

# Meal Plan - Plan alimentaire végan de jeûne intermittent à 2800 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** 2759 kcal ● 194g protéine (28%) ● 61g lipides (20%) ● 305g glucides (44%) ● 52g fibres (8%)

## Déjeuner

1210 kcal, 77g de protéines, 117g glucides nets, 38g de lipides



### Tenders de poulet croustillants

13 tender(s)- 743 kcal



### Salade de pois chiches facile

467 kcal

## Dîner

1220 kcal, 45g de protéines, 185g glucides nets, 22g de lipides



### Burger végétarien

4 burger- 1100 kcal



### Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal



### Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s)- 28 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

**Day 2** 2772 kcal ● 199g protéine (29%) ● 61g lipides (20%) ● 307g glucides (44%) ● 50g fibres (7%)

## Déjeuner

1225 kcal, 81g de protéines, 120g glucides nets, 37g de lipides



### Wrap végétal simple

2 wrap(s)- 853 kcal



### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

## Dîner

1220 kcal, 45g de protéines, 185g glucides nets, 22g de lipides



### Burger végétarien

4 burger- 1100 kcal



### Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal



### Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s)- 28 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 3

2828 kcal ● 178g protéine (25%) ● 81g lipides (26%) ● 310g glucides (44%) ● 37g fibres (5%)

### Déjeuner

1275 kcal, 56g de protéines, 178g glucides nets, 29g de lipides



**Pain à l'ail végan simple**  
2 tranche(s)- 252 kcal



**Spaghetti et boulettes sans viande**  
996 kcal



**Salade de chou kale simple**  
1/2 tasse(s)- 28 kcal

### Dîner

1225 kcal, 50g de protéines, 130g glucides nets, 50g de lipides



**Pistaches**  
188 kcal



**Bol tofu BBQ et ananas**  
1038 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 4

2807 kcal ● 182g protéine (26%) ● 68g lipides (22%) ● 331g glucides (47%) ● 36g fibres (5%)

### Déjeuner

1275 kcal, 56g de protéines, 178g glucides nets, 29g de lipides



**Pain à l'ail végan simple**  
2 tranche(s)- 252 kcal



**Spaghetti et boulettes sans viande**  
996 kcal



**Salade de chou kale simple**  
1/2 tasse(s)- 28 kcal

### Dîner

1205 kcal, 54g de protéines, 150g glucides nets, 37g de lipides



**Myrtilles**  
1 tasse(s)- 95 kcal



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



**Pain naan**  
1 1/2 morceau(x)- 393 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 5

2761 kcal ● 211g protéine (31%) ● 73g lipides (24%) ● 251g glucides (36%) ● 64g fibres (9%)

### Déjeuner

1230 kcal, 85g de protéines, 99g glucides nets, 34g de lipides



#### Salade composée

242 kcal



#### Wrap de laitue au tempeh barbecue

12 wrap(s) de laitue- 987 kcal

### Dîner

1205 kcal, 54g de protéines, 150g glucides nets, 37g de lipides



#### Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal



#### Nuggets Chik'n

13 nuggets- 717 kcal



#### Pain naan

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 6

2772 kcal ● 196g protéine (28%) ● 93g lipides (30%) ● 213g glucides (31%) ● 75g fibres (11%)

### Déjeuner

1230 kcal, 85g de protéines, 99g glucides nets, 34g de lipides



#### Salade composée

242 kcal



#### Wrap de laitue au tempeh barbecue

12 wrap(s) de laitue- 987 kcal

### Dîner

1215 kcal, 39g de protéines, 112g glucides nets, 58g de lipides



#### Bowl citronné pois chiches & courgette

641 kcal



#### Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s)- 313 kcal



#### Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 7

2771 kcal ● 192g protéine (28%) ● 88g lipides (28%) ● 242g glucides (35%) ● 62g fibres (9%)

