

Meal Plan - Menu régime végétarien jeûne intermittent de 2100 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

2141 kcal ● 138g protéine (26%) ● 91g lipides (38%) ● 169g glucides (32%) ● 24g fibres (5%)

Déjeuner

990 kcal, 45g de protéines, 53g glucides nets, 62g de lipides



Noix

3/8 tasse(s)- 291 kcal



Salade choux de Bruxelles et brocoli

438 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

930 kcal, 45g de protéines, 114g glucides nets, 28g de lipides



Macaroni vert au fromage

858 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Day 2

2100 kcal ● 136g protéine (26%) ● 87g lipides (37%) ● 152g glucides (29%) ● 42g fibres (8%)

Déjeuner

990 kcal, 45g de protéines, 53g glucides nets, 62g de lipides



Noix

3/8 tasse(s)- 291 kcal



Salade choux de Bruxelles et brocoli

438 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

890 kcal, 42g de protéines, 97g glucides nets, 24g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs

770 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal

Day 3

2090 kcal ● 135g protéine (26%) ● 46g lipides (20%) ● 225g glucides (43%) ● 60g fibres (11%)

Déjeuner

980 kcal, 44g de protéines, 126g glucides nets, 21g de lipides



Succotash aux haricots blancs

808 kcal



Lentilles

174 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

890 kcal, 42g de protéines, 97g glucides nets, 24g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs

770 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal

Day 4

2111 kcal ● 132g protéine (25%) ● 49g lipides (21%) ● 246g glucides (47%) ● 41g fibres (8%)

Déjeuner

980 kcal, 44g de protéines, 126g glucides nets, 21g de lipides



Succotash aux haricots blancs

808 kcal



Lentilles

174 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

910 kcal, 39g de protéines, 118g glucides nets, 27g de lipides



Salade caprese

178 kcal



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Pâtes avec sauce du commerce

510 kcal

Day 5

2138 kcal ● 132g protéine (25%) ● 54g lipides (23%) ● 230g glucides (43%) ● 52g fibres (10%)

Déjeuner

930 kcal, 47g de protéines, 104g glucides nets, 22g de lipides



Salade tomate et avocat

235 kcal



Soupe de lentilles et légumes

694 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

990 kcal, 37g de protéines, 124g glucides nets, 31g de lipides



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Salade edamame et betterave

257 kcal



Pâtes épinards & houmous

473 kcal

Day 6

2073 kcal ● 149g protéine (29%) ● 46g lipides (20%) ● 212g glucides (41%) ● 53g fibres (10%)

Déjeuner

895 kcal, 55g de protéines, 99g glucides nets, 17g de lipides



Pâtes de lentilles

673 kcal



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

960 kcal, 46g de protéines, 111g glucides nets, 28g de lipides



Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

677 kcal



Salade grecque simple au concombre

281 kcal

Day 7

2073 kcal ● 149g protéine (29%) ● 46g lipides (20%) ● 212g glucides (41%) ● 53g fibres (10%)

Déjeuner

895 kcal, 55g de protéines, 99g glucides nets, 17g de lipides



Pâtes de lentilles

673 kcal



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

960 kcal, 46g de protéines, 111g glucides nets, 28g de lipides



Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

677 kcal



Salade grecque simple au concombre

281 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
16 tasse(s) (3832mL)

Épices et herbes

- ☐ muscade
1/6 c. à café (0g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ basilic frais
1/4 oz (8g)
- ☐ sel
3/8 c. à café (2g)
- ☐ poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ aneth séché
2 c. à café (2g)
- ☐ vinaigre de vin rouge
2 c. à café (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage
3/8 c. à soupe (3g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
2/3 livres (303g)
- ☐ riz blanc à grain long
3/4 tasse (139g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
3/8 c. à soupe (6g)
- ☐ mozzarella râpée
9 1/2 c. à s. (52g)
- ☐ lait entier
6 tasse(s) (1392mL)
- ☐ parmesan
3 c. à café (5g)
- ☐ mozzarella fraîche
3 1/4 oz (92g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
2 1/4 conteneur (385g)

Légumes et produits à base de légumes

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
13 1/4 c. à s., décortiqué (83g)
- ☐ amandes
1/4 tasse, émincé (30g)

Confiseries

- ☐ miel
1 1/2 c. à soupe (32g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ bouillon de légumes
3 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
1 pot (680 g) (616g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
5 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1 3/4 oz (mL)

Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
4 conteneur (680g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
3/4 paquet (156 g) (110g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 1/4 c. à soupe (5g)
- ☐ Pâtes de lentilles
2/3 livres (302g)
- ☐ sauce sriracha
3 c. à café (15g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)
3 1/2 boîte(s) (1533g)
- ☐ lentilles crues
1 tasse (216g)
- ☐ houmous
1 2/3 oz (47g)

