

Meal Plan - Menu régime végétarien en jeûne intermittent de 1300 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

1310 kcal ● 97g protéine (30%) ● 48g lipides (33%) ● 106g glucides (32%) ● 18g fibres (5%)

Déjeuner

525 kcal, 36g de protéines, 61g glucides nets, 13g de lipides



[Saucisse végétalienne](#)

1 saucisse(s)- 268 kcal



[Purée de pommes de terre instantanée](#)

258 kcal

Dîner

620 kcal, 25g de protéines, 44g glucides nets, 34g de lipides



[Salade grecque concombre & feta](#)

121 kcal



[Patty melt](#)

1 sandwich(s)- 500 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 2

1337 kcal ● 94g protéine (28%) ● 51g lipides (34%) ● 95g glucides (29%) ● 30g fibres (9%)

Déjeuner

550 kcal, 33g de protéines, 50g glucides nets, 16g de lipides



[Salade composée](#)

182 kcal



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

Dîner

620 kcal, 25g de protéines, 44g glucides nets, 34g de lipides



[Salade grecque concombre & feta](#)

121 kcal



[Patty melt](#)

1 sandwich(s)- 500 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 3

1255 kcal ● 93g protéine (30%) ● 60g lipides (43%) ● 63g glucides (20%) ● 22g fibres (7%)

Déjeuner

525 kcal, 38g de protéines, 36g glucides nets, 20g de lipides



Toast au pois chiche écrasé
1 tartine(s)- 318 kcal



Œufs bouillis
3 œuf(s)- 208 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

565 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 39g de lipides



Carottes rôties
4 carotte(s)- 211 kcal



Tofu buffalo
355 kcal

Day 4

1255 kcal ● 93g protéine (30%) ● 60g lipides (43%) ● 63g glucides (20%) ● 22g fibres (7%)

Déjeuner

525 kcal, 38g de protéines, 36g glucides nets, 20g de lipides



Toast au pois chiche écrasé
1 tartine(s)- 318 kcal



Œufs bouillis
3 œuf(s)- 208 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

565 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 39g de lipides



Carottes rôties
4 carotte(s)- 211 kcal



Tofu buffalo
355 kcal

Day 5

1315 kcal ● 109g protéine (33%) ● 45g lipides (31%) ● 94g glucides (29%) ● 25g fibres (7%)

Déjeuner

630 kcal, 28g de protéines, 42g glucides nets, 35g de lipides



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Wrap méditerranéen au chik'n
1 wrap(s)- 406 kcal

Dîner

525 kcal, 44g de protéines, 51g glucides nets, 10g de lipides



Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal



Lentilles
174 kcal



Émiettés végétaliens
1 1/2 tasse(s)- 219 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

1315 kcal ● 109g protéine (33%) ● 45g lipides (31%) ● 94g glucides (29%) ● 25g fibres (7%)

Déjeuner

630 kcal, 28g de protéines, 42g glucides nets, 35g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Wrap méditerranéen au chik'n

1 wrap(s)- 406 kcal

Dîner

525 kcal, 44g de protéines, 51g glucides nets, 10g de lipides



Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



Lentilles

174 kcal



Émiettés végétaliens

1 1/2 tasse(s)- 219 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 7

1277 kcal ● 99g protéine (31%) ● 45g lipides (31%) ● 99g glucides (31%) ● 21g fibres (7%)

Déjeuner

495 kcal, 21g de protéines, 64g glucides nets, 14g de lipides



Tenders de poulet croustillants

2 tender(s)- 114 kcal



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Salade composée

121 kcal

Dîner

615 kcal, 41g de protéines, 34g glucides nets, 30g de lipides



Salade césar au brocoli et œufs durs

260 kcal



Lentilles

174 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage feta
2 2/3 oz (75g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
5 c. à soupe (88g)
- ☐ œufs
8 grand (400g)
- ☐ parmesan
1 c. à soupe (5g)

