

Meal Plan - Menu régime végétarien jeûne intermittent de 2000 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

2006 kcal ● 150g protéine (30%) ● 69g lipides (31%) ● 158g glucides (31%) ● 39g fibres (8%)

Déjeuner

860 kcal, 53g de protéines, 51g glucides nets, 43g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
2 boîte(s)- 494 kcal



Graines de citrouille
366 kcal

Dîner

930 kcal, 48g de protéines, 104g glucides nets, 25g de lipides



Lentilles
405 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive
161 kcal



Lentilles au curry
362 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 2

1956 kcal ● 128g protéine (26%) ● 80g lipides (37%) ● 151g glucides (31%) ● 30g fibres (6%)

Déjeuner

810 kcal, 31g de protéines, 45g glucides nets, 54g de lipides



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



Tofu buffalo
532 kcal



Poivrons et oignons sautés
125 kcal

Dîner

930 kcal, 48g de protéines, 104g glucides nets, 25g de lipides



Lentilles
405 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive
161 kcal



Lentilles au curry
362 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 3

1986 kcal ● 139g protéine (28%) ● 69g lipides (31%) ● 167g glucides (34%) ● 37g fibres (7%)

Déjeuner

940 kcal, 44g de protéines, 88g glucides nets, 42g de lipides



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s)- 612 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

825 kcal, 46g de protéines, 78g glucides nets, 26g de lipides



Goulash haricots & tofu

656 kcal



Salade edamame et betterave

171 kcal

Day 4

1979 kcal ● 130g protéine (26%) ● 59g lipides (27%) ● 195g glucides (39%) ● 37g fibres (7%)

Déjeuner

940 kcal, 44g de protéines, 88g glucides nets, 42g de lipides



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s)- 612 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

820 kcal, 37g de protéines, 106g glucides nets, 17g de lipides



Lentilles

174 kcal



Succotash aux haricots blancs

647 kcal

Day 5

1969 kcal ● 134g protéine (27%) ● 55g lipides (25%) ● 197g glucides (40%) ● 37g fibres (8%)

Déjeuner

930 kcal, 48g de protéines, 90g glucides nets, 38g de lipides



Petit pain

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



Sandwich grillé au fromage et champignons

646 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

820 kcal, 37g de protéines, 106g glucides nets, 17g de lipides



Lentilles

174 kcal



Succotash aux haricots blancs

647 kcal

Day 6

1955 kcal ● 127g protéine (26%) ● 73g lipides (34%) ● 155g glucides (32%) ● 43g fibres (9%)

Déjeuner

820 kcal, 34g de protéines, 51g glucides nets, 44g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 383 kcal



Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

915 kcal, 45g de protéines, 101g glucides nets, 28g de lipides



Salade de pâtes façon caprese

485 kcal



Lait

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



Salade de pois chiches facile

234 kcal

Day 7

1955 kcal ● 127g protéine (26%) ● 73g lipides (34%) ● 155g glucides (32%) ● 43g fibres (9%)

Déjeuner

820 kcal, 34g de protéines, 51g glucides nets, 44g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Cacahuètes rôties
3/8 tasse(s)- 383 kcal



Sauté de pois chiches teriyaki
369 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

915 kcal, 45g de protéines, 101g glucides nets, 28g de lipides



Salade de pâtes façon caprese
485 kcal



Lait
1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



Salade de pois chiches facile
234 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
21 2/3 tasse(s) (5190mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
1 c. à café (5g)
- ☐ poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
- ☐ romarin séché
3/4 c. à café (1g)
- ☐ paprika
2 1/4 c. à café (5g)
- ☐ Thym frais
3/8 c. à café (0g)
- ☐ thym séché
2 c. à café, moulu (3g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
2 tasse (416g)
- ☐ tofu ferme
15 3/4 oz (447g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
2 1/2 boîte(s) (1073g)
- ☐ cacahuètes rôties
13 1/4 c. à s. (122g)
- ☐ pois chiches en conserve
2 boîte(s) (896g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ haricots lima, surgelés
3/4 paquet (284 g) (213g)
- ☐ oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (173g)
- ☐ poivron
2 1/2 grand (402g)
- ☐ champignons
7 oz (198g)
- ☐ Ail
3/4 gousse (2g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
1/2 tasse (59g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
6 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1 c. à soupe (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve
3/4 tasse (mL)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Autre

- ☐ pâte de curry
1 c. à soupe (15g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
8 1/2 tasse (255g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)
- ☐ sauce teriyaki
4 c. à s. (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)
- ☐ sauce pesto
2 c. à s. (31g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ Petit pain
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)
- ☐ pain naan
2 morceau(x) (180g)
- ☐ pain
10 tranche(s) (320g)

- ☐ **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**
2 betterave(s) (100g)
- ☐ **Grains de maïs surgelés**
2 tasse (272g)
- ☐ **échalotes**
2 gousse(s) (113g)
- ☐ **légumes mélangés surgelés**
1 paquet 285 g (284g)
- ☐ **tomates**
1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)
- ☐ **persil frais**
3 brins (3g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ **fromage**
1 1/2 tasse, râpé (170g)
- ☐ **fromage tranché**
2 tranche (21 g chacune) (42g)
- ☐ **mozzarella fraîche**
2 oz (57g)
- ☐ **lait entier**
2 2/3 tasse(s) (641mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ **jus de citron**
2 c. à soupe (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ **pâtes sèches non cuites**
4 oz (113g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Donne 2 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



**graines de citrouille grillées, non
salées**
1/2 tasse (59g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Petit pain

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



Donne 2 petit(s) pain(s) portions

Petit pain
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)
(56g)

1. Dégustez.

Tofu buffalo

532 kcal ● 24g protéine ● 44g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)
vinaigrette ranch
3 c. à soupe (mL)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
2/3 livres (298g)

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.

