

# Meal Plan - Menu régime pescétarien jeûne intermittent de 3200 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**      3216 kcal ● 250g protéine (31%) ● 179g lipides (50%) ● 111g glucides (14%) ● 40g fibres (5%)

## Déjeuner

1495 kcal, 68g de protéines, 59g glucides nets, 97g de lipides



### Lait

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



### Salade de tofu à la salsa verte

1234 kcal

## Dîner

1450 kcal, 121g de protéines, 49g glucides nets, 81g de lipides



### Salade simple mozzarella et tomate

645 kcal



### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 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**      3216 kcal ● 250g protéine (31%) ● 179g lipides (50%) ● 111g glucides (14%) ● 40g fibres (5%)

## Déjeuner

1495 kcal, 68g de protéines, 59g glucides nets, 97g de lipides



### Lait

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



### Salade de tofu à la salsa verte

1234 kcal

## Dîner

1450 kcal, 121g de protéines, 49g glucides nets, 81g de lipides



### Salade simple mozzarella et tomate

645 kcal



### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 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

3163 kcal ● 280g protéine (35%) ● 97g lipides (28%) ● 225g glucides (28%) ● 67g fibres (8%)

### Déjeuner

1440 kcal, 90g de protéines, 145g glucides nets, 34g de lipides



#### Salade de pois chiches facile

701 kcal



#### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s)- 741 kcal

### Dîner

1450 kcal, 130g de protéines, 78g glucides nets, 62g de lipides



#### Farro

1 tasses, cuites- 370 kcal



#### Pois mange-tout au beurre

161 kcal



#### Tilapia parmesan grillé

18 2/3 oz- 918 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

3163 kcal ● 280g protéine (35%) ● 97g lipides (28%) ● 225g glucides (28%) ● 67g fibres (8%)

### Déjeuner

1440 kcal, 90g de protéines, 145g glucides nets, 34g de lipides



#### Salade de pois chiches facile

701 kcal



#### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s)- 741 kcal

### Dîner

1450 kcal, 130g de protéines, 78g glucides nets, 62g de lipides



#### Farro

1 tasses, cuites- 370 kcal



#### Pois mange-tout au beurre

161 kcal



#### Tilapia parmesan grillé

18 2/3 oz- 918 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

3188 kcal ● 201g protéine (25%) ● 72g lipides (20%) ● 378g glucides (47%) ● 57g fibres (7%)

### Déjeuner

1475 kcal, 88g de protéines, 165g glucides nets, 41g de lipides



#### Sub aux boulettes véganes

3 sub(s)- 1403 kcal



#### Salade caprese

71 kcal

### Dîner

1440 kcal, 52g de protéines, 211g glucides nets, 30g de lipides



#### Tacos épices aux lentilles

6 taco(s)- 1195 kcal



#### Riz blanc

1 tasse de riz cuit- 246 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

3156 kcal ● 218g protéine (28%) ● 65g lipides (19%) ● 382g glucides (48%) ● 43g fibres (5%)

### Déjeuner

1475 kcal, 88g de protéines, 165g glucides nets, 41g de lipides



#### Sub aux boulettes véganes

3 sub(s)- 1403 kcal



#### Salade caprese

71 kcal

### Dîner

1410 kcal, 69g de protéines, 215g glucides nets, 23g de lipides



#### Petit pain

3 petit(s) pain(s)- 231 kcal



#### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

1178 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

3213 kcal ● 238g protéine (30%) ● 96g lipides (27%) ● 301g glucides (37%) ● 49g fibres (6%)

### Déjeuner

1530 kcal, 109g de protéines, 83g glucides nets, 71g de lipides



#### Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal



#### Salade de seitan

1437 kcal

### Dîner

1410 kcal, 69g de protéines, 215g glucides nets, 23g de lipides



#### Petit pain

3 petit(s) pain(s)- 231 kcal



#### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

1178 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



## Boissons

- poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- eau  
27 3/4 tasse(s) (6646mL)
- lait d'amande non sucré  
2/3 tasse (mL)

