

Meal Plan - Menu régime végétarien en jeûne intermittent de 3000 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 3000 kcal ● 253g protéine (34%) ● 99g lipides (30%) ● 240g glucides (32%) ● 35g fibres (5%)

Déjeuner

1390 kcal, 65g de protéines, 116g glucides nets, 67g de lipides



[Sandwich grillé poivron rôti & épinards au fromage](#)
2 sandwich(s)- 714 kcal



[Kéfir](#)
300 kcal



[Pistaches](#)
375 kcal

Dîner

1285 kcal, 115g de protéines, 122g glucides nets, 30g de lipides



[Ailes de seitan teriyaki](#)
12 once(s) de seitan- 892 kcal



[Riz blanc](#)
1 tasse de riz cuit- 246 kcal



[Brocoli rôti](#)
147 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)
3 dose- 327 kcal

Day 2

2961 kcal ● 242g protéine (33%) ● 109g lipides (33%) ● 214g glucides (29%) ● 38g fibres (5%)

Déjeuner

1350 kcal, 55g de protéines, 90g glucides nets, 77g de lipides



[Sandwich grillé au fromage et champignons](#)
1131 kcal



[Noix](#)
1/3 tasse(s)- 219 kcal

Dîner

1285 kcal, 115g de protéines, 122g glucides nets, 30g de lipides



[Ailes de seitan teriyaki](#)
12 once(s) de seitan- 892 kcal



[Riz blanc](#)
1 tasse de riz cuit- 246 kcal



[Brocoli rôti](#)
147 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)
3 dose- 327 kcal

Day 3

3000 kcal ● 195g protéine (26%) ● 136g lipides (41%) ● 182g glucides (24%) ● 66g fibres (9%)

Déjeuner

1350 kcal, 55g de protéines, 90g glucides nets, 77g de lipides



Sandwich grillé au fromage et champignons
1131 kcal



Noix
1/3 tasse(s)- 219 kcal

Dîner

1325 kcal, 68g de protéines, 89g glucides nets, 57g de lipides



Chips de tortilla
235 kcal



Bowl taco au tempeh
831 kcal



Salade edamame et betterave
257 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 4

2976 kcal ● 277g protéine (37%) ● 113g lipides (34%) ● 154g glucides (21%) ● 59g fibres (8%)

Déjeuner

1325 kcal, 85g de protéines, 44g glucides nets, 74g de lipides



Crack slaw au tempeh
1054 kcal



Graines de tournesol
271 kcal

Dîner

1325 kcal, 119g de protéines, 107g glucides nets, 38g de lipides



Saucisse végétalienne
3 saucisse(s)- 804 kcal



Lentilles
521 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 5

2947 kcal ● 241g protéine (33%) ● 57g lipides (17%) ● 316g glucides (43%) ● 51g fibres (7%)

Déjeuner

1295 kcal, 49g de protéines, 206g glucides nets, 18g de lipides



Riz citronné au beurre

369 kcal



Brocoli

3 1/2 tasse(s)- 102 kcal



Burger végétarien

3 burger- 825 kcal

Dîner

1325 kcal, 119g de protéines, 107g glucides nets, 38g de lipides



Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 kcal



Lentilles

521 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Day 6

3007 kcal ● 190g protéine (25%) ● 37g lipides (11%) ● 415g glucides (55%) ● 63g fibres (8%)

Déjeuner

1295 kcal, 49g de protéines, 206g glucides nets, 18g de lipides



Riz citronné au beurre

369 kcal



Brocoli

3 1/2 tasse(s)- 102 kcal



Burger végétarien

3 burger- 825 kcal

Dîner

1385 kcal, 68g de protéines, 206g glucides nets, 17g de lipides



Pâtes lentilles & tomate

1263 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Day 7

3039 kcal ● 190g protéine (25%) ● 45g lipides (13%) ● 410g glucides (54%) ● 58g fibres (8%)