### Déjeuner

1230 kcal, 80g de protéines, 128g glucides nets, 28g de lipides



#### Wrap seitan et haricots

2 burrito(s)- 1046 kcal



#### Salade composée

182 kcal

### Dîner

1215 kcal, 39g de protéines, 112g glucides nets, 58g de lipides



#### Bowl citronné pois chiches & courgette

641 kcal



#### Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s)- 313 kcal



#### Pain naan

1 morceau(x)- 262 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



## Boissons

- eau  
21 tasse(s) (5029mL)
- poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ketchup  
17 3/4 c. à soupe (302g)
- persil frais  
18 brins (18g)
- tomates  
3 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (459g)
- oignon  
3 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (365g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
2 tasse, haché (80g)
- brocoli  
2 tasse, haché (182g)
- Ail  
7 gousse(s) (21g)
- carottes  
2 3/4 petit (14 cm de long) (138g)
- concombre  
2/3 concombre (21 cm) (207g)
- oignon rouge  
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (76g)
- laitue romaine  
2 1/2 tête (1519g)
- poivron  
3 petit (222g)
- courgette  
1 1/2 grand (485g)

## Autre

- tenders chik'n sans viande  
13 morceaux (332g)
- galette de burger végétale  
8 galette (568g)
- mélange de jeunes pousses  
1 3/4 paquet (156 g) (272g)
- Tranches de charcuterie d'origine végétale  
14 tranches (146g)
- boulettes végétaliennes surgelées  
9 boulette(s) (270g)
- Nuggets végétaliens « chik'n »  
26 nuggets (559g)
- mélange pour coleslaw  
6 tasse (540g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
1 c. à soupe (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crèmeuses)  
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)
- sauce barbecue  
9 1/2 fl oz (344g)
- sauce pour pâtes  
3/4 pot (680 g) (504g)
- salsa  
4 c. à s. (65g)

## Épices et herbes

- vinaigre balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- Basilic séché  
3/4 c. à café, feuilles (1g)
- cumin moulu  
2 c. à café (4g)

## Produits de boulangerie

- pains à hamburger  
8 petit pain(s) (408g)
- tortillas de farine  
4 tortilla (env. 25 cm diam.) (288g)
- pain  
4 tranche (128g)
- pain naan  
5 morceau(x) (450g)

## Fruits et jus de fruits

- myrtilles  
4 tasse (592g)
- ananas en conserve  
2 tasse, morceaux (362g)
- jus de citron  
6 c. à soupe (mL)

## Graisses et huiles

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

- mélange d'épices italien  
3/4 c. à café (3g)
- levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
2 1/2 boîte (1120g)
  - houmous  
4 c. à soupe (60g)
  - tofu ferme  
1 livres (454g)
  - tempeh  
1 1/2 livres (680g)
  - haricots noirs  
1/2 livres (227g)
- 

## Produits à base de noix et de graines

- pistaches décortiquées  
4 c. à s. (31g)
- noix de cajou rôties  
3/4 tasse (103g)

## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites  
3/4 livres (342g)
- seitan  
6 oz (170g)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tenders de poulet croustillants

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



Donne 13 tender(s) portions

**ketchup**

3 1/4 c. à soupe (55g)

**tenders chik'n sans viande**

13 morceaux (332g)

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

### Salade de pois chiches facile

467 kcal ● 24g protéine ● 9g lipides ● 50g glucides ● 22g fibres

**persil frais, haché**

3 brins (3g)

**tomates, coupé en deux**

1 tasse de tomates cerises (149g)

**oignon, coupé en fines tranches**

1/2 petit (35g)

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

1 boîte (448g)

**vinaigre de cidre de pomme**

1 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

1 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Wrap végétal simple

2 wrap(s) - 853 kcal ● 54g protéine ● 27g lipides ● 85g glucides ● 13g fibres



Donne 2 wrap(s) portions

**houmous**

4 c. à soupe (60g)

**tomates**

4 tranche(s), fine/petite (60g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

**tortillas de farine**

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

**Tranches de charcuterie d'origine végétale**

14 tranches (146g)

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.

