

# Meal Plan - Menu régime végétarien jeûne intermittent de 1600 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** 1581 kcal ● 117g protéine (29%) ○ 28g lipides (16%) ● 181g glucides (46%) ● 35g fibres (9%)

## Déjeuner

650 kcal, 36g de protéines, 66g glucides nets, 23g de lipides



### Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



### Saucisse vegan et légumes sur plaque

480 kcal

## Dîner

765 kcal, 44g de protéines, 114g glucides nets, 4g de lipides



### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal



### Lentilles

231 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

1550 kcal ● 108g protéine (28%) ○ 55g lipides (32%) ● 122g glucides (32%) ● 33g fibres (9%)

## Déjeuner

620 kcal, 28g de protéines, 7g glucides nets, 50g de lipides



### Tacos fromage et guacamole

2 taco(s)- 350 kcal



### Graines de tournesol

271 kcal

## Dîner

765 kcal, 44g de protéines, 114g glucides nets, 4g de lipides



### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal



### Lentilles

231 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

1596 kcal ● 110g protéine (28%) ● 64g lipides (36%) ● 123g glucides (31%) ● 21g fibres (5%)

### Déjeuner

760 kcal, 39g de protéines, 55g glucides nets, 39g de lipides



#### Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



#### Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



#### Sandwich Caprese

1 sandwich(s)- 461 kcal

### Dîner

675 kcal, 35g de protéines, 67g glucides nets, 25g de lipides



#### Nuggets Chik'n

11 nuggets- 607 kcal



#### Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s)- 68 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 4

1596 kcal ● 110g protéine (28%) ● 64g lipides (36%) ● 123g glucides (31%) ● 21g fibres (5%)

### Déjeuner

760 kcal, 39g de protéines, 55g glucides nets, 39g de lipides



#### Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



#### Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



#### Sandwich Caprese

1 sandwich(s)- 461 kcal

### Dîner

675 kcal, 35g de protéines, 67g glucides nets, 25g de lipides



#### Nuggets Chik'n

11 nuggets- 607 kcal



#### Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s)- 68 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 5

1583 kcal ● 110g protéine (28%) ● 53g lipides (30%) ● 133g glucides (34%) ● 35g fibres (9%)

### Déjeuner

710 kcal, 24g de protéines, 97g glucides nets, 17g de lipides



**Carottes rôties**  
3 carotte(s)- 158 kcal



**Burger végétarien**  
2 burger- 550 kcal

### Dîner

710 kcal, 50g de protéines, 34g glucides nets, 35g de lipides



**Tempeh nature**  
8 oz- 590 kcal



**Riz blanc au beurre**  
121 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

1588 kcal ● 119g protéine (30%) ● 35g lipides (20%) ● 175g glucides (44%) ● 24g fibres (6%)

### Déjeuner

710 kcal, 24g de protéines, 97g glucides nets, 17g de lipides



**Carottes rôties**  
3 carotte(s)- 158 kcal



**Burger végétarien**  
2 burger- 550 kcal

### Dîner

715 kcal, 59g de protéines, 77g glucides nets, 17g de lipides



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



**Soupe au tortellini et poulet**  
562 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

1641 kcal ● 123g protéine (30%) ● 33g lipides (18%) ● 193g glucides (47%) ● 21g fibres (5%)

### Déjeuner

760 kcal, 27g de protéines, 115g glucides nets, 15g de lipides



**Riz blanc**  
3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal



**Tacos épices aux lentilles**  
3 taco(s)- 597 kcal

### Dîner

715 kcal, 59g de protéines, 77g glucides nets, 17g de lipides



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



**Soupe au tortellini et poulet**  
562 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



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

# Liste de courses



## Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue  
1 tasse (286g)
- sauce pesto  
4 c. à soupe (64g)
- bouillon de légumes  
3 3/4 tasse(s) (mL)
- salsa  
3 c. à soupe (54g)

## Épices et herbes

- sel  
1 1/2 c. à café (9g)
- poivre noir  
1/4 c. à café, moulu (1g)
- cumin moulu  
3/4 c. à café (2g)
- flocons de piment rouge  
1/4 c. à café (0g)

