

# Meal Plan - Menu régime végétarien jeûne intermittent de 2700 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** 2694 kcal ● 183g protéine (27%) ● 41g lipides (14%) ● 319g glucides (47%) ● 79g fibres (12%)

## Déjeuner

1185 kcal, 63g de protéines, 173g glucides nets, 15g de lipides



**Bowl taboulé épicé aux pois chiches**

819 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**

2 pot- 261 kcal

## Dîner

1235 kcal, 59g de protéines, 144g glucides nets, 25g de lipides



**Cassoulet aux haricots blancs**

770 kcal



**Salade de pois chiches facile**

467 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

**Day 2** 2694 kcal ● 183g protéine (27%) ● 41g lipides (14%) ● 319g glucides (47%) ● 79g fibres (12%)

## Déjeuner

1185 kcal, 63g de protéines, 173g glucides nets, 15g de lipides



**Bowl taboulé épicé aux pois chiches**

819 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**

2 pot- 261 kcal

## Dîner

1235 kcal, 59g de protéines, 144g glucides nets, 25g de lipides



**Cassoulet aux haricots blancs**

770 kcal



**Salade de pois chiches facile**

467 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 3

2700 kcal ● 172g protéine (25%) ● 109g lipides (36%) ● 230g glucides (34%) ● 28g fibres (4%)

### Déjeuner

1190 kcal, 57g de protéines, 120g glucides nets, 47g de lipides



#### Pizza sur pain plat au brocoli

469 kcal



#### Lentilles

347 kcal



#### Lait

2 1/2 tasse(s)- 373 kcal

### Dîner

1240 kcal, 54g de protéines, 108g glucides nets, 60g de lipides



#### Pain naan

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



#### Lentilles au curry

362 kcal



#### Salade simple mozzarella et tomate

484 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 4

2700 kcal ● 172g protéine (25%) ● 109g lipides (36%) ● 230g glucides (34%) ● 28g fibres (4%)

### Déjeuner

1190 kcal, 57g de protéines, 120g glucides nets, 47g de lipides



#### Pizza sur pain plat au brocoli

469 kcal



#### Lentilles

347 kcal



#### Lait

2 1/2 tasse(s)- 373 kcal

### Dîner

1240 kcal, 54g de protéines, 108g glucides nets, 60g de lipides



#### Pain naan

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



#### Lentilles au curry

362 kcal



#### Salade simple mozzarella et tomate

484 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 5

2682 kcal ● 226g protéine (34%) ● 90g lipides (30%) ● 210g glucides (31%) ● 33g fibres (5%)

### Déjeuner

1235 kcal, 97g de protéines, 119g glucides nets, 38g de lipides



Mélange de riz aromatisé  
430 kcal



Saucisse végétalienne  
3 saucisse(s)- 804 kcal

### Dîner

1175 kcal, 68g de protéines, 90g glucides nets, 51g de lipides



Crack slaw au tempeh  
633 kcal



Graines de tournesol  
180 kcal



Yaourt faible en matières grasses  
2 pot(s)- 362 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 6

2733 kcal ● 193g protéine (28%) ● 75g lipides (25%) ● 281g glucides (41%) ● 40g fibres (6%)

### Déjeuner

1235 kcal, 97g de protéines, 119g glucides nets, 38g de lipides



Mélange de riz aromatisé  
430 kcal



Saucisse végétalienne  
3 saucisse(s)- 804 kcal

### Dîner

1225 kcal, 36g de protéines, 160g glucides nets, 36g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce  
766 kcal



Salade simple de chou kale et avocat  
460 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 7

2690 kcal ● 184g protéine (27%) ● 77g lipides (26%) ● 277g glucides (41%) ● 37g fibres (6%)