## Graisses et huiles

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

## Épices et herbes

- basilic frais  
3/4 oz (18g)
- cumin moulu  
8 1/2 c. à café (18g)
- vinaigre balsamique  
3 c. à soupe (mL)
- poivre noir  
3 g (3g)
- sel  
1/4 oz (8g)
- flocons de piment rouge  
1/2 c. à café (1g)
- Basilic séché  
2 2/3 c. à café, moulu (4g)

## Produits laitiers et œufs

- mozzarella fraîche  
3/4 livres (331g)
- lait entier  
3 1/2 tasse(s) (840mL)
- beurre  
1/2 bâtonnet (60g)
- parmesan  
9 1/4 c. à s. (58g)

## Légumes et produits à base de légumes

## Autre

- saucisse végétalienne  
6 saucisse (600g)
- mélange de jeunes pousses  
2 1/2 paquet (156 g) (367g)
- farro  
1 tasse (208g)
- petit(s) pain(s) sub  
6 petit pain(s) (510g)
- levure nutritionnelle  
10 c. à café (13g)
- boulettes végétaliennes surgelées  
24 boulette(s) (720g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme  
2 1/2 livres (1192g)
- haricots noirs  
14 c. à s. (210g)
- pois chiches en conserve  
3 boîte(s) (1344g)
- lentilles rouges, crues  
3/4 tasse (144g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de citrouille grillées, non salées  
14 c. à soupe (103g)

## Soupes, sauces et jus

- salsa verde  
7 c. à soupe (112g)
- vinaigre de cidre de pomme  
3 c. à soupe (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
6 boîte (~539 g) (3156g)
- salsa  
6 c. à soupe (108g)
- sauce pour pâtes  
1 1/2 tasse (390g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
2 3/4 avocat(s) (551g)
- jus de citron  
2 1/3 c. à soupe (mL)

- tomates**  
15 1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(1913g)
- oignon**  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (160g)
- persil frais**  
9 brins (9g)
- Pois mange-tout surgelés**  
2 tasse (288g)
- Ail**  
5 2/3 gousse(s) (17g)
- carottes**  
1 petit (14 cm de long) (50g)
- Brocoli surgelé**  
1 1/3 paquet (379g)
- épinards frais**  
8 tasse(s) (240g)

- myrtilles**  
1 tasse (148g)

## **Produits de poissons et fruits de mer**

- tilapia, cru**  
2 1/3 lb (1045g)

## **Produits de boulangerie**

- tortillas de maïs**  
6 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (156g)
- Petit pain**  
6 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (168g)

## **Céréales et pâtes**

- riz blanc à grain long**  
6 c. à s. (69g)
  - pâtes sèches non cuites**  
1 livres (456g)
  - seitan**  
3/4 livres (340g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ○ 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres

Pour un seul repas :



**lait entier**  
1 3/4 tasse(s) (420mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
3 1/2 tasse(s) (840mL)

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

### Salade de tofu à la salsa verde

1234 kcal ● 55g protéine ○ 83g lipides ● 39g glucides ● 29g fibres



Pour un seul repas :

**tofu ferme**  
3 1/2 tranche(s) (294g)  
**huile**  
3 1/2 c. à café (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
5 1/4 tasse (158g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
7 c. à soupe (52g)  
**cumin moulu**  
3 1/2 c. à café (7g)  
**salsa verde**  
3 1/2 c. à soupe (56g)  
**avocats, tranché**  
7 tranches (175g)  
**haricots noirs, égoutté et rincé**  
1/2 tasse (105g)  
**tomates, haché**  
1 3/4 tomate Roma (140g)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme**  
7 tranche(s) (588g)  
**huile**  
7 c. à café (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
10 1/2 tasse (315g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
14 c. à soupe (103g)  
**cumin moulu**  
7 c. à café (15g)  
**salsa verde**  
7 c. à soupe (112g)  
**avocats, tranché**  
14 tranches (350g)  
**haricots noirs, égoutté et rincé**  
14 c. à s. (210g)  
**tomates, haché**  
3 1/2 tomate Roma (280g)