## Autre

- levure nutritionnelle  
1 tasse (60g)
- mélange d'épices italien  
1/2 c. à café (2g)
- saucisse végétalienne  
1 saucisse (100g)
- guacamole, acheté en magasin  
4 c. à soupe (62g)
- Nuggets végétaliens « chik'n »  
22 nuggets (473g)
- mélange de jeunes pousses  
4 oz (113g)
- galette de burger végétale  
4 galette (284g)
- tomates en dés  
3/4 boîte(s) (315g)

## Légumes et produits à base de légumes

- chou-fleur  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- carottes  
13 1/2 moyen (823g)
- brocoli  
1 tasse, haché (91g)
- pommes de terre  
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

## Boissons

- eau  
15 tasse(s) (3633mL)
- poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
2/3 tasse (128g)
- tempeh  
1/2 livres (227g)
- lentilles rouges, crues  
6 c. à s. (72g)

## Céréales et pâtes

- riz brun  
4 c. à s. (48g)
- riz blanc à grain long  
6 c. à s. (69g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 oz (mL)

## Produits laitiers et œufs

- fromage cheddar  
1/2 tasse, râpé (57g)
- fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- mozzarella fraîche  
4 tranches (113g)
- beurre  
3/8 c. à soupe (5g)
- yaourt grec écrémé nature  
1/2 tasse (140g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
1 1/2 oz (43g)

## Fruits et jus de fruits

- pêche  
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

- ketchup**  
9 1/2 c. à soupe (162g)
- tomates**  
4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)
- feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/2 tasse, haché (60g)
- concentré de tomate**  
3/4 c. à soupe (12g)
- oignon**  
1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (140g)
- Ail**  
4 1/2 gousse(s) (14g)

## Produits de boulangerie

- pain**  
4 tranche(s) (128g)
- pains à hamburger**  
4 petit pain(s) (204g)
- Petit pain**  
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)
- tortillas de maïs**  
3 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (78g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- tortellinis au fromage surgelés**  
6 3/4 oz (191g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2/3 livres (298g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Donne 3/4 tasse de riz brun cuit portions

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**riz brun**  
4 c. à s. (48g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

480 kcal ● 33g protéine ● 22g lipides ● 31g glucides ● 8g fibres



**huile**  
2 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
1/2 c. à café (2g)  
**carottes, tranché**  
1 moyen (61g)  
**brocoli, haché**  
1 tasse, haché (91g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
1 saucisse (100g)  
**pommes de terre, coupé en quartiers**  
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
  2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
  3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes.
- Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Tacos fromage et guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protéine ● 29g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Donne 2 taco(s) portions

**fromage cheddar**

1/2 tasse, râpé (57g)

**guacamole, acheté en magasin**

4 c. à soupe (62g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

### Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/2 oz (43g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
4 bâtonnet (112g)

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

### Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

Pour les 2 repas :

**pêche**  
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

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

### Sandwich Caprese

1 sandwich(s) - 461 kcal ● 22g protéine ● 27g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**tomates**  
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)  
**mozzarella fraîche**  
2 tranches (57g)  
**sauce pesto**  
2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche(s) (128g)  
**tomates**  
4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)  
**mozzarella fraîche**  
4 tranches (113g)  
**sauce pesto**  
4 c. à soupe (64g)

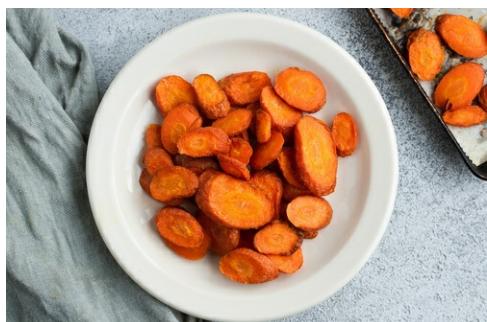
1. Griller le pain, si désiré.
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Carottes rôties

3 carotte(s) - 158 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
3 grand (216g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
6 grand (432g)

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.

