

# Meal Plan - Menu régime végétarien jeûne intermittent de 2200 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** 2235 kcal ● 143g protéine (26%) ● 60g lipides (24%) ● 229g glucides (41%) ● 52g fibres (9%)

## Déjeuner

1005 kcal, 45g de protéines, 127g glucides nets, 26g de lipides



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



Salade de patates douces et lentilles au chipotle  
806 kcal

## Dîner

1010 kcal, 49g de protéines, 100g glucides nets, 33g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs  
770 kcal



Salade simple mozzarella et tomate  
242 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Day 2

2246 kcal ● 145g protéine (26%) ● 57g lipides (23%) ● 234g glucides (42%) ● 54g fibres (10%)

## Déjeuner

1015 kcal, 48g de protéines, 132g glucides nets, 23g de lipides



Burger végétarien grec  
2 burger(s)- 576 kcal



Lentilles  
289 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
151 kcal

## Dîner

1010 kcal, 49g de protéines, 100g glucides nets, 33g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs  
770 kcal



Salade simple mozzarella et tomate  
242 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Day 3

2165 kcal ● 150g protéine (28%) ● 68g lipides (28%) ● 201g glucides (37%) ● 37g fibres (7%)

### Déjeuner

940 kcal, 33g de protéines, 110g glucides nets, 34g de lipides



#### Poire

2 poire(s)- 226 kcal



#### Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s)- 362 kcal



#### Tacos fromage et guacamole

2 taco(s)- 350 kcal

### Dîner

1010 kcal, 69g de protéines, 89g glucides nets, 33g de lipides



#### Lentilles

289 kcal



#### Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 4

2176 kcal ● 149g protéine (27%) ● 69g lipides (29%) ● 192g glucides (35%) ● 48g fibres (9%)

### Déjeuner

950 kcal, 32g de protéines, 101g glucides nets, 35g de lipides



#### Succotash aux haricots blancs

647 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal

### Dîner

1010 kcal, 69g de protéines, 89g glucides nets, 33g de lipides



#### Lentilles

289 kcal



#### Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 5

2242 kcal ● 138g protéine (25%) ● 88g lipides (35%) ● 174g glucides (31%) ● 51g fibres (9%)

### Déjeuner

940 kcal, 47g de protéines, 102g glucides nets, 31g de lipides



**Tofu buffalo**  
355 kcal



**Purée de patates douces**  
183 kcal



**Lentilles**  
405 kcal

### Dîner

1080 kcal, 43g de protéines, 70g glucides nets, 56g de lipides



**Lentilles au curry**  
723 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
358 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 6

2152 kcal ● 147g protéine (27%) ● 76g lipides (32%) ● 191g glucides (36%) ● 29g fibres (5%)

### Déjeuner

940 kcal, 47g de protéines, 102g glucides nets, 31g de lipides



**Tofu buffalo**  
355 kcal



**Purée de patates douces**  
183 kcal



**Lentilles**  
405 kcal

### Dîner

990 kcal, 52g de protéines, 88g glucides nets, 44g de lipides



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



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



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
76 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 7

2177 kcal ● 153g protéine (28%) ● 84g lipides (35%) ● 175g glucides (32%) ● 26g fibres (5%)

### Déjeuner

970 kcal, 53g de protéines, 86g glucides nets, 39g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)**  
2 boîte(s)- 707 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal

### Dîner

990 kcal, 52g de protéines, 88g glucides nets, 44g de lipides



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



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



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
76 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

---

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine**  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- eau**  
25 2/3 tasse(s) (6148mL)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes**  
1 tasse(s) (mL)
- sauce Frank's RedHot**  
1/3 tasse (mL)
- Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)**  
2 boîte (~539 g) (1066g)

## Graisses et huiles

- huile**  
4 oz (mL)
- vinaigrette balsamique**  
2 c. à s. (mL)
- vinaigrette**  
12 c. à soupe (mL)
- vinaigrette ranch**  
4 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- céleri cru**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- carottes**  
7 3/4 moyen (471g)
- oignon**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)
- Ail**  
7 1/2 gousse(s) (22g)
- tomates**  
5 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (651g)
- patates douces**  
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)
- brocoli**  
3 tasse, haché (273g)
- pommes de terre**  
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)
- Grains de maïs surgelés**  
1 tasse (136g)
- poivron**  
1 moyen (119g)
- échalotes**  
1 gousse(s) (57g)

## Épices et herbes

- basilic frais**  
2 c. à soupe, haché (5g)
- assaisonnement chipotle**  
1/2 c. à café (1g)
- sel**  
1 c. à café (6g)

## Produits laitiers et œufs

- mozzarella fraîche**  
4 oz (113g)
- lait entier**  
4 tasse(s) (960mL)
- yaourt grec écrémé nature**  
6 c. à soupe (105g)
- yaourt aromatisé allégé**  
2 pot (170 g) (340g)
- fromage cheddar**  
1/2 tasse, râpé (57g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses**  
14 tasse (420g)
- galette de burger végétale**  
2 galette (142g)
- tzatziki**  
1/4 tasse(s) (56g)
- guacamole, acheté en magasin**  
4 c. à soupe (62g)
- mélange d'épices italien**  
1 1/2 c. à café (5g)
- saucisse végétalienne**  
3 saucisse (300g)
- pâte de curry**  
1 c. à soupe (15g)
- Nuggets végétaliens « chik'n »**  
26 nuggets (559g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