1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verte. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade de pois chiches facile

701 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 75g glucides ● 33g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**vinaigre balsamique**  
3 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
3 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3 boîte(s) (1344g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1 1/2 petit (105g)  
**tomates, coupé en deux**  
3 tasse de tomates cerises (447g)  
**persil frais, haché**  
9 brins (9g)

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

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s) - 741 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 70g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
3 boîte (~539 g) (1578g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
6 boîte (~539 g) (3156g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Sub aux boulettes véganes

3 sub(s) - 1403 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 162g glucides ● 23g fibres



Pour un seul repas :

**petit(s) pain(s) sub**  
3 petit pain(s) (255g)  
**levure nutritionnelle**  
3 c. à café (4g)  
**sauce pour pâtes**  
3/4 tasse (195g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
12 boulette(s) (360g)

Pour les 2 repas :

**petit(s) pain(s) sub**  
6 petit pain(s) (510g)  
**levure nutritionnelle**  
6 c. à café (8g)  
**sauce pour pâtes**  
1 1/2 tasse (390g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
24 boulette(s) (720g)

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.

### Salade caprese

71 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mozzarella fraîche**  
1/2 oz (14g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/6 paquet (156 g) (26g)  
**basilic frais**  
4 c. à c. de feuilles, entières (2g)  
**vinaigrette balsamique**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**tomates, coupé en deux**  
2 2/3 c. à s. de tomates cerises  
(25g)

Pour les 2 repas :

**mozzarella fraîche**  
1 oz (28g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/3 paquet (156 g) (52g)  
**basilic frais**  
2 2/3 c. à s. de feuilles, entières  
(4g)  
**vinaigrette balsamique**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**tomates, coupé en deux**  
1/3 tasse de tomates cerises (50g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

#### myrtilles

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

### Salade de seitan

1437 kcal ● 108g protéine ● 71g lipides ● 66g glucides ● 27g fibres



**huile**  
4 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
4 c. à café (5g)  
**vinaigrette**  
4 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
8 tasse(s) (240g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
3/4 livres (340g)  
**tomates, coupé en deux**  
24 tomates cerises (408g)  
**avocats, haché**  
1 avocat(s) (201g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré.  
Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette.  
Servir.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade simple mozzarella et tomate

645 kcal ● 37g protéine ● 45g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette balsamique**

2 2/3 c. à s. (mL)

**basilic frais**

2 2/3 c. à soupe, haché (7g)

**mozzarella fraîche, tranché**

1/3 livres (151g)

**tomates, tranché**

2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (364g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette balsamique**

1/3 tasse (mL)

**basilic frais**

5 1/3 c. à soupe, haché (14g)

**mozzarella fraîche, tranché**

2/3 livres (302g)

**tomates, tranché**

4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (728g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.

2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

### 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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Farro

1 tasses, cuites - 370 kcal ● 12g protéine ● 2g lipides ● 66g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**farro**  
1/2 tasse (104g)  
**eau**  
4 tasse(s) (958mL)

Pour les 2 repas :

**farro**  
1 tasse (208g)  
**eau**  
8 tasse(s) (1916mL)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.

### Pois mange-tout au beurre

161 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
3/4 trait (0g)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**beurre**  
3 c. à café (14g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
1 tasse (144g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**beurre**  
6 c. à café (27g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
2 tasse (288g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Tilapia parmesan grillé

18 2/3 oz - 918 kcal ● 114g protéine ● 49g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**parmesan**  
1/4 tasse (29g)  
**mayonnaise**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
1 1/6 c. à soupe (mL)  
**tilapia, cru**  
1 1/6 lb (523g)  
**poivre noir**  
5/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
5/8 c. à café (3g)  
**beurre, ramolli**  
3 1/2 c. à c. (17g)

Pour les 2 repas :

