

Meal Plan - Menu régime végétane jeûne intermittent de 1800 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

1786 kcal ● 120g protéine (27%) ● 24g lipides (12%) ● 221g glucides (49%) ● 53g fibres (12%)

Déjeuner

780 kcal, 27g de protéines, 133g glucides nets, 8g de lipides



[Salade simple aux tomates et carottes](#)

98 kcal



[Pâtes avec sauce du commerce](#)

680 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Dîner

790 kcal, 44g de protéines, 86g glucides nets, 15g de lipides



[Quinoa et haricots noirs](#)

649 kcal



[Lait de soja](#)

1 2/3 tasse(s)- 141 kcal

Day 2

1786 kcal ● 120g protéine (27%) ● 24g lipides (12%) ● 221g glucides (49%) ● 53g fibres (12%)

Déjeuner

780 kcal, 27g de protéines, 133g glucides nets, 8g de lipides



[Salade simple aux tomates et carottes](#)

98 kcal



[Pâtes avec sauce du commerce](#)

680 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Dîner

790 kcal, 44g de protéines, 86g glucides nets, 15g de lipides



[Quinoa et haricots noirs](#)

649 kcal



[Lait de soja](#)


1 2/3 tasse(s)- 141 kcal


Day 3


1754 kcal ● 115g protéine (26%) ● 57g lipides (29%) ● 163g glucides (37%) ● 32g fibres (7%)

Déjeuner

825 kcal, 32g de protéines, 63g glucides nets, 42g de lipides


Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal

Graines de citrouille
366 kcal

Riz et haricots béliziens
362 kcal


Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

710 kcal, 35g de protéines, 98g glucides nets, 14g de lipides

Salade composée
121 kcal


Pâtes alfredo au tofu et brocoli
589 kcal


Day 4


1754 kcal ● 115g protéine (26%) ● 57g lipides (29%) ● 163g glucides (37%) ● 32g fibres (7%)

Déjeuner

825 kcal, 32g de protéines, 63g glucides nets, 42g de lipides


Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal

Graines de citrouille
366 kcal

Riz et haricots béliziens
362 kcal


Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

710 kcal, 35g de protéines, 98g glucides nets, 14g de lipides

Salade composée
121 kcal

Pâtes alfredo au tofu et brocoli
589 kcal

Day 5

1782 kcal ● 114g protéine (26%) ● 55g lipides (28%) ● 163g glucides (37%) ● 45g fibres (10%)

Déjeuner

770 kcal, 29g de protéines, 70g glucides nets, 37g de lipides



Bowl taboulé épicé aux pois chiches
273 kcal



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 363 kcal



Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

795 kcal, 37g de protéines, 91g glucides nets, 17g de lipides



Sauté de pois chiches teriyaki
738 kcal



Riz blanc
1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal

Day 6

1761 kcal ● 119g protéine (27%) ● 60g lipides (31%) ● 158g glucides (36%) ● 28g fibres (6%)

Déjeuner

770 kcal, 29g de protéines, 70g glucides nets, 37g de lipides



Bowl taboulé épicé aux pois chiches
273 kcal



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 363 kcal



Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

770 kcal, 42g de protéines, 86g glucides nets, 23g de lipides



Seitan simple
4 oz- 244 kcal



Couscous
251 kcal



Frites de carotte
277 kcal

Day 7

1819 kcal ● 127g protéine (28%) ● 66g lipides (32%) ● 148g glucides (33%) ● 32g fibres (7%)

Déjeuner

830 kcal, 37g de protéines, 60g glucides nets, 42g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Crème de champignons végane

803 kcal

Dîner

770 kcal, 42g de protéines, 86g glucides nets, 23g de lipides



Seitan simple

4 oz- 244 kcal



Couscous

251 kcal



Frites de carotte

277 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Céréales et pâtes

- ☐ quinoa, cru
10 c. à s. (106g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
18 2/3 oz (532g)
- ☐ riz blanc à grain long
9 1/4 c. à s. (108g)
- ☐ couscous instantané aromatisé
1 1/3 boîte (165 g) (219g)
- ☐ seitan
1/2 livres (227g)

Épices et herbes

- ☐ cumin moulu
1 1/3 c. à café (3g)
- ☐ piment de Cayenne
1/4 c. à café (0g)
- ☐ sel
11 3/4 g (12g)
- ☐ poivre noir
2 1/4 c. à café, moulu (5g)
- ☐ Basilic séché
1 1/3 c. à café, moulu (2g)
- ☐ romarin séché
2 c. à café (2g)
- ☐ poudre d'oignon
4 c. à café (10g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Grains de maïs surgelés
13 1/4 c. à s. (113g)
- ☐ oignon
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (189g)
- ☐ Ail
7 1/3 gousse(s) (22g)
- ☐ carottes
14 moyen (852g)
- ☐ laitue romaine
3 cœurs (1500g)
- ☐ tomates
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (377g)
- ☐ oignon rouge
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- ☐ concombre
1/2 concombre (21 cm) (151g)
- ☐ Brocoli surgelé
2/3 paquet (189g)