### Déjeuner

1190 kcal, 88g de protéines, 115g glucides nets, 40g de lipides



#### Philly cheesesteak au seitan

1 1/2 sub(s)- 856 kcal



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

### Dîner

1225 kcal, 36g de protéines, 160g glucides nets, 36g de lipides



#### Pâtes avec sauce du commerce

766 kcal



#### Salade simple de chou kale et avocat

460 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

---

# Liste de courses



## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
1 tasse(s) (mL)
- vinaigre de cidre de pomme  
2 c. à soupe (mL)
- sauce pour pizza  
6 c. à s. (95g)
- sauce piquante  
1 1/2 c. à café (mL)
- sauce pour pâtes  
3/4 pot (680 g) (504g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 oz (mL)
- vinaigrette balsamique  
4 c. à s. (mL)
- huile d'olive  
2 1/4 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- céleri cru  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- carottes  
4 grand (288g)
- oignon  
3 moyen (6,5 cm diam.) (331g)
- Ail  
10 gousse(s) (30g)
- tomates  
8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (964g)
- persil frais  
12 brins (12g)
- concombre  
3/4 concombre (21 cm) (226g)
- brocoli  
3/4 tasse, haché (68g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
2 botte (340g)
- poivron  
3/4 petit (56g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots blancs (en conserve)  
2 boîte(s) (878g)
- pois chiches en conserve  
3 1/2 boîte(s) (1568g)

## Céréales et pâtes

- couscous instantané aromatisé  
1 1/2 boîte (165 g) (247g)
- pâtes sèches non cuites  
3/4 livres (342g)
- seitan  
1/4 livres (128g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
3/4 c. à soupe (mL)
- pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- avocats  
2 avocat(s) (402g)
- citron  
2 petit (116g)

## Autre

- Coupelle de cottage cheese et fruits  
6 conteneur (1020g)
- pâte de curry  
1 c. à soupe (15g)
- saucisse végétalienne  
6 saucisse (600g)
- mélange pour coleslaw  
3 tasse (270g)
- petit(s) pain(s) sub  
1 1/2 petit pain(s) (128g)

## Boissons

- poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- eau  
22 1/2 tasse(s) (5389mL)

## Produits de boulangerie

- pain naan  
4 1/2 morceau(x) (405g)

## Produits à base de noix et de graines

- lait de coco en conserve  
3/4 tasse (mL)
- graines de tournesol décortiquées  
1 1/2 oz (46g)

**lentilles crues**  
1 1/2 tasse (288g)

**tempeh**  
6 oz (170g)

### **Épices et herbes**

**vinaigre balsamique**  
2 c. à soupe (mL)

**cumin moulu**  
1 1/2 c. à café (3g)

**sel**  
3 g (3g)

**basilic frais**  
4 c. à soupe, haché (11g)

**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)

### **Produits laitiers et œufs**

**mozzarella fraîche**  
1/2 livres (227g)

**fromage**  
3 oz (84g)

**lait entier**  
5 1/2 tasse(s) (1320mL)

**yaourt aromatisé allégé**  
2 pot (170 g) (340g)

### **Repas, plats principaux et accompagnements**

**mélange de riz aromatisé**  
1 1/2 sachet (~159 g) (237g)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bowl taboulé épice aux pois chiches

819 kcal ● 34g protéine ● 9g lipides ● 126g glucides ● 23g fibres



Pour un seul repas :

**couscous instantané aromatisé**  
3/4 boîte (165 g) (123g)  
**huile**  
3/8 c. à café (mL)  
**cumin moulu**  
3/4 c. à café (2g)  
**jus de citron**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**concombre, haché**  
3/8 concombre (21 cm) (113g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3/4 boîte(s) (336g)  
**tomates, haché**  
3/4 tomate Roma (60g)  
**persil frais, haché**  
3 brins (3g)

Pour les 2 repas :

**couscous instantané aromatisé**  
1 1/2 boîte (165 g) (247g)  
**huile**  
3/4 c. à café (mL)  
**cumin moulu**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**jus de citron**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**concombre, haché**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 1/2 boîte(s) (672g)  
**tomates, haché**  
1 1/2 tomate Roma (120g)  
**persil frais, haché**  
6 brins (6g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

**pommes**  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

### 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

### Pizza sur pain plat au brocoli

469 kcal ● 14g protéine ● 27g lipides ● 40g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**brocoli**  
6 c. à s., haché (34g)  
**sauce pour pizza**  
3 c. à s. (47g)  
**poivre noir**  
3/4 trait (0g)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**pain naan**  
3/4 morceau(x) (68g)  
**fromage**  
3 c. à s., râpé (21g)  
**Ail, coupé en petits dés**  
2 1/4 gousse(s) (7g)

Pour les 2 repas :