Poivrons et oignons sautés

125 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



huile
1/2 c. à soupe (mL)
oignon, tranché
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
poivron, coupé en lanières
1 grand (164g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pain naan

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



Pour un seul repas :

pain naan
1 morceau(x) (90g)

Pour les 2 repas :

pain naan
2 morceau(x) (180g)

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

Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s) - 612 kcal ● 34g protéine ● 32g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

pain
3 tranche(s) (96g)
fromage
3/4 tasse, râpé (85g)
champignons
2 1/4 oz (64g)
romarin séché
3/8 c. à café (0g)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)

Pour les 2 repas :

pain
6 tranche(s) (192g)
fromage
1 1/2 tasse, râpé (170g)
champignons
1/4 livres (128g)
romarin séché
3/4 c. à café (1g)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Petit pain

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



Donne 2 petit(s) pain(s) portions

Petit pain
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)
(56g)

1. Dégustez.

Sandwich grillé au fromage et champignons

646 kcal ● 29g protéine ● 33g lipides ● 50g glucides ● 9g fibres

**champignons**

1 tasse, haché (70g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

thym séché

2 c. à café, moulu (3g)

pain

4 tranche(s) (128g)

fromage tranché

2 tranche (21 g chacune) (42g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.
-

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol.
Servir.

Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 383 kcal ● 15g protéine ● 31g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

6 2/3 c. à s. (61g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

13 1/3 c. à s. (122g)

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

Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal ● 18g protéine ● 9g lipides ● 39g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés

1/2 paquet 285 g (142g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

2 c. à s. (mL)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés

1 paquet 285 g (284g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

4 c. à s. (mL)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte(s) (448g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et remuez de temps en temps, faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajoutez les légumes surgelés avec un peu d'eau et faites cuire environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et chauds.
3. Incorporez la sauce teriyaki et faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Lentilles

405 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

eau

2 1/3 tasse(s) (559mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

lentilles crues, rincé

9 1/3 c. à s. (112g)

Pour les 2 repas :

eau

4 2/3 tasse(s) (1117mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

lentilles crues, rincé

56 c. à c. (224g)

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.

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

161 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
3/8 paquet (284 g) (107g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
3/8 c. à café (2g)
haricots lima, surgelés
3/4 paquet (284 g) (213g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

Lentilles au curry

362 kcal ● 14g protéine ● 19g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

lentilles crues
4 c. à s. (48g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lait de coco en conserve
6 c. à s. (mL)
pâte de curry
1/2 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues
1/2 tasse (96g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lait de coco en conserve
3/4 tasse (mL)
pâte de curry
1 c. à soupe (15g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
-

Dîner 2

Consommer les jour 3

Goulash haricots & tofu

656 kcal ● 37g protéine ● 19g lipides ● 65g glucides ● 19g fibres



huile

3/4 c. à soupe (mL)

paprika

2 1/4 c. à café (5g)

Thym frais

3/8 c. à café (0g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

oignon, coupé en dés

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

Ail, haché

3/4 gousse (2g)

tofu ferme, égoutté et coupé en dés

1/3 livres (149g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

edamame surgelé, décortiqué

1/2 tasse (59g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

2 betterave(s) (100g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Succotash aux haricots blancs

647 kcal ● 26g protéine ● 16g lipides ● 80g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

jus de citron
1 c. à soupe (mL)
huile
1 c. à soupe (mL)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1 tasse (262g)
Grains de maïs surgelés, décongelé
1 tasse (136g)
poivron, finement haché
1 moyen (119g)
échalotes, haché finement
1 gousse(s) (57g)

Pour les 2 repas :

jus de citron
2 c. à soupe (mL)
huile
2 c. à soupe (mL)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
2 tasse (524g)
Grains de maïs surgelés, décongelé
2 tasse (272g)
poivron, finement haché
2 moyen (238g)
échalotes, haché finement
2 gousse(s) (113g)

1. Chauffez environ 1/4 de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le maïs, l'échalote et une pincée de sel, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 2-4 minutes.
2. Transférez le mélange de maïs dans un bol moyen et incorporez les haricots blancs, le poivron, le reste de l'huile et le jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût, et servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de pâtes façon caprese

485 kcal ● 23g protéine ● 13g lipides ● 61g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites

2 oz (57g)

sauce pesto

1 c. à s. (16g)

mozzarella fraîche, déchiré en morceaux

1 oz (28g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1/4 boîte(s) (110g)

tomates, coupé en deux

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites

4 oz (113g)

sauce pesto

2 c. à s. (31g)

mozzarella fraîche, déchiré en morceaux

2 oz (57g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (220g)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Optionnel : pendant la cuisson des pâtes, faites rôtir les tomates cerises coupées en deux sur une plaque à 400°F (200°C) pendant 10–15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient molles et qu'elles éclatent.
3. Dans un grand bol, mélangez les pâtes cuites, les tomates, les haricots blancs, la mozzarella et le pesto. Assaisonnez de sel et de poivre selon le goût. Bon appétit !

Lait

1 1/3 tasse(s) - 199 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 1/3 tasse(s) (320mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

2 2/3 tasse(s) (640mL)

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

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)
oignon, coupé en fines tranches
1/4 petit (18g)
tomates, coupé en deux
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
persil frais, haché
1 1/2 brins (2g)

Pour les 2 repas :

vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)
oignon, coupé en fines tranches
1/2 petit (35g)
tomates, coupé en deux
1 tasse de tomates cerises (149g)
persil frais, haché
3 brins (3g)

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

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



Pour un seul repas :

poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
eau
2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
eau
14 tasse(s) (3353mL)

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