Graisses et huiles

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

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
1 1/4 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
2/3 pot (680 g) (448g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots noirs
1 2/3 boîte(s) (732g)
- ☐ tofu ferme
2/3 paquet (454 g) (302g)
- ☐ haricots rouges
1/2 boîte (224g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 1/2 boîte(s) (672g)

Autre

- ☐ lait de soja non sucré
3 1/3 tasse(s) (mL)
- ☐ yaourt au lait de soja
2 pot(s) (301g)
- ☐ sauce teriyaki
4 c. à s. (mL)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
14 1/2 tasse(s) (3482mL)
- ☐ lait d'amande non sucré
1/4 gallon (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1 tasse (118g)
- ☐ lait de coco en conserve
6 c. à s. (mL)

☐ **poivron rouge**
1/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.)
(30g)

☐ **persil frais**
2 brins (2g)

☐ **légumes mélangés surgelés**
1 paquet 285 g (284g)

☐ **chou-fleur**
4 tasse, haché (428g)

☐ **champignons**
3 tasse, morceaux ou tranches (210g)

☐ **mélange de noix**
13 1/4 c. à s. (112g)

Fruits et jus de fruits

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

1/4 moyen (15g)

laitue romaine, grossièrement haché

1/2 cœurs (250g)

tomates, coupé en dés

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

Pour les 2 repas :

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

1/2 moyen (31g)

laitue romaine, grossièrement haché

1 cœurs (500g)

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Pâtes avec sauce du commerce

680 kcal ● 23g protéine ● 5g lipides ● 126g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites

1/3 livres (152g)

sauce pour pâtes

1/3 pot (680 g) (224g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites

2/3 livres (304g)

sauce pour pâtes

2/3 pot (680 g) (448g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

1/4 moyen (15g)

laitue romaine, grossièrement haché

1/2 cœurs (250g)

tomates, coupé en dés

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

Pour les 2 repas :

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

1/2 moyen (31g)

laitue romaine, grossièrement haché

1 cœurs (500g)

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Graines de citrouille

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



Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

1 tasse (118g)

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

Riz et haricots béliziens

362 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 51g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

lait de coco en conserve

3 c. à s. (mL)

haricots rouges, égoutté

1/4 boîte (112g)

eau

1/6 tasse(s) (45mL)

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

Ail, haché finement

3/4 gousse(s) (2g)

oignon, haché

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

poivron rouge, haché

1/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (15g)

Pour les 2 repas :

lait de coco en conserve

6 c. à s. (mL)

haricots rouges, égoutté

1/2 boîte (224g)

eau

3/8 tasse(s) (90mL)

riz blanc à grain long

1/2 tasse (93g)

Ail, haché finement

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

oignon, haché

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

poivron rouge, haché

1/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (30g)

1. Ajoutez tous les ingrédients dans une casserole et assaisonnez avec un peu de sel.
2. Remuez et portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre, 20 à 30 minutes.
3. Servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

273 kcal ● 11g protéine ● 3g lipides ● 42g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

couscous instantané aromatisé

1/4 boîte (165 g) (41g)

huile

1/8 c. à café (mL)

cumin moulu

1/4 c. à café (1g)

jus de citron

1/8 c. à soupe (mL)

concombre, haché

1/8 concombre (21 cm) (38g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/4 boîte(s) (112g)

tomates, haché

1/4 tomate Roma (20g)

persil frais, haché

1 brins (1g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé

1/2 boîte (165 g) (82g)

huile

1/4 c. à café (mL)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

concombre, haché

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

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

tomates, haché

1/2 tomate Roma (40g)

persil frais, haché

2 brins (2g)

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.

Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 363 kcal ● 11g protéine ● 30g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix
6 2/3 c. à s. (56g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
13 1/3 c. à s. (112g)

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

Yaourt au lait de soja

1 pot - 136 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt au lait de soja
1 pot(s) (150g)

Pour les 2 repas :

yaourt au lait de soja
2 pot(s) (301g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 carotte(s) portions

carottes
1 moyen (61g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Crème de champignons végétane

803 kcal ● 36g protéine ● 42g lipides ● 56g glucides ● 14g fibres

**poivre noir**

2 c. à café, moulu (5g)

huile

2 c. à café (mL)

sel

1 c. à café (6g)

poudre d'oignon

4 c. à café (10g)

lait d'amande non sucré

4 tasse(s) (mL)

chou-fleur

4 tasse, haché (428g)

champignons, coupé en dés

3 tasse, morceaux ou tranches (210g)

oignon, coupé en dés

1 petit (70g)

Ail, coupé en dés

2 gousse (6g)

1. Dans une petite casserole, chauffez le chou-fleur, le lait d'amande, la poudre d'oignon, le sel et le poivre. Portez à ébullition.
2. Une fois à ébullition, réduisez le feu et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes.
3. Mixez le mélange de chou-fleur avec un robot, un blender ou un mixeur plongeant.
4. Dans une grande poêle, ajoutez l'huile, les champignons, l'oignon et l'ail et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, environ 10 minutes.
5. Ajoutez le mélange de chou-fleur aux champignons, couvrez et portez à ébullition. Laissez mijoter 10 minutes. Servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Quinoa et haricots noirs