**parmesan**  
9 1/3 c. à s. (58g)  
**mayonnaise**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
2 1/3 c. à soupe (mL)  
**tilapia, cru**  
2 1/3 lb (1045g)  
**poivre noir**  
1 1/6 c. à café, moulu (3g)  
**sel**  
1 1/6 c. à café (7g)  
**beurre, ramolli**  
2 1/3 c. à s. (33g)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la plaque du gril ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Mélangez le parmesan, le beurre, la mayonnaise et le jus de citron dans un petit bol.
3. Assaisonnez le poisson de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller encore 2 à 3 minutes. Retirez les filets du four et étalez le mélange au parmesan sur la face supérieure.
6. Faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

---

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

---

### Tacos épicés aux lentilles

6 taco(s) - 1195 kcal ● 47g protéine ● 29g lipides ● 157g glucides ● 29g fibres



Donne 6 taco(s) portions

**lentilles rouges, crues**

3/4 tasse (144g)

**tortillas de maïs**

6 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.)  
(156g)

**cumin moulu**

1 1/2 c. à café (3g)

**salsa**

6 c. à soupe (108g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

**flocons de piment rouge**

1/2 c. à café (1g)

**oignon, coupé en dés**

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

**Ail, haché finement**

3 gousse(s) (9g)

**carottes, épluché et râpé**

1 petit (14 cm de long) (50g)

1. Faites chauffer seulement la moitié de l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon, la carotte et l'ail et faites cuire 5-7 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.

2. Ajoutez le cumin et faites cuire environ une minute, jusqu'à ce que le parfum se dégage.

3. Ajoutez l'eau, la salsa, les lentilles et du sel. Portez à ébullition, couvrez, réduisez le feu à doux et laissez cuire 20-25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

4. Répartissez le mélange de lentilles entre les tortillas et étalez presque jusqu'au bord de chaque tortilla. Saupoudrez de piment rouge concassé par-dessus.

5. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Posez la tortilla côté lentilles vers le haut et faites griller 3-5 minutes jusqu'à ce que les bords commencent à croustiller.

6. Transférez les tacos dans une assiette, pliez et servez.

---

## Riz blanc

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



Donne 1 tasse de riz cuit portions

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

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 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Petit pain

3 petit(s) pain(s) - 231 kcal ● 8g protéine ● 4g lipides ● 40g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**Petit pain**  
3 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(84g)

Pour les 2 repas :

**Petit pain**  
6 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(168g)

1. Dégustez.

### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

1178 kcal ● 61g protéine ● 19g lipides ● 176g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**pâtes sèches non cuites**  
1/2 livres (228g)  
**tofu ferme**  
2/3 paquet (454 g) (302g)  
**Brocoli surgelé**  
2/3 paquet (189g)  
**Ail**  
1 1/3 gousse(s) (4g)  
**sel**  
1/3 trait (0g)  
**lait d'amande non sucré**  
1/3 tasse (mL)  
**Basilic séché**  
1 1/3 c. à café, moulu (2g)

Pour les 2 repas :

**pâtes sèches non cuites**  
16 oz (456g)  
**tofu ferme**  
1 1/3 paquet (454 g) (604g)  
**Brocoli surgelé**  
1 1/3 paquet (379g)  
**Ail**  
2 2/3 gousse(s) (8g)  
**sel**  
2/3 trait (0g)  
**lait d'amande non sucré**  
2/3 tasse (mL)  
**Basilic séché**  
2 2/3 c. à café, moulu (4g)

1. Faites cuire les pâtes et le brocoli selon les indications sur les emballages.
2. Pendant ce temps, mettez le tofu, l'ail, le sel et le basilic dans un robot culinaire ou un blender.
3. Ajoutez le lait d'amande en petites quantités jusqu'à obtenir la consistance désirée.
4. Versez dans une poêle pour réchauffer. Ne laissez pas bouillir, sinon la sauce risque de se séparer.
5. Au moment de servir, nappez les pâtes de brocoli et de sauce.
6. Pour les restes : pour de meilleurs résultats, conservez chaque élément (pâtes, sauce, brocoli) dans des récipients hermétiques séparés. Réchauffez au besoin.

## 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.