigrette**  
4 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
4 c. à café (5g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

### 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.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Salade simple mozzarella et tomate

645 kcal ● 37g protéine ● 45g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, tranché**

2 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(364g)

**mozzarella fraîche, tranché**

1/3 livres (151g)

**basilic frais**

2 2/3 c. à soupe, haché (7g)

**vinaigrette balsamique**

2 2/3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, tranché**

4 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(728g)

**mozzarella fraîche, tranché**

2/3 livres (302g)

**basilic frais**

5 1/3 c. à soupe, haché (14g)

**vinaigrette balsamique**

1/3 tasse (mL)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tilapia parmesan grillé

18 2/3 oz - 918 kcal ● 114g protéine ● 49g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre, ramolli**

3 1/2 c. à c. (17g)

**sel**

5/8 c. à café (3g)

**poivre noir**

5/8 c. à café, moulu (1g)

**tilapia, cru**

1 1/6 lb (523g)

**jus de citron**

1 1/6 c. à soupe (mL)

**mayonnaise**

1 3/4 c. à soupe (mL)

**parmesan**

1/4 tasse (29g)

Pour les 2 repas :

**beurre, ramolli**

2 1/3 c. à s. (33g)

**sel**

1 1/6 c. à café (7g)

**poivre noir**

1 1/6 c. à café, moulu (3g)

**tilapia, cru**

2 1/3 lb (1045g)

**jus de citron**

2 1/3 c. à soupe (mL)

**mayonnaise**

3 1/2 c. à soupe (mL)

**parmesan**

9 1/3 c. à s. (58g)

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.

### Pois mange-tout au beurre

161 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pois mange-tout surgelés**

1 tasse (144g)

**beurre**

3 c. à café (14g)

**sel**

3/4 trait (0g)

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**

2 tasse (288g)

**beurre**

6 c. à café (27g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

## Farro

1 tasses, cuites - 370 kcal ● 12g protéine ● 2g lipides ● 66g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

4 tasse(s) (958mL)

**farro**

1/2 tasse (104g)

Pour les 2 repas :

**eau**

8 tasse(s) (1916mL)

**farro**

1 tasse (208g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.

## Dîner 3

Consommer les jour 5

### Riz blanc

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

Donne 1 tasse de riz cuit portions



#### **riz blanc à grain long**

6 c. à s. (69g)

#### **eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

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.

### Tacos épicés aux lentilles

6 taco(s) - 1195 kcal  47g protéine  29g lipides  157g glucides  29g fibres



Donne 6 taco(s) portions

**carottes, épluché et râpé**

1 petit (14 cm de long) (50g)

**Ail, haché finement**

3 gousse(s) (9g)

**flocons de piment rouge**

1/2 c. à café (1g)

**eau**

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

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**salsa**

6 c. à soupe (108g)

**cumin moulu**

1 1/2 c. à café (3g)

**oignon, coupé en dés**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

**tortillas de maïs**

6 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.)

(156g)

**lentilles rouges, crues**

3/4 tasse (144g)

1. Faites chauffer seulement la moitié de l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon, la carotte et l'ail et faites cuire 5-7 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.

2. Ajoutez le cumin et faites cuire environ une minute, jusqu'à ce que le parfum se dégage.

3. Ajoutez l'eau, la salsa, les lentilles et du sel. Portez à ébullition, couvrez, réduisez le feu à doux et laissez cuire 20-25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

4. Répartissez le mélange de lentilles entre les tortillas et étalez presque jusqu'au bord de chaque tortilla. Saupoudrez de piment rouge concassé par-dessus.

5. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Posez la tortilla côté lentilles vers le haut et faites griller 3-5 minutes jusqu'à ce que les bords commencent à croustiller.

6. Transférez les tacos dans une assiette, pliez et servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

1178 kcal ● 61g protéine ● 19g lipides ● 176g glucides ● 14g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Basilic séché**

1 1/3 c. à café, moulu (2g)

#### **lait d'amande non sucré**

1/3 tasse (mL)

#### **sel**

1/3 trait (0g)

#### **Ail**

1 1/3 gousse(s) (4g)

#### **Brocoli surgelé**

2/3 paquet (189g)

#### **tofu ferme**

2/3 paquet (454 g) (302g)

#### **pâtes sèches non cuites**

1/2 livres (228g)

Pour les 2 repas :

#### **Basilic séché**

2 2/3 c. à café, moulu (4g)

#### **lait d'amande non sucré**

2/3 tasse (mL)

#### **sel**

2/3 trait (0g)

#### **Ail**

2 2/3 gousse(s) (8g)

#### **Brocoli surgelé**

1 1/3 paquet (379g)

#### **tofu ferme**

1 1/3 paquet (454 g) (604g)

#### **pâtes sèches non cuites**

16 oz (456g)

1. Faites cuire les pâtes et le brocoli selon les indications sur les emballages.
2. Pendant ce temps, mettez le tofu, l'ail, le sel et le basilic dans un robot culinaire ou un blender.
3. Ajoutez le lait d'amande en petites quantités jusqu'à obtenir la consistance désirée.
4. Versez dans une poêle pour réchauffer. Ne laissez pas bouillir, sinon la sauce risque de se séparer.
5. Au moment de servir, nappez les pâtes de brocoli et de sauce.
6. Pour les restes : pour de meilleurs résultats, conservez chaque élément (pâtes, sauce, brocoli) dans des récipients hermétiques séparés. Réchauffez au besoin.

### Petit pain

3 petit(s) pain(s) - 231 kcal ● 8g protéine ● 4g lipides ● 40g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Petit pain**

3 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(84g)

Pour les 2 repas :

#### **Petit pain**

6 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(168g)

1. 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.