

Meal Plan - Menu régime pescétarien de jeûne intermittent de 2000 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 1995 kcal ● 163g protéine (33%) ● 75g lipides (34%) ● 145g glucides (29%) ● 23g fibres (5%)

Déjeuner

905 kcal, 69g de protéines, 54g glucides nets, 40g de lipides



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat
2 sandwich(s)- 740 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

925 kcal, 58g de protéines, 90g glucides nets, 34g de lipides



Salade de tomates et concombre
71 kcal



Philly cheesesteak au seitan
1 1/2 sub(s)- 856 kcal

Day 2 2008 kcal ● 128g protéine (25%) ● 86g lipides (39%) ● 158g glucides (32%) ● 22g fibres (4%)

Déjeuner

920 kcal, 34g de protéines, 67g glucides nets, 51g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
271 kcal



Sandwich grillé au fromage et champignons
646 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

925 kcal, 58g de protéines, 90g glucides nets, 34g de lipides



Salade de tomates et concombre
71 kcal



Philly cheesesteak au seitan
1 1/2 sub(s)- 856 kcal

Day 3

1966 kcal ● 176g protéine (36%) ● 68g lipides (31%) ● 120g glucides (24%) ● 42g fibres (9%)

Déjeuner

865 kcal, 67g de protéines, 56g glucides nets, 37g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes

9 oz- 635 kcal



Pommes de terre rôties à l'ail et au parmesan

230 kcal

Dîner

935 kcal, 73g de protéines, 62g glucides nets, 31g de lipides



Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal



Lentilles

289 kcal



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Day 4

1957 kcal ● 127g protéine (26%) ● 53g lipides (25%) ● 201g glucides (41%) ● 42g fibres (9%)

Déjeuner

855 kcal, 17g de protéines, 137g glucides nets, 22g de lipides



Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal



Soupe de tomate

2 boîte(s)- 421 kcal



Salade simple de jeunes pousses

271 kcal

Dîner

935 kcal, 73g de protéines, 62g glucides nets, 31g de lipides



Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal



Lentilles

289 kcal



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Day 5

2008 kcal ● 143g protéine (28%) ● 59g lipides (26%) ● 192g glucides (38%) ● 35g fibres (7%)

Déjeuner

960 kcal, 33g de protéines, 80g glucides nets, 47g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)
2 1/2 boîte(s)- 884 kcal

Dîner

885 kcal, 74g de protéines, 111g glucides nets, 11g de lipides



Jus de fruits
2 1/4 tasse(s)- 258 kcal



Lentilles
347 kcal



Cabillaud cajun
9 oz- 281 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 6

1961 kcal ● 143g protéine (29%) ● 61g lipides (28%) ● 171g glucides (35%) ● 38g fibres (8%)

Déjeuner

850 kcal, 54g de protéines, 63g glucides nets, 35g de lipides



Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)
2 1/2 boîte(s)- 618 kcal

Dîner

950 kcal, 54g de protéines, 107g glucides nets, 25g de lipides



Pad thaï aux crevettes et œuf
600 kcal



Salade de pois chiches facile
350 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 7

1961 kcal ● 143g protéine (29%) ● 61g lipides (28%) ● 171g glucides (35%) ● 38g fibres (8%)

Déjeuner

850 kcal, 54g de protéines, 63g glucides nets, 35g de lipides



Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)
2 1/2 boîte(s)- 618 kcal

Dîner

950 kcal, 54g de protéines, 107g glucides nets, 25g de lipides



Pad thaï aux crevettes et œuf
600 kcal



Salade de pois chiches facile
350 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Liste de courses



Boissons

- poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- eau
16 1/3 tasse(s) (3911mL)

Graisses et huiles

- vinaigrette
1/2 livres (mL)
- huile
2 3/4 oz (mL)
- huile d'olive
2 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- oignon rouge
1/2 petit (35g)
- concombre
1/2 concombre (21 cm) (151g)
- tomates
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (384g)
- oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (153g)
- poivron
1 1/2 petit (111g)
- champignons
1 tasse, haché (70g)
- pommes de terre
1/2 lb (227g)
- Ail
3 gousse(s) (9g)
- Brocoli surgelé
4 tasse (364g)
- persil frais
4 1/2 brins (5g)