- ☐ **pois surgelés**
6 1/2 c. à s. (54g)
- ☐ **brocoli**
4 1/2 tasse, haché (419g)
- ☐ **épinards frais**
2 tasse(s) (56g)
- ☐ **choux de Bruxelles**
3 tasse, râpé (150g)
- ☐ **céleri cru**
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- ☐ **carottes**
4 grand (288g)
- ☐ **oignon**
3 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (363g)
- ☐ **Ail**
6 gousse(s) (18g)
- ☐ **tomates**
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (301g)
- ☐ **Grains de maïs surgelés**
2 1/2 tasse (340g)
- ☐ **poivron**
2 1/2 moyen (298g)
- ☐ **échalotes**
2 1/2 gousse(s) (142g)
- ☐ **edamame surgelé, décortiqué**
3/4 tasse (89g)
- ☐ **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**
3 betterave(s) (150g)
- ☐ **feuilles de chou frisé (kale)**
1 1/4 tasse, haché (50g)
- ☐ **légumes mélangés surgelés**
2 tasse (253g)
- ☐ **persil frais**
6 c. à s., haché (23g)
- ☐ **oignon rouge**
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
- ☐ **concombre**
2 concombre (21 cm) (602g)

- ☐ **pois chiches en conserve**
1 1/2 boîte(s) (672g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ **jus de citron**
4 c. à soupe (mL)
- ☐ **jus de citron vert**
1 c. à soupe (mL)
- ☐ **avocats**
1/2 avocat(s) (101g)

Produits de boulangerie

- ☐ **pain naan**
1 morceau(x) (90g)



Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix

3/8 tasse(s) - 291 kcal ● 6g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)

6 2/3 c. à s., décortiqué (42g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

13 1/3 c. à s., décortiqué (83g)

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

Salade choux de Bruxelles et brocoli

438 kcal ● 11g protéine ● 29g lipides ● 24g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

amandes

2 1/4 c. à s., émincé (15g)

miel

3/4 c. à soupe (16g)

vinaigre de cidre de pomme

3/4 c. à soupe (mL)

moutarde de Dijon

3/4 c. à soupe (11g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

parmesan

1 1/2 c. à café (2g)

choux de Bruxelles, tranché

1 1/2 tasse, râpé (75g)

brocoli, haché

1 1/2 tasse, haché (137g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/4 tasse, émincé (30g)

miel

1 1/2 c. à soupe (32g)

vinaigre de cidre de pomme

1 1/2 c. à soupe (mL)

moutarde de Dijon

1 1/2 c. à soupe (23g)

huile d'olive

3 c. à soupe (mL)

parmesan

3 c. à café (5g)

choux de Bruxelles, tranché

3 tasse, râpé (150g)

brocoli, haché

3 tasse, haché (273g)

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, la moutarde de Dijon, le miel, le vinaigre de cidre et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Réservez.
2. Mélangez les choux de Bruxelles, le brocoli et les amandes dans un saladier. Saupoudrez de parmesan et arrosez de vinaigrette. Servez.

Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

4 conteneur (680g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Succotash aux haricots blancs

808 kcal ● 32g protéine ● 20g lipides ● 101g glucides ● 24g fibres



Pour un seul repas :

jus de citron

1 1/4 c. à soupe (mL)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1 1/4 tasse (328g)

Grains de maïs surgelés, décongelé

1 1/4 tasse (170g)

poivron, finement haché

1 1/4 moyen (149g)

échalotes, haché finement

1 1/4 gousse(s) (71g)

Pour les 2 repas :

jus de citron

2 1/2 c. à soupe (mL)

huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

2 1/2 tasse (655g)

Grains de maïs surgelés, décongelé

2 1/2 tasse (340g)

poivron, finement haché

2 1/2 moyen (298g)

échalotes, haché finement

2 1/2 gousse(s) (142g)

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.

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



oignon
1 c. à s., haché (15g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1/2 avocat(s) (101g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Soupe de lentilles et légumes

694 kcal ● 44g protéine ● 4g lipides ● 97g glucides ● 25g fibres



lentilles crues
10 c. à s. (120g)
bouillon de légumes
2 1/2 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/4 tasse, haché (50g)
levure nutritionnelle
1 1/4 c. à soupe (5g)
Ail
1 1/4 gousse(s) (4g)
légumes mélangés surgelés
2 tasse (253g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pâtes de lentilles

673 kcal ● 43g protéine ● 5g lipides ● 81g glucides ● 32g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes
1/3 pot (680 g) (224g)
Pâtes de lentilles
1/3 livres (151g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
2/3 pot (680 g) (448g)
Pâtes de lentilles
2/3 livres (302g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1 1/2 tasse(s) (360mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
3 tasse(s) (720mL)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Macaroni vert au fromage

