

# Meal Plan - Menu régime végétarien en jeûne intermittent de 3300 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

3256 kcal ● 244g protéine (30%) ● 139g lipides (38%) ● 207g glucides (25%) ● 51g fibres (6%)

### Déjeuner

1475 kcal, 70g de protéines, 150g glucides nets, 60g de lipides



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal



**Sandwich Caprese**  
2 sandwich(s)- 922 kcal



**Kéfir**  
450 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Dîner

1455 kcal, 102g de protéines, 54g glucides nets, 77g de lipides



**Tempeh au beurre de cacahuète**  
12 once(s) de tempeh- 1301 kcal



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

## Day 2

3290 kcal ● 229g protéine (28%) ● 110g lipides (30%) ● 309g glucides (38%) ● 37g fibres (5%)

### Déjeuner

1475 kcal, 70g de protéines, 150g glucides nets, 60g de lipides



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal



**Sandwich Caprese**  
2 sandwich(s)- 922 kcal



**Kéfir**  
450 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Dîner

1485 kcal, 86g de protéines, 157g glucides nets, 48g de lipides



**Lentilles**  
434 kcal



**Lait**  
2 1/4 tasse(s)- 335 kcal



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

## Day 3

3338 kcal ● 219g protéine (26%) ● 72g lipides (19%) ● 401g glucides (48%) ● 54g fibres (6%)

### Déjeuner

1525 kcal, 59g de protéines, 241g glucides nets, 22g de lipides



**Pain naan**

2 morceau(x)- 524 kcal



**Bowl taboulé épicé aux pois chiches**

1001 kcal

### Dîner

1485 kcal, 86g de protéines, 157g glucides nets, 48g de lipides



**Lentilles**

434 kcal



**Lait**

2 1/4 tasse(s)- 335 kcal



**Nuggets Chik'n**

13 nuggets- 717 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

## Day 4

3295 kcal ● 248g protéine (30%) ● 99g lipides (27%) ● 306g glucides (37%) ● 46g fibres (6%)

### Déjeuner

1525 kcal, 59g de protéines, 241g glucides nets, 22g de lipides



**Pain naan**

2 morceau(x)- 524 kcal



**Bowl taboulé épicé aux pois chiches**

1001 kcal

### Dîner

1445 kcal, 116g de protéines, 62g glucides nets, 76g de lipides



**Saucisses véganes et purée de chou-fleur**

4 saucisse(s)- 1444 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

## Day 5

3258 kcal ● 218g protéine (27%) ● 144g lipides (40%) ● 228g glucides (28%) ● 45g fibres (6%)

### Déjeuner

1490 kcal, 67g de protéines, 124g glucides nets, 74g de lipides



**Yaourt faible en matières grasses**

2 pot(s)- 362 kcal



**Sandwich tofu épicé et pesto**

2 sandwich(s)- 760 kcal



**Graines de citrouille**

366 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

### Dîner

1445 kcal, 78g de protéines, 101g glucides nets, 69g de lipides



**Lait**

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



**Pâtes au four avec feta et pois chiches**

1219 kcal

## Day 6

3249 kcal ● 279g protéine (34%) ● 89g lipides (25%) ● 293g glucides (36%) ● 40g fibres (5%)

### Déjeuner

1435 kcal, 134g de protéines, 130g glucides nets, 40g de lipides



**Ailes de seitan teriyaki**

16 once(s) de seitan- 1189 kcal



**Riz blanc**

1 tasse de riz cuit- 246 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

### Dîner

1485 kcal, 73g de protéines, 160g glucides nets, 47g de lipides



**Soupe de lentilles**

1264 kcal



**Lait**

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

## Day 7

3249 kcal ● 279g protéine (34%) ● 89g lipides (25%) ● 293g glucides (36%) ● 40g fibres (5%)

### Déjeuner

1435 kcal, 134g de protéines, 130g glucides nets, 40g de lipides



**Ailes de seitan teriyaki**

16 once(s) de seitan- 1189 kcal



**Riz blanc**

1 tasse de riz cuit- 246 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

### Dîner

1485 kcal, 73g de protéines, 160g glucides nets, 47g de lipides



**Soupe de lentilles**

1264 kcal



**Lait**

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- ☐ eau  
37 tasse(s) (8821mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
3/4 livres (340g)
- ☐ beurre de cacahuète  
6 c. à s. (97g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
3 c. à café (mL)
- ☐ lentilles crues  
3 1/2 tasse (688g)
- ☐ pois chiches en conserve  
2 boîte(s) (821g)
- ☐ tofu ferme  
6 oz (170g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