Déjeuner

1330 kcal, 49g de protéines, 201g glucides nets, 27g de lipides



Sandwich vegan à l'avocat écrasé
1 1/2 sandwich(s)- 580 kcal



Riz blanc
1 1/2 tasse de riz cuit- 328 kcal



Soupe de tomate
2 boîte(s)- 421 kcal

Dîner

1385 kcal, 68g de protéines, 206g glucides nets, 17g de lipides



Pâtes lentilles & tomate
1263 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
121 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Liste de courses



Céréales et pâtes

- seitan**
1 1/2 livres (680g)
- riz blanc à grain long**
2 1/4 tasse (416g)
- pâtes sèches non cuites**
1/2 livres (257g)

Graisses et huiles

- huile**
3 oz (mL)
- huile d'olive**
3 1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique**
1 1/3 oz (mL)

Autre

- sauce teriyaki**
12 c. à soupe (mL)
- poivrons rouges rôtis**
4 oz (113g)
- mélange de jeunes pousses**
1 2/3 paquet (156 g) (260g)
- mélange pour coleslaw**
5 tasse (450g)
- saucisse végétalienne**
6 saucisse (600g)
- galette de burger végétale**
6 galette (426g)
- Tranches de charcuterie d'origine végétale**
7 1/2 tranches (78g)

Boissons

- eau**
32 1/4 tasse(s) (7724mL)
- poudre de protéine**
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

Légumes et produits à base de légumes

- Brocoli surgelé**
3 1/4 livres (1489g)
- épinards frais**
2 oz (57g)
- champignons**
3 1/2 tasse, haché (245g)
- edamame surgelé, décortiqué**
3/4 tasse (89g)

Produits de boulangerie

- pain**
21 tranche(s) (672g)
- pains à hamburger**
6 petit pain(s) (306g)

Produits laitiers et œufs

- fromage de chèvre**
3 oz (85g)
- kéfir aromatisé**
2 tasse (mL)
- fromage tranché**
7 tranche (21 g chacune) (147g)
- beurre**
1/2 c. à soupe (7g)
- mozzarella fraîche**
2 oz (57g)

Produits à base de noix et de graines

- pistaches décortiquées**
1/2 tasse (62g)
- noix (anglaises)**
10 c. à s., décortiqué (63g)
- graines de tournesol décortiquées**
2 1/2 oz (73g)

Collations

- chips de tortilla**
1 2/3 oz (47g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh**
1 livres (454g)
- haricots frits (refried beans)**
3/4 tasse (182g)
- lentilles crues**
3 tasse (576g)

Soupes, sauces et jus

- salsa**
4 1/2 c. à soupe (81g)
- sauce piquante**
2/3 fl oz (mL)
- bouillon de légumes**
1 tasse(s) (mL)

- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**
3 betterave(s) (150g)
- Ail**
4 1/2 gousse(s) (14g)
- ketchup**
6 c. à soupe (102g)
- tomates concassées en conserve**
2 boîte (810g)
- concentré de tomate**
2 c. à soupe (32g)
- carottes**
2 moyen (122g)
- oignon**
1 grand (150g)
- tomates**
3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (137g)

- soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)**
2 boîte (300 g) (596g)

Fruits et jus de fruits

- avocats**
1 1/4 avocat(s) (251g)
- jus de citron**
2 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- sel**
1 c. à café (7g)
- poivre noir**
3/4 c. à café, moulu (2g)
- poudre d'ail**
3/4 c. à café (2g)
- poudre d'oignon**
3/4 c. à café (2g)
- thym séché**
7 c. à café, moulu (10g)
- mélange d'assaisonnement pour tacos**
1 1/2 c. à soupe (13g)
- poivre citronné**
1 1/4 c. à café (3g)
- paprika**
1 c. à café (2g)
- cumin moulu**
1 c. à café (2g)
- basilic frais**
1 c. à soupe, haché (3g)