Épices et herbes

- ☐ vinaigre de vin rouge
2 c. à soupe (mL)
- ☐ sel
1 1/2 g (2g)
- ☐ poivre noir
1 trait (0g)
- ☐ aneth frais
1 c. à soupe, haché (2g)
- ☐ moutarde de Dijon
3/4 oz (20g)
- ☐ poudre d'oignon
1 c. à café (2g)
- ☐ moutarde
1 c. à soupe (15g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
2 c. à café (mL)
- ☐ mayonnaise végane
4 c. à s. (60g)
- ☐ huile
4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
2 1/2 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (447g)
- ☐ oignon
1 petit (70g)
- ☐ préparation pour purée de pommes de terre
2 1/2 oz (71g)
- ☐ laitue romaine
1 1/6 tête (719g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 tranche(s) (192g)
- ☐ tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)
- ☐ pain naan
2 morceau(x) (180g)

Autre

- ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)
- ☐ saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
7 oz (193g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- ☐ eau
13 1/2 tasse(s) (3233mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1/3 tasse (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
14 oz (397g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte(s) (448g)
- ☐ houmous
4 c. à soupe (60g)
- ☐ lentilles crues
3/4 tasse (144g)
- ☐ miettes de burger végétarien
3 tasse (300g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/2 tasse, entière (72g)

☐ tomates
1 1/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (144g)

☐ oignon rouge
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (34g)

☐ carottes
10 1/2 moyen (638g)

☐ céleri cru
2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)

☐ brocoli
1/2 tasse, haché (46g)

☐ ketchup
1/2 c. à soupe (9g)

☐ graines de citrouille grillées, non salées
1 1/3 oz (37g)

Fruits et jus de fruits

☐ jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Donne 1 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

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

Purée de pommes de terre instantanée

258 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 50g glucides ● 5g fibres



préparation pour purée de pommes de terre

2 1/2 oz (71g)

1. Préparez les pommes de terre selon les instructions du paquet.
2. Essayez aussi différentes marques si le résultat ne vous plaît pas, certaines sont bien meilleures que d'autres.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Salade composée

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



laitue romaine, râpé

3/4 cœurs (375g)

tomates, coupé en dés

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

vinaigrette

1 1/2 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché

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

concombre, tranché ou coupé en dés

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

carottes, épluché et râpé ou tranché

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

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.

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

Toast au pois chiche écrasé

1 tartine(s) - 318 kcal ● 19g protéine ● 6g lipides ● 35g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche(s) (32g)
poudre d'oignon
1/2 c. à café (1g)
moutarde
1/2 c. à soupe (8g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à soupe (35g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)
céleri cru, coupé en dés
1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
poudre d'oignon
1 c. à café (2g)
moutarde
1 c. à soupe (15g)
yaourt grec écrémé nature
4 c. à soupe (70g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)
céleri cru, coupé en dés
2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
2. Pendant ce temps, mettre la moitié des pois chiches (en réservant le reste) dans un bol et écraser avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtention d'une texture grossière. Incorporer le yaourt grec, la moutarde, la poudre d'oignon, le céleri et une pincée de sel/poivre et bien mélanger.
3. Ajouter les pois chiches entiers restants.
4. Garnir le toast du mélange de pois chiches et servir.

Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

œufs
6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

Wrap méditerranéen au chik'n

1 wrap(s) - 406 kcal ● 21g protéine ● 17g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

fromage feta

2 c. à soupe (19g)

houmous

2 c. à soupe (30g)

mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

tenders chik'n sans viande

2 1/2 oz (71g)

tomates, haché

1 tranche(s), fine/petite (15g)

concombre, haché

4 c. à s., tranches (26g)

Pour les 2 repas :

fromage feta

4 c. à soupe (38g)

houmous

4 c. à soupe (60g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

tenders chik'n sans viande

5 oz (142g)

tomates, haché

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

concombre, haché

1/2 tasse, tranches (52g)

1. Cuisez le chik'n selon les indications du paquet. Étalez du houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le chik'n. Roulez la tortilla et servez.