**brocoli**  
3/4 tasse, haché (68g)  
**sauce pour pizza**  
6 c. à s. (95g)  
**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**huile d'olive**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**pain naan**  
1 1/2 morceau(x) (135g)  
**fromage**  
6 c. à s., râpé (42g)  
**Ail, coupé en petits dés**  
4 1/2 gousse(s) (14g)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four environ 5 minutes.
4. Retirer du four et étaler la sauce à pizza dessus, garnir de brocoli et de fromage, assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller le pain pendant la cuisson pour qu'il ne noircisse pas trop.
6. Retirer du four, arroser du reste d'huile d'olive, laisser refroidir suffisamment pour trancher. Servir.

## Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
4 tasse(s) (958mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**lentilles crues, rincé**  
1 tasse (192g)

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.

## Lait

2 1/2 tasse(s) - 373 kcal ● 19g protéine ● 20g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
2 1/2 tasse(s) (600mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
5 tasse(s) (1200mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Mélange de riz aromatisé

430 kcal ● 13g protéine ● 2g lipides ● 87g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de riz aromatisé**  
3/4 sachet (~159 g) (119g)

Pour les 2 repas :

**mélange de riz aromatisé**  
1 1/2 sachet (~159 g) (237g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :  
**saucisse végétalienne**  
3 saucisse (300g)

Pour les 2 repas :  
**saucisse végétalienne**  
6 saucisse (600g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Philly cheesesteak au seitan

1 1/2 sub(s) - 856 kcal ● 56g protéine ● 31g lipides ● 83g glucides ● 5g fibres



Donne 1 1/2 sub(s) portions

**petit(s) pain(s) sub**  
1 1/2 petit pain(s) (128g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**fromage**  
1 1/2 tranche (28 g chacune) (42g)  
**seitan, coupé en lanières**  
1/4 livres (128g)  
**oignon, haché**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)  
**poivron, tranché**  
3/4 petit (56g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

## 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.

## 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 de pois chiches facile

467 kcal ● 24g protéine ● 9g lipides ● 50g glucides ● 22g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**vinaigre balsamique**

2 c. à soupe (mL)

**vinaigre de cidre de pomme**

2 c. à soupe (mL)

**pois chiches en conserve, égoutté  
et rincé**

2 boîte(s) (896g)

**oignon, coupé en fines tranches**

1 petit (70g)

**tomates, coupé en deux**

2 tasse de tomates cerises (298g)

**persil frais, haché**

6 brins (6g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres

Pour un seul repas :

**pain naan**  
1 1/2 morceau(x) (135g)



Pour les 2 repas :

**pain naan**  
3 morceau(x) (270g)

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

### 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.

### Salade simple mozzarella et tomate

484 kcal ● 28g protéine ● 34g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette balsamique**

4 c. à s. (mL)

**basilic frais**

4 c. à soupe, haché (11g)

**mozzarella fraîche, tranché**

1/2 livres (227g)

**tomates, tranché**

3 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(546g)

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Crack slaw au tempeh

633 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 24g glucides ● 20g fibres



**mélange pour coleslaw**

3 tasse (270g)

**sauce piquante**

1 1/2 c. à café (mL)

**graines de tournesol décortiquées**

1 1/2 c. à soupe (18g)

**huile**

3 c. à café (mL)

**Ail, haché**

1 1/2 gousse (5g)

**tempeh, coupé en dés**

6 oz (170g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

### Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



graines de tournesol décortiquées  
1 oz (28g)

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.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pâtes avec sauce du commerce

766 kcal ● 26g protéine ● 6g lipides ● 142g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites  
6 oz (171g)  
sauce pour pâtes  
3/8 pot (680 g) (252g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites  
3/4 livres (342g)  
sauce pour pâtes  
3/4 pot (680 g) (504g)

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

### Salade simple de chou kale et avocat

460 kcal ● 9g protéine ● 31g lipides ● 19g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1 botte (170g)  
**avocats, haché**  
1 avocat(s) (201g)  
**citron, pressé**  
1 petit (58g)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
2 botte (340g)  
**avocats, haché**  
2 avocat(s) (402g)  
**citron, pressé**  
2 petit (116g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

---

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**  
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(78g)  
**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(543g)  
**eau**  
17 1/2 tasse(s) (4191mL)

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