Autre

- petit(s) pain(s) sub
3 petit pain(s) (255g)
- mélange de jeunes pousses
13 1/2 tasse (405g)
- mélange d'épices italien
1/3 c. à café (1g)
- sauce Pad Thai pour sautés
4 c. à soupe (57g)

Produits laitiers et œufs

Épices et herbes

- poivre noir
1/2 g (0g)
- sel
4 g (4g)
- thym séché
2 c. à café, moulu (3g)
- assaisonnement cajun
3 c. à café (7g)
- vinaigre balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert
1 c. à café (mL)
- avocats
1/2 avocat(s) (101g)
- jus de fruit
18 fl oz (mL)
- limes
2 fruit (5 cm diam.) (134g)

Produits de boulangerie

- pain
9 oz (256g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
1 boîte (172g)
- tilapia, cru
1/2 lb (252g)
- morue, crue
1/2 livres (255g)
- crevettes crues
1/2 livres (227g)

Produits à base de noix et de graines

- amandes
6 c. à s., émincé (41g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues
1 1/3 tasse (256g)
- tempeh
1 livres (454g)

- fromage**
3 tranche (28 g chacune) (84g)
- fromage en ficelle**
2 bâtonnet (56g)
- fromage tranché**
2 tranche (21 g chacune) (42g)
- parmesan**
1 c. à s. (6g)
- œufs**
2 grand (100g)

Céréales et pâtes

- seitan**
1/2 livres (255g)
 - farine tout usage**
1/4 tasse(s) (31g)
 - riz blanc à grain long**
4 c. à s. (46g)
 - nouilles de riz**
4 oz (114g)
-

- cacahuètes rôties**
3 1/4 oz (93g)
- pois chiches en conserve**
1 1/2 boîte(s) (672g)

Soupes, sauces et jus

- soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)**
2 boîte (300 g) (596g)
- Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)**
2 1/2 boîte (~539 g) (1333g)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**
5 boîte (~539 g) (2630g)
- vinaigre de cidre de pomme**
1 1/2 c. à soupe (mL)

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 2 bâton(s) portions

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Sandwich salade de thon à l'avocat

2 sandwich(s) - 740 kcal ● 55g protéine ● 29g lipides ● 51g glucides ● 15g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
jus de citron vert
1 c. à café (mL)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)
pain
4 tranche (128g)
thon en conserve, égoutté
1 boîte (172g)
oignon, haché finement
1/4 petit (18g)

1. Dans un petit bol,
mélanger le thon égoutté,
l'avocat, le jus de lime,
l'oignon haché, le sel et le
poivre jusqu'à
homogénéité.
2. Mettre le mélange entre
deux tranches de pain et
servir.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Salade simple de jeunes pousses

271 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

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

Sandwich grillé au fromage et champignons

646 kcal ● 29g protéine ● 33g lipides ● 50g glucides ● 9g fibres



champignons

1 tasse, haché (70g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

thym séché

2 c. à café, moulu (3g)

pain

4 tranche(s) (128g)

fromage tranché

2 tranche (21 g chacune) (42g)

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

Tilapia en croûte d'amandes

9 oz - 635 kcal ● 61g protéine ● 30g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Donne 9 oz portions

amandes
6 c. à s., émincé (41g)
tilapia, cru
1/2 lb (252g)
farine tout usage
1/4 tasse(s) (31g)
sel
1 1/2 trait (1g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

Pommes de terre rôties à l'ail et au parmesan

230 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 32g glucides ● 6g fibres



huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
mélange d'épices italien
1/3 c. à café (1g)
parmesan
2 2/3 c. à c. (6g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
pommes de terre, coupé en gros morceaux de la taille d'une bouchée
1/2 lb (227g)
Ail, haché
5/6 gousse(s) (3g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C) et graissez une plaque.
2. Étalez les pommes de terre en une seule couche sur la plaque.
3. Ajoutez l'huile d'olive, l'ail, le parmesan et tous les assaisonnements aux pommes de terre. Mélangez pour enrober.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
5. Servez.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4

Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres

Donne 3/4 tasse de riz cuit portions



eau
1/2 tasse(s) (120mL)
riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)

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.