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Tenders de poulet croustillants

2 tender(s) - 114 kcal ● 8g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Donne 2 tender(s) portions

tenders chik'n sans viande

2 morceaux (51g)

ketchup

1/2 c. à soupe (9g)

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

Pain naan

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



Donne 1 morceau(x) portions

pain naan

1 morceau(x) (90g)

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

Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



laitue romaine, râpé

1/2 cœurs (250g)

tomates, coupé en dés

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

vinaigrette

1 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

concombre, tranché ou coupé en dés

1/8 concombre (21 cm) (38g)

carottes, épluché et râpé ou tranché

1/2 petit (14 cm de long) (25g)

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

Salade grecque concombre & feta

121 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

fromage feta

2 c. à s., émietté (19g)

vinaigre de vin rouge

1 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

aneth frais

1/2 c. à soupe, haché (1g)

concombre

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

Pour les 2 repas :

fromage feta

4 c. à s., émietté (38g)

vinaigre de vin rouge

2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

aneth frais

1 c. à soupe, haché (2g)

concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

1. Coupez le concombre à la taille désirée.
2. Dans un petit bol, fouettez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
3. Versez sur les concombres.
4. Parsemez d'aneth et de feta.
5. Servez.

Patty melt

1 sandwich(s) - 500 kcal ● 20g protéine ● 26g lipides ● 38g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
galette de burger végétale
1 galette (71g)
moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe (8g)
mayonnaise végétane
2 c. à s. (30g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
oignon, finement tranché
1/2 petit (35g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
galette de burger végétale
2 galette (142g)
moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
mayonnaise végétane
4 c. à s. (60g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
oignon, finement tranché
1 petit (70g)

1. Faites chauffer environ les 2/3 de l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons sur une moitié de la poêle et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Ajoutez la galette végétale de l'autre côté. Faites cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, 10 à 12 minutes. Faites cuire la galette 5 à 6 minutes de chaque côté (ou selon les instructions du paquet). Éteignez le feu et réservez.
2. Mélangez la mayo et la moutarde dans un petit bol. Étalez la sauce uniformément sur toutes les faces du pain.
3. Déposez la galette sur la tranche inférieure et ajoutez les oignons puis l'autre tranche de pain.
4. Essuyez la poêle et chauffez le reste de l'huile à feu moyen. Ajoutez les patty melts et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 à 7 minutes de chaque côté.
5. Coupez en deux et servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Carottes rôties

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



Pour un seul repas :

huile
2/3 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
4 grand (288g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/3 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
8 grand (576g)

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.

Tofu buffalo

355 kcal ● 16g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot
2 1/2 c. à s. (mL)
vinaigrette ranch
2 c. à soupe (mL)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
1/2 livres (198g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot
1/3 tasse (mL)
vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)
huile
1 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
14 oz (397g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

pain naan
1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

pain naan
1 morceau(x) (90g)

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

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

eau
2 tasse(s) (479mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
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.

Émiettes végétaliens

1 1/2 tasse(s) - 219 kcal ● 28g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien
1 1/2 tasse (150g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
3 tasse (300g)

1. Cuire les émiettes selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
-

Dîner 4

Consommer les jour 7

Salade César au brocoli et œufs durs

260 kcal ● 21g protéine ● 15g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



laitue romaine

2 tasse, râpé (94g)

œufs

2 grand (100g)

brocoli

1/2 tasse, haché (46g)

yaourt grec écrémé nature

1 c. à soupe (18g)

moutarde de Dijon

1 c. à café (5g)

parmesan

1 c. à soupe (5g)

graines de citrouille grillées, non salées

1 c. à soupe (7g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce et servez.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



eau

1 tasse(s) (239mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

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.

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

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

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



Pour un seul repas :

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

eau

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

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(326g)

eau

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

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