858 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 108g glucides ● 11g fibres



muscade
1/6 c. à café (0g)
farine tout usage
3/8 c. à soupe (3g)
beurre
3/8 c. à soupe (6g)
mozzarella râpée
9 1/2 c. à s. (52g)
pois surgelés
6 1/2 c. à s. (54g)
lait entier
5/6 tasse(s) (192mL)
brocoli
1 1/2 tasse, haché (146g)
pâtes sèches non cuites
4 oz (113g)
épinards frais, coupé en morceaux
1 1/3 tasse(s) (36g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la moitié du brocoli haché dans la casserole. Une fois cuit, égouttez les pâtes et le brocoli et transférez dans un plat à gratin. Réservez.
2. Préparez la sauce en faisant fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez la farine et fouettez jusqu'à obtenir une pâte. Incorporez le lait petit à petit jusqu'à ce qu'il soit entièrement incorporé.
3. Portez la sauce à ébullition. En remuant fréquemment, ajoutez les épinards hachés, les petits pois, le reste du brocoli et du sel et du poivre. Laissez mijoter à découvert à feu doux 5 à 10 minutes. Pendant ce temps, préchauffez le four à 400°F (200°C).
4. Coupez le feu et incorporez le fromage et la muscade à la sauce. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
5. Optionnel : mixez tout ou partie de la sauce au mixeur jusqu'à obtention d'une texture lisse.
6. Versez la sauce sur les pâtes. Faites cuire 20 à 25 minutes jusqu'à coloration dorée. Servez.

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)



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

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Cassoulet aux haricots blancs

770 kcal ● 35g protéine ● 16g lipides ● 94g glucides ● 28g fibres



Pour un seul repas :

bouillon de légumes

1/2 tasse(s) (mL)

huile

1 c. à soupe (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

carottes, épluché et tranché

2 grand (144g)

oignon, coupé en dés

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

**haricots blancs (en conserve),
égoutté et rincé**

1 boîte(s) (439g)

Pour les 2 repas :

bouillon de légumes

1 tasse(s) (mL)

huile

2 c. à soupe (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

carottes, épluché et tranché

4 grand (288g)

oignon, coupé en dés

2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)

Ail, haché

4 gousse(s) (12g)

**haricots blancs (en conserve),
égoutté et rincé**

2 boîte(s) (878g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette balsamique

1/2 c. à s. (mL)

basilic frais

1/2 c. à soupe, haché (1g)

mozzarella fraîche, tranché

1 oz (28g)

tomates, tranché

3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(68g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette balsamique

1 c. à s. (mL)

basilic frais

1 c. à soupe, haché (3g)

mozzarella fraîche, tranché

2 oz (57g)

tomates, tranché

3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(137g)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade caprese

178 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



mozzarella fraîche

1 1/4 oz (35g)

mélange de jeunes pousses

3/8 paquet (156 g) (65g)

basilic frais

1/4 tasse de feuilles, entières (5g)

vinaigrette balsamique

5/6 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

6 2/3 c. à s. de tomates cerises (62g)

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.

Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

Pâtes avec sauce du commerce

510 kcal ● 18g protéine ● 4g lipides ● 94g glucides ● 8g fibres



pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

sauce pour pâtes

1/4 pot (680 g) (168g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

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 edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à soupe (mL)

edamame surgelé, décortiqué

3/4 tasse (89g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

3 betterave(s) (150g)

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.

Pâtes épinards & houmous

473 kcal ● 15g protéine ● 15g lipides ● 62g glucides ● 7g fibres



houmous

1 2/3 oz (47g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

épinards frais

2/3 tasse(s) (20g)

jus de citron

1/3 c. à soupe (mL)

pâtes sèches non cuites

2 2/3 oz (76g)

tomates, haché

1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (41g)

Ail, coupé en dés

2/3 gousse(s) (2g)

oignon, coupé en dés

1/3 petit (23g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen et faites cuire les oignons environ 5 minutes.
3. Ajoutez l'ail, les épinards, le jus de citron et les tomates et remuez, en cuisant environ 3 minutes.
4. Ajoutez le houmous et mélangez bien. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
5. Ajoutez les pâtes et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

677 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 93g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

riz blanc à grain long

6 c. à s. (69g)

yaourt grec écrémé nature

3 c. à soupe (53g)

sauce sriracha

1 1/2 c. à café (8g)

oignon, coupé en dés

3/4 petit (53g)

pois chiches en conserve, rincé et égoutté

3/4 boîte(s) (336g)

persil frais, haché

3 c. à s., haché (11g)

Pour les 2 repas :

huile

3 c. à café (mL)

riz blanc à grain long

3/4 tasse (139g)

yaourt grec écrémé nature

6 c. à soupe (105g)

sauce sriracha

3 c. à café (15g)

oignon, coupé en dés

1 1/2 petit (105g)

pois chiches en conserve, rincé et égoutté

1 1/2 boîte(s) (672g)

persil frais, haché

6 c. à s., haché (23g)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
2. Mélangez le yaourt grec, la sriracha et un peu de sel dans un petit bol jusqu'à homogénéité. Réservez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
4. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Coupez le feu et incorporez le persil.
6. Servez le mélange de pois chiches sur le riz et versez la sauce épicée par-dessus.

Salade grecque simple au concombre

281 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature

1/2 tasse (140g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

aneth séché

1 c. à café (1g)

vinaigre de vin rouge

1 c. à café (mL)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

oignon rouge, coupé en fines tranches

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

concombre, coupé en demi-lunes

1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature

1 tasse (280g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

aneth séché

2 c. à café (2g)

vinaigre de vin rouge

2 c. à café (mL)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

oignon rouge, coupé en fines tranches

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

concombre, coupé en demi-lunes

2 concombre (21 cm) (602g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

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.
-