649 kcal ● 33g protéine ● 7g lipides ● 83g glucides ● 31g fibres



Pour un seul repas :

quinoa, cru
5 c. à s. (53g)
cumin moulu
3/8 c. à café (1g)
Grains de maïs surgelés
6 2/3 c. à s. (57g)
huile
3/8 c. à café (mL)
bouillon de légumes
5/8 tasse(s) (mL)
piment de Cayenne
1/8 c. à café (0g)
sel
1/4 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
oignon, haché
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (46g)
Ail, haché
1 1/4 gousse(s) (4g)
haricots noirs, rincé et égoutté
5/6 boîte(s) (366g)

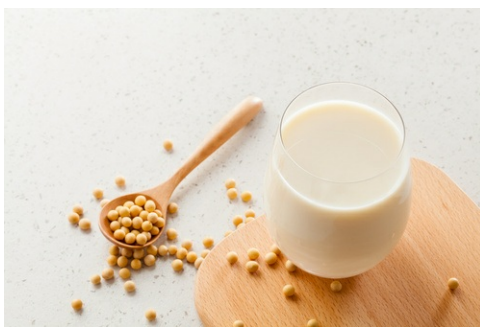
Pour les 2 repas :

quinoa, cru
10 c. à s. (106g)
cumin moulu
5/6 c. à café (2g)
Grains de maïs surgelés
13 1/3 c. à s. (113g)
huile
5/6 c. à café (mL)
bouillon de légumes
1 1/4 tasse(s) (mL)
piment de Cayenne
1/4 c. à café (0g)
sel
3/8 c. à café (3g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (0g)
oignon, haché
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (92g)
Ail, haché
2 1/2 gousse(s) (8g)
haricots noirs, rincé et égoutté
1 2/3 boîte(s) (732g)

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen ; faites revenir et remuez l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 10 minutes.
2. Incorporez le quinoa au mélange d'oignon et couvrez avec du bouillon de légumes ; assaisonnez avec du cumin, du piment de Cayenne, du sel et du poivre. Portez à ébullition. Couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que le bouillon soit absorbé, environ 20 minutes.
3. Ajoutez le maïs surgelé dans la casserole et continuez de mijoter jusqu'à ce qu'il soit réchauffé, environ 5 minutes ; incorporez ensuite les haricots noirs et la coriandre.

Lait de soja

1 2/3 tasse(s) - 141 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

lait de soja non sucré
1 2/3 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
3 1/3 tasse(s) (mL)

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

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

laitue romaine, râpé
1/2 cœurs (250g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)
vinaigrette
1 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/8 concombre (21 cm) (38g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
1/2 petit (14 cm de long) (25g)

Pour les 2 repas :

laitue romaine, râpé
1 cœurs (500g)
tomates, coupé en dés
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)
vinaigrette
2 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/4 concombre (21 cm) (75g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
1 petit (14 cm de long) (50g)

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.

Pâtes alfredo au tofu et brocoli

589 kcal ● 30g protéine ● 10g lipides ● 88g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)
tofu ferme
1/3 paquet (454 g) (151g)
Brocoli surgelé
1/3 paquet (95g)
Ail
2/3 gousse(s) (2g)
sel
1/6 trait (0g)
lait d'amande non sucré
2 2/3 c. à s. (mL)
Basilic séché
2/3 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 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)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 5

Sauté de pois chiches teriyaki

738 kcal ● 36g protéine ● 17g lipides ● 79g glucides ● 31g fibres



légumes mélangés surgelés

1 paquet 285 g (284g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

4 c. à s. (mL)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte(s) (448g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et remuez de temps en temps, faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajoutez les légumes surgelés avec un peu d'eau et faites cuire environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et chauds.
3. Incorporez la sauce teriyaki et faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

Riz blanc

1/4 tasse de riz cuit - 55 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres

Donne 1/4 tasse de riz cuit portions



eau

1/6 tasse(s) (40mL)

riz blanc à grain long

4 c. à c. (15g)

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

Seitan simple

4 oz - 244 kcal ● 30g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

seitan
4 oz (113g)
huile
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

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

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

Couscous

251 kcal ● 9g protéine ● 1g lipides ● 50g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

couscous instantané aromatisé
3/8 boîte (165 g) (69g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé
5/6 boîte (165 g) (137g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Frites de carotte

277 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 23g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

romarin séché

1 c. à café (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

carottes, épluché

3/4 lb (340g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

romarin séché

2 c. à café (2g)

sel

1/2 c. à café (3g)

carottes, épluché

1 1/2 lb (680g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en longues et fines lamelles.
3. Dans un grand bol, mélangez les carottes avec tous les autres ingrédients. Mélangez pour enrober.
4. Étalez uniformément sur la plaque et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
5. Servez.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

eau

2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

14 boules (1/3 tasse chacun)

(434g)

eau

14 tasse(s) (3353mL)

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