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Sandwich grillé poivron rôti & épinards au fromage

2 sandwich(s) - 714 kcal ● 36g protéine ● 35g lipides ● 56g glucides ● 9g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

pain

4 tranche(s) (128g)

épinards frais

2 oz (57g)

fromage de chèvre

3 oz (85g)

huile

1 c. à café (mL)

poivrons rouges rôtis, haché

4 oz (113g)

1. Étalez le fromage de chèvre uniformément sur une tranche de pain. Ajoutez les épinards et les poivrons rouges rôtis et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Couvrez avec l'autre tranche de pain et pressez légèrement.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le sandwich et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 2-3 minutes de chaque côté.
4. Coupez en deux et servez.

Kéfir

300 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 49g glucides ● 0g fibres



kéfir aromatisé

2 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Pistaches

375 kcal ● 13g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



pistaches décortiquées

1/2 tasse (62g)

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

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Sandwich grillé au fromage et champignons

1131 kcal ● 50g protéine ● 57g lipides ● 88g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

champignons

1 3/4 tasse, haché (123g)

huile d'olive

1 3/4 c. à soupe (mL)

thym séché

3 1/2 c. à café, moulu (5g)

pain

7 tranche(s) (224g)

fromage tranché

3 1/2 tranche (21 g chacune) (74g)

Pour les 2 repas :

champignons

3 1/2 tasse, haché (245g)

huile d'olive

3 1/2 c. à soupe (mL)

thym séché

7 c. à café, moulu (10g)

pain

14 tranche(s) (448g)

fromage tranché

7 tranche (21 g chacune) (147g)

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.

Noix

1/3 tasse(s) - 219 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)

5 c. à s., décortiqué (31g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

10 c. à s., décortiqué (63g)

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

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

Crack slaw au tempeh

1054 kcal ● 72g protéine ● 53g lipides ● 40g glucides ● 33g fibres



mélange pour coleslaw

5 tasse (450g)

sauce piquante

2 1/2 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

2 1/2 c. à soupe (30g)

huile

5 c. à café (mL)

Ail, haché

2 1/2 gousse (8g)

tempeh, coupé en dés

10 oz (284g)

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

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 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Riz citronné au beurre

369 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 75g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

jus de citron
1 c. à soupe (mL)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
riz blanc à grain long
1/2 tasse (93g)
poivre citronné
5/8 c. à café (1g)
bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)
beurre
1/4 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

jus de citron
2 c. à soupe (mL)
eau
1 tasse(s) (239mL)
riz blanc à grain long
1 tasse (185g)
poivre citronné
1 1/4 c. à café (3g)
bouillon de légumes
1 tasse(s) (mL)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)

1. Combinez tous les ingrédients sauf le poivre au citron dans une casserole.
2. Portez à ébullition, puis réduisez le feu.
3. Couvrez la casserole et laissez mijoter doucement pendant 20 minutes, ou jusqu'à absorption du liquide.
4. Saupoudrez de poivre au citron avant de servir.

Brocoli

3 1/2 tasse(s) - 102 kcal ● 9g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
3 1/2 tasse (319g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
7 tasse (637g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Burger végétarien

3 burger - 825 kcal ● 33g protéine ● 15g lipides ● 124g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

pains à hamburger
3 petit pain(s) (153g)
ketchup
3 c. à soupe (51g)
mélange de jeunes pousses
3 oz (85g)
galette de burger végétale
3 galette (213g)

Pour les 2 repas :

pains à hamburger
6 petit pain(s) (306g)
ketchup
6 c. à soupe (102g)
mélange de jeunes pousses
6 oz (170g)
galette de burger végétale
6 galette (426g)

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

Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1 1/2 sandwich(s) - 580 kcal ● 34g protéine ● 23g lipides ● 44g glucides ● 15g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

Tranches de charcuterie d'origine végétale
7 1/2 tranches (78g)
pain
3 tranche(s) (96g)
sauce piquante
1 1/2 c. à café (mL)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
avocats, épluché & épépiné
1/2 avocat(s) (101g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

Riz blanc

1 1/2 tasse de riz cuit - 328 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 73g glucides ● 1g fibres

Donne 1 1/2 tasse de riz cuit portions



eau

1 tasse(s) (239mL)

riz blanc à grain long

1/2 tasse (93g)

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.