### Burger végétarien

2 burger - 550 kcal ● 22g protéine ● 10g lipides ● 82g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**pains à hamburger**  
2 petit pain(s) (102g)  
**ketchup**  
2 c. à soupe (34g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 oz (57g)  
**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

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

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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres

Donne 3/4 tasse de riz cuit portions



**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**riz blanc à grain long**  
4 c. à s. (46g)

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 épices aux lentilles

3 taco(s) - 597 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 78g glucides ● 14g fibres



Donne 3 taco(s) portions

**lentilles rouges, crues**

6 c. à s. (72g)

**tortillas de maïs**

3 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.)  
(78g)

**cumin moulu**

3/4 c. à café (2g)

**salsa**

3 c. à soupe (54g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

**flocons de piment rouge**

1/4 c. à café (0g)

**oignon, coupé en dés**

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

**Ail, haché finement**

1 1/2 gousse(s) (5g)

**carottes, épluché et râpé**

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

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 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**  
1/2 tasse (143g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 tasse (30g)  
**chou-fleur**  
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**  
1 tasse (286g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**levure nutritionnelle**  
1 tasse (60g)  
**chou-fleur**  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

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

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 2/3 tasse(s) (638mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
2/3 tasse (128g)

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 3 et jour 4

### Nuggets Chik'n

11 nuggets - 607 kcal ● 34g protéine ● 25g lipides ● 57g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**ketchup**

2 3/4 c. à soupe (47g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

11 nuggets (237g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**

5 1/2 c. à soupe (94g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

22 nuggets (473g)

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

### Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s) - 68 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**

2 1/2 moyen (153g)

Pour les 2 repas :

**carottes**

5 moyen (305g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Donne 8 oz portions

**tempeh**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)

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.

### Riz blanc au beurre

121 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**beurre**  
3/8 c. à soupe (5g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**riz blanc à grain long**  
2 c. à s. (23g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Petit pain

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



Pour un seul repas :

**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.

### Soupe au tortellini et poulet

562 kcal ● 54g protéine ● 15g lipides ● 50g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec écrémé nature**  
4 c. à s. (70g)  
**tortellinis au fromage surgelés**  
1/4 livres (96g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
3/4 tasse, haché (30g)  
**bouillon de légumes**  
2 tasse(s) (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/3 livres (149g)  
**tomates en dés**  
3/8 boîte(s) (158g)  
**concentré de tomate**  
3/8 c. à soupe (6g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**oignon, haché**  
3/8 grand (56g)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec écrémé nature**  
1/2 tasse (140g)  
**tortellinis au fromage surgelés**  
6 3/4 oz (191g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/2 tasse, haché (60g)  
**bouillon de légumes**  
3 3/4 tasse(s) (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2/3 livres (298g)  
**tomates en dés**  
3/4 boîte(s) (315g)  
**concentré de tomate**  
3/4 c. à soupe (12g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**oignon, haché**  
3/4 grand (113g)  
**Ail, haché**  
3 gousse(s) (9g)

1. Mettre les poitrines de poulet dans une casserole et couvrir d'eau. Porter à frémissement et cuire environ 10–15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Retirer le poulet de l'eau et laisser refroidir légèrement, puis effilocher le poulet à l'aide de deux fourchettes. Réserver.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen, ajouter l'oignon, l'ail et un peu de sel et de poivre. Cuire environ 5–6 minutes jusqu'à ce que les légumes soient un peu ramollis.
3. Incorporer la pâte de tomate et cuire environ 2 minutes.
4. Ajouter les tomates en dés, le poulet effiloché et le bouillon. Porter à frémissement, réduire le feu et couvrir. Laisser mijoter 15–20 minutes.
5. Prélever un peu de bouillon de la casserole et le mettre dans un bol. Incorporer le yaourt grec. Quand le yaourt est bien mélangé au bouillon, remettre le mélange dans la casserole et remuer.
6. Ajouter le chou kale haché et les tortellinis. Laisser mijoter le temps indiqué sur l'emballage des tortellinis. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût et servir.

## 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.