

# Meal Plan - Menu régime végétarien jeûne intermittent à 3100 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

3107 kcal ● 195g protéine (25%) ● 89g lipides (26%) ● 323g glucides (42%) ● 58g fibres (8%)

### Déjeuner

1405 kcal, 57g de protéines, 141g glucides nets, 62g de lipides



Mélange de riz aromatisé

573 kcal



Pois mange-tout

123 kcal



Tofu buffalo

709 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Dîner

1375 kcal, 66g de protéines, 180g glucides nets, 25g de lipides



Lentilles

405 kcal



Succotash aux haricots blancs

970 kcal

## Day 2

3066 kcal ● 196g protéine (26%) ● 43g lipides (13%) ● 393g glucides (51%) ● 81g fibres (11%)

### Déjeuner

1365 kcal, 57g de protéines, 211g glucides nets, 16g de lipides



Bowl taboulé épicé aux pois chiches

1365 kcal

### Dîner

1375 kcal, 66g de protéines, 180g glucides nets, 25g de lipides



Lentilles

405 kcal



Succotash aux haricots blancs

970 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 3

3054 kcal ● 203g protéine (27%) ● 57g lipides (17%) ● 379g glucides (50%) ● 53g fibres (7%)

### Déjeuner

1365 kcal, 57g de protéines, 211g glucides nets, 16g de lipides



**Bowl taboulé épicé aux pois chiches**  
1365 kcal

### Dîner

1365 kcal, 73g de protéines, 165g glucides nets, 40g de lipides



**Pâtes aux épinards et ricotta**  
1015 kcal



**Lait**  
2 1/3 tasse(s)- 348 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 4

3071 kcal ● 198g protéine (26%) ● 108g lipides (32%) ● 253g glucides (33%) ● 75g fibres (10%)

### Déjeuner

1395 kcal, 52g de protéines, 120g glucides nets, 62g de lipides



**Sandwichs végétariens aux pois chiches**  
3 sandwich(s)- 1028 kcal



**Noix de pécan**  
1/2 tasse- 366 kcal

### Dîner

1350 kcal, 73g de protéines, 131g glucides nets, 44g de lipides



**Lait**  
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



**Salade de tomates et concombre**  
71 kcal



**Goulash haricots & tofu**  
1093 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 5

3140 kcal ● 260g protéine (33%) ● 112g lipides (32%) ● 215g glucides (27%) ● 57g fibres (7%)

### Déjeuner

1395 kcal, 52g de protéines, 120g glucides nets, 62g de lipides



**Sandwichs végétariens aux pois chiches**  
3 sandwich(s)- 1028 kcal



**Noix de pécan**  
1/2 tasse- 366 kcal

### Dîner

1420 kcal, 136g de protéines, 93g glucides nets, 49g de lipides



**Saucisse végétalienne**  
4 saucisse(s)- 1072 kcal



**Lentilles**  
347 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 6

3123 kcal ● 262g protéine (34%) ● 88g lipides (25%) ● 262g glucides (34%) ● 58g fibres (7%)

### Déjeuner

1375 kcal, 54g de protéines, 167g glucides nets, 38g de lipides



Raviolis au fromage

953 kcal



Salade composée

424 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Dîner

1420 kcal, 136g de protéines, 93g glucides nets, 49g de lipides



Saucisse végétalienne

4 saucisse(s)- 1072 kcal



Lentilles

347 kcal

## Day 7

3086 kcal ● 206g protéine (27%) ● 87g lipides (25%) ● 313g glucides (41%) ● 57g fibres (7%)

### Déjeuner

1375 kcal, 54g de protéines, 167g glucides nets, 38g de lipides



Raviolis au fromage

953 kcal



Salade composée

424 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Dîner

1385 kcal, 79g de protéines, 143g glucides nets, 48g de lipides



Sub aux boulettes véganes

2 sub(s)- 936 kcal



Lait

3 tasse(s)- 447 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- ☐ eau  
29 2/3 tasse(s) (7106mL)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1 3/4 c. à café (10g)
- ☐ cumin moulu  
2 1/2 c. à café (5g)
- ☐ poivre noir  
1/8 oz (4g)
- ☐ paprika  
3 3/4 c. à café (9g)
- ☐ Thym frais  
5/8 c. à café (1g)
- ☐ aneth séché  
2 c. à café (2g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
2 tasse (416g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
3 boîte(s) (1335g)
- ☐ tofu ferme  
1 1/2 livres (645g)
- ☐ pois chiches en conserve  
4 1/2 boîte(s) (2016g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
6 1/4 c. à soupe (mL)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 3/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch  
4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
1/2 tasse (mL)
- ☐ mayonnaise  
2 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

## Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé  
1 sachet (~159 g) (158g)
- ☐ raviolis au fromage surgelés  
1 3/4 livres (794g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot  
1/3 tasse (mL)
- ☐ sauce pour pâtes  
1 1/2 pot (680 g) (914g)

## Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé  
2 1/2 boîte (165 g) (411g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
6 oz (171g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ ricotta partiellement écrémée  
3/4 tasse (186g)
- ☐ parmesan  
2 1/4 c. à soupe (11g)
- ☐ lait entier  
6 1/2 tasse(s) (1579mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
12 tranche (384g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan  
1 tasse, moitiés (99g)

## Autre

- ☐ saucisse végétalienne  
8 saucisse (800g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub  
2 petit pain(s) (170g)
- ☐ levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
8 boulette(s) (240g)

- ☐ **Grains de maïs surgelés**  
3 tasse (408g)
  - ☐ **poivron**  
3 moyen (357g)
  - ☐ **échalotes**  
3 gousse(s) (170g)
  - ☐ **Pois mange-tout surgelés**  
2 tasse (288g)
  - ☐ **concombre**  
2 1/2 concombre (21 cm) (715g)
  - ☐ **tomates**  
4 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (580g)
  - ☐ **persil frais**  
10 brins (10g)
  - ☐ **Épinards hachés surgelés**  
3/4 paquet 284 g (213g)
  - ☐ **Ail**  
2 3/4 gousse(s) (8g)
  - ☐ **oignon rouge**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (114g)
  - ☐ **oignon**  
2 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (248g)
  - ☐ **céleri cru**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
  - ☐ **laitue romaine**  
3 1/2 cœurs (1750g)
  - ☐ **carottes**  
3 1/2 petit (14 cm de long) (175g)
-

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Mélange de riz aromatisé

573 kcal ● 17g protéine ● 3g lipides ● 116g glucides ● 5g fibres



**mélange de riz aromatisé**  
1 sachet (~159 g) (158g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Pois mange-tout

123 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



**Pois mange-tout surgelés**  
2 tasse (288g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Tofu buffalo

709 kcal ● 32g protéine ● 59g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



**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.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

1365 kcal ● 57g protéine ● 16g lipides ● 211g glucides ● 38g fibres



Pour un seul repas :

**couscous instantané aromatisé**

1 1/4 boîte (165 g) (206g)

**huile**

5/8 c. à café (mL)

**cumin moulu**

1 1/4 c. à café (3g)

**jus de citron**

5/8 c. à soupe (mL)

**concombre, haché**

5/8 concombre (21 cm) (188g)

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

1 1/4 boîte(s) (560g)

**tomates, haché**

1 1/4 tomate Roma (100g)

**persil frais, haché**

5 brins (5g)

Pour les 2 repas :

**couscous instantané aromatisé**

2 1/2 boîte (165 g) (411g)

**huile**

1 1/4 c. à café (mL)

**cumin moulu**

2 1/2 c. à café (5g)

**jus de citron**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**concombre, haché**

1 1/4 concombre (21 cm) (376g)

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

2 1/2 boîte(s) (1120g)

**tomates, haché**

2 1/2 tomate Roma (200g)

**persil frais, haché**

10 brins (10g)

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.



## Déjeuner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Sandwichs végétariens aux pois chiches

3 sandwich(s) - 1028 kcal ● 47g protéine ● 26g lipides ● 118g glucides ● 33g fibres



Pour un seul repas :

**mayonnaise**

1 c. à soupe (mL)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**aneth séché**

1 c. à café (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**pain**

6 tranche (192g)

**pois chiches en conserve**

1 boîte(s) (448g)

**céleri cru, haché**

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

**oignon, haché**

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

Pour les 2 repas :

**mayonnaise**

2 c. à soupe (mL)

**jus de citron**

2 c. à soupe (mL)

**aneth séché**

2 c. à café (2g)

**sel**

1 c. à café (6g)

**poivre noir**

1 c. à café, moulu (2g)

**pain**

12 tranche (384g)

**pois chiches en conserve**

2 boîte(s) (896g)

**céleri cru, haché**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

**oignon, haché**

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

1. Égouttez et rincez les pois chiches. Versez les pois chiches dans un bol moyen et écrasez-les à la fourchette. Incorporez le céleri, l'oignon, la mayonnaise (selon le goût), le jus de citron, l'aneth, le sel et le poivre. Le mélange peut être conservé au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
2. Garnissez deux tranches de pain avec le mélange lorsque vous êtes prêt à servir. N'hésitez pas à ajouter des légumes en topping.

### Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**noix de pécan**

1/2 tasse, moitiés (50g)

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**

1 tasse, moitiés (99g)

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



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Raviolis au fromage

953 kcal ● 39g protéine ● 24g lipides ● 131g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

**sauce pour pâtes**  
5/8 pot (680 g) (392g)  
**raviolis au fromage surgelés**  
14 oz (397g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**  
1 1/6 pot (680 g) (784g)  
**raviolis au fromage surgelés**  
1 3/4 livres (794g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

### Salade composée

424 kcal ● 15g protéine ● 14g lipides ● 35g glucides ● 24g fibres



Pour un seul repas :

**laitue romaine, râpé**  
1 3/4 cœurs (875g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (159g)  
**vinaigrette**  
1/4 tasse (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (48g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/2 concombre (21 cm) (132g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1 3/4 petit (14 cm de long) (88g)

Pour les 2 repas :

**laitue romaine, râpé**  
3 1/2 cœurs (1750g)  
**tomates, coupé en dés**  
3 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (319g)  
**vinaigrette**  
1/2 tasse (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
7/8 moyen (6,5 cm diam.) (96g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
7/8 concombre (21 cm) (263g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
3 1/2 petit (14 cm de long) (175g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

## 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.

### Succotash aux haricots blancs

970 kcal ● 38g protéine ● 24g lipides ● 121g glucides ● 29g fibres



Pour un seul repas :

**jus de citron**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 1/2 tasse (393g)  
**Grains de maïs surgelés, décongelé**  
1 1/2 tasse (204g)  
**poivron, finement haché**  
1 1/2 moyen (179g)  
**échalotes, haché finement**  
1 1/2 gousse(s) (85g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**  
3 c. à soupe (mL)  
**huile**  
3 c. à soupe (mL)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
3 tasse (786g)  
**Grains de maïs surgelés, décongelé**  
3 tasse (408g)  
**poivron, finement haché**  
3 moyen (357g)  
**échalotes, haché finement**  
3 gousse(s) (170g)

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 2

Consommer les jour 3

### Pâtes aux épinards et ricotta

1015 kcal ● 55g protéine ● 22g lipides ● 138g glucides ● 12g fibres



#### **pâtes sèches non cuites**

6 oz (171g)

#### **ricotta partiellement écrémée**

3/4 tasse (186g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **poivre noir**

1/6 c. à soupe, moulu (1g)

#### **Épinards hachés surgelés, décongelé et égoutté**

3/4 paquet 284 g (213g)

#### **Ail, haché**

1 1/2 gousse(s) (5g)

#### **parmesan, divisé**

2 1/4 c. à soupe (11g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet ; égouttez.
2. Pendant que les pâtes cuisent, graissez une poêle avec un spray de cuisson. À feu moyen-doux, ajoutez les épinards et l'ail. Faites cuire environ 5 minutes en remuant fréquemment.
3. Incorporez la ricotta, la moitié du parmesan, du sel, du poivre et juste assez d'eau pour obtenir une consistance crémeuse.
4. Ajoutez les pâtes cuites dans la poêle et mélangez.
5. Servez et parsemez du reste de parmesan.

### Lait

2 1/3 tasse(s) - 348 kcal ● 18g protéine ● 18g lipides ● 27g glucides ● 0g fibres

Donne 2 1/3 tasse(s) portions

#### **lait entier**

2 1/3 tasse(s) (560mL)



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

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres

Donne 1 1/4 tasse(s) portions

#### lait entier

1 1/4 tasse(s) (300mL)

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



### Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



#### vinaigrette

1 c. à s. (mL)

#### oignon rouge, tranché finement

1/4 petit (18g)

#### concombre, tranché finement

1/4 concombre (21 cm) (75g)

#### tomates, tranché finement

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Goulash haricots & tofu

1093 kcal ● 62g protéine ● 31g lipides ● 109g glucides ● 32g fibres



#### huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### paprika

3 3/4 c. à café (9g)

#### Thym frais

5/8 c. à café (1g)

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

1 1/4 boîte(s) (549g)

#### oignon, coupé en dés

1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (138g)

#### Ail, haché

1 1/4 gousse (4g)

#### tofu ferme, égoutté et coupé en dés

1/2 livres (248g)

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.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Saucisse végétalienne

4 saucisse(s) - 1072 kcal ● 112g protéine ● 48g lipides ● 42g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**saucisse végétalienne**  
4 saucisse (400g)

Pour les 2 repas :

**saucisse végétalienne**  
8 saucisse (800g)

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



## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Sub aux boulettes véganes

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 108g glucides ● 16g fibres



Donne 2 sub(s) portions

**petit(s) pain(s) sub**

2 petit pain(s) (170g)

**levure nutritionnelle**

2 c. à café (3g)

**sauce pour pâtes**

1/2 tasse (130g)

**boulettes végétaliennes surgelées**

8 boulette(s) (240g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

### Lait

3 tasse(s) - 447 kcal ● 23g protéine ● 24g lipides ● 35g glucides ● 0g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

**lait entier**

3 tasse(s) (720mL)

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

## 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.