Salade simple de jeunes pousses

271 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 5

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



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)

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

Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)

2 1/2 boîte(s) - 884 kcal ● 31g protéine ● 43g lipides ● 75g glucides ● 20g fibres



Donne 2 1/2 boîte(s) portions

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crèmeuses)

2 1/2 boîte (~539 g) (1333g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 6 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres

Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)



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

Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)

2 1/2 boîte(s) - 618 kcal ● 45g protéine ● 17g lipides ● 58g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 1/2 boîte (~539 g) (1315g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
5 boîte (~539 g) (2630g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade de tomates et concombre

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
2 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché finement
1/2 petit (35g)
concombre, tranché finement
1/2 concombre (21 cm) (151g)
tomates, tranché finement
1 entier moyen (~6,1 cm diam.) (123g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Philly cheesesteak au seitan

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

petit(s) pain(s) sub
3 petit pain(s) (255g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
fromage
3 tranche (28 g chacune) (84g)
seitan, coupé en lanières
1/2 livres (255g)
oignon, haché
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
poivron, tranché
1 1/2 petit (111g)

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 !

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
2 tasse (182g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
4 tasse (364g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

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)

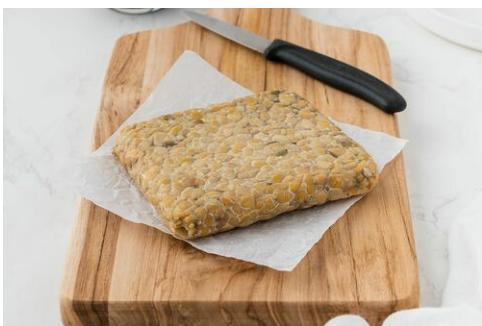
Pour les 2 repas :

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.

Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
1/2 livres (227g)
huile
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh
1 livres (454g)
huile
8 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

Jus de fruits

2 1/4 tasse(s) - 258 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 57g glucides ● 1g fibres

Donne 2 1/4 tasse(s) portions

jus de fruit
18 fl oz (mL)

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



Lentilles

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



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

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.

Cabillaud cajun

9 oz - 281 kcal ● 46g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 9 oz portions

morue, crue
1/2 livres (255g)
assaisonnement cajun
3 c. à café (7g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Pad thaï aux crevettes et œuf

600 kcal ● 36g protéine ● 18g lipides ● 70g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
œufs
1 grand (50g)
nouilles de riz
2 oz (57g)
sauce Pad Thai pour sautés
2 c. à soupe (28g)
limes
1 fruit (5 cm diam.) (67g)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
4 oz (113g)
cacahuètes rôties, écrasé
10 cacahuète(s) (10g)
Ail, coupé en dés
1 gousse (3g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
œufs
2 grand (100g)
nouilles de riz
4 oz (114g)
sauce Pad Thai pour sautés
4 c. à soupe (57g)
limes
2 fruit (5 cm diam.) (134g)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
1/2 livres (227g)
cacahuètes rôties, écrasé
20 cacahuète(s) (20g)
Ail, coupé en dés
2 gousse (6g)

1. Faites cuire les nouilles de riz selon les indications du paquet. Égouttez et réservez.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail et faites sauter jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ une minute.
3. Ajoutez l'œuf et brouillez-le jusqu'à ce qu'il soit légèrement pris, environ 30 secondes.
4. Ajoutez les crevettes et faites cuire jusqu'à ce que les crevettes et l'œuf soient presque cuits, environ 3 minutes.
5. Ajoutez les nouilles de riz et la sauce Pad Thai et faites cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.
6. Transférez dans une assiette de service et garnissez d'arachides concassées et de quartiers de lime (optionnel).

Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

vinaigre balsamique
3/4 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
3/4 boîte(s) (336g)
oignon, coupé en fines tranches
3/8 petit (26g)
tomates, coupé en deux
3/4 tasse de tomates cerises (112g)
persil frais, haché
2 1/4 brins (2g)

Pour les 2 repas :

vinaigre balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1 1/2 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 1/2 boîte(s) (672g)
oignon, coupé en fines tranches
3/4 petit (53g)
tomates, coupé en deux
1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)
persil frais, haché
4 1/2 brins (5g)

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

Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
eau
10 1/2 tasse(s) (2515mL)

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