Soupe de tomate

2 boîte(s) - 421 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 84g glucides ● 7g fibres



Donne 2 boîte(s) portions

**soupe de tomates condensée
(CAMPBELL'S)**

2 boîte (300 g) (596g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Ailes de seitan teriyaki

12 once(s) de seitan - 892 kcal ● 97g protéine ● 30g lipides ● 57g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

seitan
3/4 livres (340g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

seitan
1 1/2 livres (680g)
huile
3 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
12 c. à soupe (mL)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enveloppé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 246 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 55g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

eau
3/4 tasse(s) (180mL)
riz blanc à grain long
6 c. à s. (69g)

Pour les 2 repas :

eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
riz blanc à grain long
3/4 tasse (139g)

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.

Brocoli rôti

147 kcal ● 13g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
1 1/2 paquet (426g)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
poudre d'oignon
3/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
3 paquet (852g)
sel
3/4 c. à café (5g)
poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
poudre d'ail
3/4 c. à café (2g)
poudre d'oignon
3/4 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

Chips de tortilla

235 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres

chips de tortilla
1 2/3 oz (47g)

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



Bowl taco au tempeh

831 kcal ● 51g protéine ● 36g lipides ● 41g glucides ● 34g fibres



tempeh
6 oz (170g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
1 1/2 c. à soupe (13g)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
salsa
4 1/2 c. à soupe (81g)
haricots frits (refried beans)
3/4 tasse (182g)
huile
3/4 c. à café (mL)
avocats, coupé en cubes
3/4 avocat(s) (151g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frits au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frits, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frits dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Lentilles

521 kcal ● 35g protéine ● 2g lipides ● 76g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

eau
3 tasse(s) (718mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
3/4 tasse (144g)

Pour les 2 repas :

eau
6 tasse(s) (1437mL)
sel
3/8 c. à café (2g)
lentilles crues, rincé
1 1/2 tasse (288g)

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 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Pâtes lentilles & tomate

1263 kcal ● 61g protéine ● 9g lipides ● 203g glucides ● 31g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites
1/4 livres (128g)
lentilles crues
3/4 tasse (144g)
tomates concassées en conserve
1 boîte (405g)
eau
7/8 tasse(s) (210mL)
paprika
1/2 c. à café (1g)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
concentré de tomate
1 c. à soupe (16g)
carottes, coupé
1 moyen (61g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
oignon, coupé en dés
1/2 grand (75g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites
1/2 livres (257g)
lentilles crues
1 1/2 tasse (288g)
tomates concassées en conserve
2 boîte (810g)
eau
1 3/4 tasse(s) (419mL)
paprika
1 c. à café (2g)
cumin moulu
1 c. à café (2g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
concentré de tomate
2 c. à soupe (32g)
carottes, coupé
2 moyen (122g)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)
oignon, coupé en dés
1 grand (150g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole sur feu moyen. Ajoutez les oignons, l'ail et les carottes. Faites sauter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporez le cumin et le paprika et faites-les torréfier environ 1 minute, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum.
3. Ajoutez la pâte de tomate, les tomates concassées, l'eau et les lentilles.
4. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire environ 30-35 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
5. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon l'emballage et mettez-les de côté.
6. Mélangez les pâtes et la sauce ensemble et 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.

Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

eau

3 tasse(s) (718mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

21 boules (1/3 tasse chacun)

(651g)

eau

21 tasse(s) (5029mL)

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