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pain à l'ail végan simple

2 tranche(s) - 252 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché finement**

2 gousse(s) (6g)

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**pain**

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché finement**

4 gousse(s) (12g)

**huile d'olive**

4 c. à café (mL)

**pain**

4 tranche (128g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.

### Spaghetti et boulettes sans viande

996 kcal ● 47g protéine ● 16g lipides ● 151g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**boulettes végétaliennes  
surgelées**

4 1/2 boulette(s) (135g)

**pâtes sèches non cuites**

6 oz (171g)

**sauce pour pâtes**

3/8 pot (680 g) (252g)

Pour les 2 repas :

**boulettes végétaliennes  
surgelées**

9 boulette(s) (270g)

**pâtes sèches non cuites**

3/4 livres (342g)

**sauce pour pâtes**

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

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
2. Nappez de sauce et dégustez.

### Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

1/2 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1/2 tasse, haché (20g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 tasse, haché (40g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

---

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade composée

242 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 20g glucides ● 14g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, épluché et râpé ou tranché**

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

**concombre, tranché ou coupé en dés**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

**oignon rouge, tranché**

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

**vinaigrette**

2 c. à s. (mL)

**tomates, coupé en dés**

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

**laitue romaine, râpé**

1 cœurs (500g)

Pour les 2 repas :

**carottes, épluché et râpé ou tranché**

2 petit (14 cm de long) (100g)

**concombre, tranché ou coupé en dés**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

**oignon rouge, tranché**

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

**vinaigrette**

4 c. à s. (mL)

**tomates, coupé en dés**

2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

**laitue romaine, râpé**

2 cœurs (1000g)

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.

---

### Wrap de laitue au tempeh barbecue

12 wrap(s) de laitue - 987 kcal ● 77g protéine ● 26g lipides ● 78g glucides ● 34g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron, épépiné et tranché**  
1 1/2 petit (111g)  
**laitue romaine**  
12 feuille intérieure (72g)  
**tempeh, coupé en cubes**  
3/4 livres (340g)  
**sauce barbecue**  
6 c. à soupe (102g)  
**mélange pour coleslaw**  
3 tasse (270g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivron, épépiné et tranché**  
3 petit (222g)  
**laitue romaine**  
24 feuille intérieure (144g)  
**tempeh, coupé en cubes**  
1 1/2 livres (680g)  
**sauce barbecue**  
12 c. à soupe (204g)  
**mélange pour coleslaw**  
6 tasse (540g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.\r\nMettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.\r\nAssemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

---

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

---

### Wrap seitan et haricots

2 burrito(s) - 1046 kcal ● 74g protéine ● 22g lipides ● 113g glucides ● 24g fibres



Donne 2 burrito(s) portions

**seitan, coupé en lanières**  
6 oz (170g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**cumin moulu**  
2 c. à café (4g)  
**salsa**  
4 c. à s. (65g)  
**haricots noirs**  
1/2 livres (227g)  
**tortillas de farine**  
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter les lanières de seitan et cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, quelques minutes de chaque côté.
2. Retirer le seitan de la poêle et mettre de côté.
3. Ajouter les haricots noirs, la salsa, le cumin et la levure nutritionnelle dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce que le mélange soit réchauffé.
4. Sur la tortilla, placer les feuilles de salade au centre et ajouter le seitan, puis le mélange de haricots.
5. Enrouler la tortilla et servir.
6. Notes sur les restes : une fois que les ingrédients ont refroidi, vous pouvez préparer le burrito, l'envelopper dans du film alimentaire, le congeler et le réchauffer au micro-ondes quand vous êtes prêt. Alternativement, conserver les mélanges de seitan et de haricots dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis réchauffer et assembler le burrito au moment de consommer.