## Autre

- ☐ levure nutritionnelle  
1 1/2 c. à soupe (6g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
4 tasse (120g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
26 nuggets (559g)
- ☐ chou-fleur surgelé  
3 tasse (340g)
- ☐ saucisse végétalienne  
4 saucisse (400g)
- ☐ pâtes de pois chiches  
3/4 boîte (149g)
- ☐ mélange d'épices italien  
3/8 c. à café (1g)
- ☐ sauce teriyaki  
16 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
7 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (862g)

## Graisses et huiles

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

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
12 tranche(s) (384g)
- ☐ pain naan  
4 morceau(x) (360g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ mozzarella fraîche  
8 tranches (227g)
- ☐ kéfir aromatisé  
6 tasse (mL)
- ☐ lait entier  
9 tasse(s) (2160mL)
- ☐ fromage feta  
6 oz (170g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé  
2 pot (170 g) (340g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto  
11 c. à soupe (176g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1 1/2 c. à café (9g)
- ☐ cumin moulu  
4 c. à café (8g)
- ☐ poudre de chili  
1 c. à café (3g)
- ☐ flocons de piment rouge  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ origan séché  
1 1/6 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ poivre noir  
5/8 c. à café, moulu (1g)
- ☐ Basilic séché  
1 1/6 c. à café, feuilles (1g)

## Céréales et pâtes

- ☐ **ketchup**  
6 1/2 c. à soupe (111g)
- ☐ **concombre**  
1 concombre (21 cm) (276g)
- ☐ **persil frais**  
7 1/3 brins (7g)
- ☐ **oignon**  
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (268g)
- ☐ **épinards frais**  
2 tasse(s) (62g)
- ☐ **Ail**  
4 gousse(s) (11g)
- ☐ **tomates concassées en conserve**  
1 1/6 boîte (472g)
- ☐ **céleri cru**  
2 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (93g)
- ☐ **carottes**  
2 1/3 moyen (142g)

- ☐ **couscous instantané aromatisé**  
2 boîte (165 g) (301g)
- ☐ **seitan**  
2 livres (907g)
- ☐ **riz blanc à grain long**  
3/4 tasse (139g)

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

- ☐ **graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)



## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

## Sandwich Caprese

2 sandwich(s) - 922 kcal ● 45g protéine ● 53g lipides ● 55g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

#### **pain**

4 tranche(s) (128g)

#### **tomates**

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)

#### **mozzarella fraîche**

4 tranches (113g)

#### **sauce pesto**

4 c. à soupe (64g)

Pour les 2 repas :

#### **pain**

8 tranche(s) (256g)

#### **tomates**

8 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (216g)

#### **mozzarella fraîche**

8 tranches (227g)

#### **sauce pesto**

8 c. à soupe (128g)

1. Griller le pain, si désiré.
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

### Kéfir

450 kcal ● 24g protéine ● 7g lipides ● 74g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**kéfir aromatisé**  
3 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**kéfir aromatisé**  
6 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

---

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Pain naan

2 morceau(x) - 524 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 87g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pain naan**  
2 morceau(x) (180g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
4 morceau(x) (360g)

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

---

### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

1001 kcal ● 42g protéine ● 12g lipides ● 155g glucides ● 28g fibres



Pour un seul repas :

**couscous instantané aromatisé**

1 boîte (165 g) (151g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**cumin moulu**

1 c. à café (2g)

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

**concombre, haché**

1/2 concombre (21 cm) (138g)

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

1 boîte(s) (411g)

**tomates, haché**

1 tomate Roma (73g)

**persil frais, haché**

3 2/3 brins (4g)

Pour les 2 repas :

**couscous instantané aromatisé**

2 boîte (165 g) (301g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**cumin moulu**

2 c. à café (4g)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**concombre, haché**

1 concombre (21 cm) (276g)

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

2 boîte(s) (821g)

**tomates, haché**

2 tomate Roma (147g)

**persil frais, haché**

7 1/3 brins (7g)

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 5

### 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.

### Sandwich tofu épicé et pesto

2 sandwich(s) - 760 kcal ● 33g protéine ● 40g lipides ● 56g glucides ● 11g fibres





Donne 2 sandwich(s) portions

**pain**

4 tranche(s) (128g)

**sauce pesto**

3 c. à soupe (48g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**cumin moulu**

2 c. à café (4g)

**poudre de chili**

1 c. à café (3g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

**flocons de piment rouge**

1/2 c. à café (1g)

**tofu ferme**

6 oz (170g)

1. Grillez le pain.
2. Coupez le tofu en bandes. Enduisez-le d'huile et frottez-le de cumin et de poudre de chili sur toutes les faces. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
3. Sur la moitié du pain, déposez les feuilles et le tofu. Étalez le pesto sur l'autre moitié, saupoudrez de flocons de piment rouge. Refermez pour former le sandwich. Servez.

## Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



**graines de citrouille grillées, non salées**

1/2 tasse (59g)

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

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Ailes de seitan teriyaki

16 once(s) de seitan - 1189 kcal ● 129g protéine ● 40g lipides ● 76g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**seitan**  
1 livres (454g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**seitan**  
2 livres (907g)  
**huile**  
4 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
16 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 enrobé. 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.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Tempeh au beurre de cacahuète

12 once(s) de tempeh - 1301 kcal ● 98g protéine ● 68g lipides ● 44g glucides ● 30g fibres



Donne 12 once(s) de tempeh portions

#### tempeh

3/4 livres (340g)

#### beurre de cacahuète

6 c. à s. (97g)

#### jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### sauce soja (tamari)

3 c. à café (mL)

#### levure nutritionnelle

1 1/2 c. à soupe (6g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

### 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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Lentilles

434 kcal ● 30g protéine ● 1g lipides ● 63g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
10 c. à s. (120g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
5 tasse(s) (1197mL)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**lentilles crues, rincé**  
1 1/4 tasse (240g)

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 1/4 tasse(s) - 335 kcal ● 17g protéine ● 18g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
2 1/4 tasse(s) (540mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
4 1/2 tasse(s) (1080mL)

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

### 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.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

4 saucisse(s) - 1444 kcal ● 116g protéine ● 76g lipides ● 62g glucides ● 11g fibres



Donne 4 saucisse(s) portions

**chou-fleur surgelé**

3 tasse (340g)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**saucisse végétalienne**

4 saucisse (400g)

**oignon, tranché finement**

2 petit (140g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### 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 au four avec feta et pois chiches

1219 kcal ● 66g protéine ● 57g lipides ● 84g glucides ● 27g fibres



**tomates**

15 oz, tomates cerises (425g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**épinards frais**

1 1/2 tasse(s) (45g)

**pâtes de pois chiches**

3/4 boîte (149g)

**mélange d'épices italien**

3/8 c. à café (1g)

**fromage feta, égoutté**

6 oz (170g)

**Ail, épluché et écrasé**

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

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Dans un plat allant au four, disposez les tomates, l'ail et la feta (ne pas émietter). Arrosez d'huile et assaisonnez d'un peu de sel/poivre. Enfournez 30-35 minutes jusqu'à ce que les tomates éclatent.
3. Pendant ce temps, cuisez les pâtes de pois chiches selon les instructions du paquet. Réservez.
4. Sortez le plat du four et écrasez le tout à la fourchette jusqu'à ce que la feta soit crémeuse, tout en gardant quelques morceaux de tomate.
5. Ajoutez les épinards et les pâtes chaudes dans le plat et mélangez délicatement jusqu'à ce que les épinards flétrissent et que les pâtes soient enrobées. Parsemez d'assaisonnement italien et servez.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Soupe de lentilles

1264 kcal ● 61g protéine ● 35g lipides ● 143g glucides ● 33g fibres



Pour un seul repas :

**origan séché**  
5/8 c. à café, feuilles (1g)  
**lentilles crues**  
56 c. à c. (224g)  
**eau**  
4 2/3 tasse(s) (1117mL)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**Basilic séché**  
5/8 c. à café, feuilles (0g)  
**tomates concassées en conserve**  
5/8 boîte (236g)  
**sel**  
5/8 c. à café (3g)  
**huile d'olive**  
2 1/3 c. à s. (mL)  
**oignon, haché**  
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (64g)  
**céleri cru, haché**  
1 1/6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (47g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/6 gousse(s) (3g)  
**carottes, coupé en dés**  
1 1/6 moyen (71g)  
**épinards frais, tranché finement**  
1/4 tasse(s) (9g)

Pour les 2 repas :

**origan séché**  
1 1/6 c. à café, feuilles (1g)  
**lentilles crues**  
2 1/3 tasse (448g)  
**eau**  
9 1/3 tasse(s) (2235mL)  
**poivre noir**  
5/8 c. à café, moulu (1g)  
**Basilic séché**  
1 1/6 c. à café, feuilles (1g)  
**tomates concassées en conserve**  
1 1/6 boîte (472g)  
**sel**  
1 1/6 c. à café (7g)  
**huile d'olive**  
1/4 tasse (mL)  
**oignon, haché**  
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (128g)  
**céleri cru, haché**  
2 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (93g)  
**Ail, haché finement**  
2 1/3 gousse(s) (7g)  
**carottes, coupé en dés**  
2 1/3 moyen (142g)  
**épinards frais, tranché finement**  
5/8 tasse(s) (17g)

1. Dans une grande marmite à soupe, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez les oignons, les carottes et le céleri ; faites revenir en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez l'ail, l'origan et le basilic ; faites cuire 2 minutes.
2. Ajoutez les lentilles, puis l'eau et les tomates. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter au moins 1 heure. Au moment de servir, incorporez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.

---

## 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.
-

# 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.