## Produits de boulangerie

- pains à hamburger**  
2 petit pain(s) (102g)

## Fruits et jus de fruits

- poires**  
2 moyen (356g)

**blettes**  
1 lb (510g)

**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)

**ketchup**  
6 1/2 c. à soupe (111g)

### **Produits à base de noix et de graines**

#### **Légumineuses et produits à base de légumineuses**

**lait de coco en conserve**  
3/4 tasse (mL)

**haricots blancs (en conserve)**  
2 1/2 boîte(s) (1140g)

**lentilles crues**  
3 1/4 tasse (623g)

**tofu ferme**  
14 oz (397g)

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Lait

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

Donne 1 1/3 tasse(s) portions



#### lait entier

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

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

## Salade de patates douces et lentilles au chipotle

806 kcal ● 35g protéine ● 15g lipides ● 112g glucides ● 21g fibres



**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**yaourt grec écrémé nature**  
6 c. à soupe (105g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**assaisonnement chipotle**  
1/2 c. à café (1g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**lentilles crues**  
1/3 tasse (63g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les quartiers de patate douce avec de l'huile et un peu de sel et de poivre. Répartissez-les sur une plaque de cuisson et enfournez environ 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Pendant que les patates douces cuisent, combinez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole. Portez à frémissement à feu moyen, couvrez et faites cuire 20-30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excès d'eau.
4. Dans un petit bol, mélangez le yaourt grec avec l'assaisonnement chipotle.
5. Pour servir, déposez un lit de jeunes pousses. Ajoutez les patates douces rôties et les lentilles cuites, et déposez une cuillerée de sauce yaourt chipotle.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Burger végétarien grec

2 burger(s) - 576 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 79g glucides ● 11g fibres



Donne 2 burger(s) portions

**pains à hamburger**

2 petit pain(s) (102g)

**galette de burger végétale**

2 galette (142g)

**tomates**

4 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)

(80g)

**tzatziki**

1/4 tasse(s) (56g)

1. Faites cuire le burger végétarien selon les instructions du paquet.
2. Toastez les pains si vous le souhaitez.
3. Placez le burger cuit sur la base du pain et ajoutez des tranches de tomate.
4. Étalez du tzatziki sur le dessus du pain, puis refermez le burger.
5. Servez.

### Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



**eau**

1 2/3 tasse(s) (399mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**lentilles crues, rincé**

6 2/3 c. à s. (80g)

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.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Donne 2 poire(s) portions

**poires**

2 moyen (356g)

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

### Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s) - 362 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 63g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot(s) portions

**yaourt aromatisé allégé**

2 pot (170 g) (340g)

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

### 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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4

### Succotash aux haricots blancs

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



**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)

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.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 6g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
6 tasse (180g)  
**tomates**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**vinaigrette**  
6 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :  
**patates douces**  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

Pour les 2 repas :  
**patates douces**  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

## 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.

## Déjeuner 6 ↗

Consommer les jour 7

### Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)

2 boîte(s) - 707 kcal ● 25g protéine ● 34g lipides ● 60g glucides ● 16g fibres



Donne 2 boîte(s) portions

**Soupe en conserve avec morceaux (variétés crèmeuses)**  
2 boîte (~539 g) (1066g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 2 pot portions

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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

242 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette balsamique**

2 c. à s. (mL)

**basilic frais**

2 c. à soupe, haché (5g)

**mozzarella fraîche, tranché**

4 oz (113g)

**tomates, tranché**

1 1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (273g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 2/3 tasse(s) (399mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
3 1/3 tasse(s) (798mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
13 1/3 c. à s. (160g)

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.

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal ● 49g protéine ● 32g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
3 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)  
**carottes, tranché**  
1 1/2 moyen (92g)  
**brocoli, haché**  
1 1/2 tasse, haché (137g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
1 1/2 saucisse (150g)  
**pommes de terre, coupé en quartiers**  
1 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (138g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
6 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
1 1/2 c. à café (5g)  
**carottes, tranché**  
3 moyen (183g)  
**brocoli, haché**  
3 tasse, haché (273g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
3 saucisse (300g)  
**pommes de terre, coupé en quartiers**  
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)

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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Lentilles au curry

723 kcal ● 27g protéine ● 37g lipides ● 60g glucides ● 10g fibres



#### **lentilles crues**

**eau**  
1/2 tasse (96g)  
**sel**  
1 tasse(s) (239mL)  
**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.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

358 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 21g fibres



#### **blettes**

**huile**  
1 lb (510g)  
1 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**Ail, haché**  
3 1/2 gousse(s) (10g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Nuggets Chik'n

13 nuggets - 717 kcal ● 40g protéine ● 29g lipides ● 67g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**ketchup**

3 1/4 c. à soupe (55g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

13 nuggets (280g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**

6 1/2 c. à soupe (111g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

26 nuggets (559g)

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

### 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 simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**tomates**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

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