---

## 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 ( $\approx$ 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.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Burger végétarien

4 burger - 1100 kcal ● 44g protéine ● 20g lipides ● 165g glucides ● 22g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**galette de burger végétale**  
4 galette (284g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 oz (113g)  
**ketchup**  
4 c. à soupe (68g)  
**pains à hamburger**  
4 petit pain(s) (204g)

Pour les 2 repas :

**galette de burger végétale**  
8 galette (568g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 livres (227g)  
**ketchup**  
8 c. à soupe (136g)  
**pains à hamburger**  
8 petit pain(s) (408g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.

2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

### Myrtilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**myrtilles**  
1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

**myrtilles**  
2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

## Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### vinaigrette

1/2 c. à soupe (mL)

### feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

Pour les 2 repas :

### vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

### feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

---

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



### pistaches décortiquées

4 c. à s. (31g)

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

---

## Bol tofu BBQ et ananas

1038 kcal ● 43g protéine ● 36g lipides ● 124g glucides ● 11g fibres



**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sauce barbecue**  
1/2 tasse (140g)  
**ananas en conserve**  
2 tasse, morceaux (362g)  
**tofu ferme**  
1 livres (454g)  
**brocoli**  
2 tasse, haché (182g)

1. Égouttez le tofu. Séchez-le avec un torchon et pressez légèrement pour enlever l'excès d'eau. Coupez en bandes et enduisez d'huile.
2. Chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le tofu et ne le retournez pas tant que le dessous n'est pas doré, environ 5 minutes. Retournez et faites cuire 3 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit croustillant. Retirez et réservez.
3. Ajoutez le brocoli dans la poêle avec un peu d'eau et faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit cuit à la vapeur et tendre, environ 5 minutes.
4. Versez la sauce barbecue sur le tofu pour l'enrober. Servez le tofu avec le brocoli et l'ananas.

---

## Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Myrtilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**myrtilles**  
1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

**myrtilles**  
2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

---

### 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.

## Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pain naan**

1 1/2 morceau(x) (135g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**

3 morceau(x) (270g)

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

## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bowl citronné pois chiches & courgette

641 kcal ● 22g protéine ● 29g lipides ● 53g glucides ● 21g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
3/4 boîte (336g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**courgette, tranché en rondelles**  
3/4 grand (242g)  
**persil frais, haché**  
7 1/2 brins (8g)  
**oignon, finement tranché**  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)  
**mélange d'épices italien**  
3/8 c. à café (1g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**Basilic séché**  
3/8 c. à café, feuilles (0g)  
**jus de citron**  
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
1 1/2 boîte (672g)  
**Ail, haché finement**  
3 gousse(s) (9g)  
**courgette, tranché en rondelles**  
1 1/2 grand (485g)  
**persil frais, haché**  
15 brins (15g)  
**oignon, finement tranché**  
3 moyen (6,5 cm diam.) (330g)  
**mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)  
**huile**  
3 c. à soupe (mL)  
**Basilic séché**  
3/4 c. à café, feuilles (1g)  
**jus de citron**  
6 c. à soupe (mL)

1. Dans une grande poêle à feu moyen, faire frire les rondelles de courgette dans la moitié de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Retirer de la poêle et mettre de côté.
2. Ajouter le reste de l'huile dans la poêle puis l'oignon, l'ail, l'assaisonnement italien et le basilic et cuire jusqu'à ce que les oignons soient ramollis.
3. Ajouter les pois chiches et cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien réchauffés, environ 4 minutes.
4. Ajouter le jus de citron, la moitié du persil, et assaisonner de sel et de poivre selon le goût. Cuire jusqu'à ce que le jus de citron ait un peu réduit.
5. Transférer dans un bol et garnir des courgettes et du reste du persil frais. Servir.

### Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 313 kcal ● 8g protéine ● 24g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**  
6 c. à s. (51g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
3/4 tasse (103g)

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

### Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pain naan**  
1 morceau(x) (90g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
2 morceau(x) (180g)

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

## 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.
-