

# Meal Plan - Menu régime vegan jeûne intermittent de 1900 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

1868 kcal ● 163g protéine (35%) ● 81g lipides (39%) ● 93g glucides (20%) ● 29g fibres (6%)

### Déjeuner

785 kcal, 44g de protéines, 57g glucides nets, 34g de lipides



**Orange**

2 orange(s)- 170 kcal



**Salade tomate et avocat**

313 kcal



**Seitan simple**

5 oz- 305 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Dîner

865 kcal, 70g de protéines, 34g glucides nets, 46g de lipides



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

2 saucisse(s)- 722 kcal



**Lait de soja**

1 2/3 tasse(s)- 141 kcal

## Day 2

1899 kcal ● 129g protéine (27%) ● 61g lipides (29%) ● 169g glucides (36%) ● 40g fibres (8%)

### Déjeuner

785 kcal, 44g de protéines, 57g glucides nets, 34g de lipides



**Orange**

2 orange(s)- 170 kcal



**Salade tomate et avocat**

313 kcal



**Seitan simple**

5 oz- 305 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Dîner

895 kcal, 36g de protéines, 110g glucides nets, 26g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**

230 kcal



**Spaghetti et boulettes sans viande**

664 kcal

## Day 3

1940 kcal ● 124g protéine (26%) ● 75g lipides (35%) ● 150g glucides (31%) ● 42g fibres (9%)

### Déjeuner

850 kcal, 53g de protéines, 69g glucides nets, 30g de lipides



Lait de soja

3 1/2 tasse(s)- 296 kcal



Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

553 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Dîner

875 kcal, 23g de protéines, 79g glucides nets, 44g de lipides



Pois chiches à la vodka et lait de coco

710 kcal



Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal

## Day 4

1940 kcal ● 124g protéine (26%) ● 75g lipides (35%) ● 150g glucides (31%) ● 42g fibres (9%)

### Déjeuner

850 kcal, 53g de protéines, 69g glucides nets, 30g de lipides



Lait de soja

3 1/2 tasse(s)- 296 kcal



Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

553 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Dîner

875 kcal, 23g de protéines, 79g glucides nets, 44g de lipides



Pois chiches à la vodka et lait de coco

710 kcal



Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal

## Day 5

1932 kcal ● 142g protéine (29%) ● 72g lipides (33%) ● 129g glucides (27%) ● 50g fibres (10%)

### Déjeuner

865 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 55g de lipides



Crème de champignons végane

502 kcal



Graines de citrouille

366 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Dîner

845 kcal, 54g de protéines, 88g glucides nets, 16g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Lait de soja

1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



Pâtes de lentilles

673 kcal

## Day 6

1908 kcal ● 120g protéine (25%) ● 45g lipides (21%) ● 215g glucides (45%) ● 42g fibres (9%)

### Déjeuner

840 kcal, 41g de protéines, 125g glucides nets, 11g de lipides



**Burger végétarien**

2 burger- 550 kcal



**Lentilles**

289 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Dîner

850 kcal, 30g de protéines, 89g glucides nets, 33g de lipides



**Orange**

2 orange(s)- 170 kcal



**Salade lentilles & kale**

681 kcal

## Day 7

1908 kcal ● 120g protéine (25%) ● 45g lipides (21%) ● 215g glucides (45%) ● 42g fibres (9%)

### Déjeuner

840 kcal, 41g de protéines, 125g glucides nets, 11g de lipides



**Burger végétarien**

2 burger- 550 kcal



**Lentilles**

289 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Dîner

850 kcal, 30g de protéines, 89g glucides nets, 33g de lipides



**Orange**

2 orange(s)- 170 kcal



**Salade lentilles & kale**

681 kcal

## Autre

- ☐ chou-fleur surgelé  
1 1/2 tasse (170g)
- ☐ saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)
- ☐ lait de soja non sucré  
10 tasse(s) (mL)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
3 boulette(s) (90g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 paquet (156 g) (158g)
- ☐ Pâtes de lentilles  
1/3 livres (151g)
- ☐ galette de burger végétale  
4 galette (284g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive  
2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
5 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (154g)
- ☐ tomates  
1 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (164g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2/3 livres (295g)
- ☐ tomates concassées en conserve  
1 boîte (405g)
- ☐ épinards frais  
4 oz (113g)
- ☐ concentré de tomate  
2 c. à soupe (32g)
- ☐ Ail  
6 3/4 gousse(s) (20g)
- ☐ échalotes  
1 gousse(s) (57g)
- ☐ choux de Bruxelles  
6 tasse, râpé (300g)
- ☐ chou-fleur  
2 1/2 tasse, haché (268g)
- ☐ champignons  
2 tasse, morceaux ou tranches (131g)
- ☐ ketchup  
4 c. à soupe (68g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ orange  
8 orange (1232g)
- ☐ jus de citron vert  
2 2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats  
2 avocat(s) (368g)
- ☐ citron  
1/2 petit (29g)
- ☐ jus de citron  
3 1/2 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail  
2/3 c. à café (2g)
- ☐ sel  
1 1/2 c. à café (9g)
- ☐ poivre noir  
2 c. à café, moulu (4g)
- ☐ flocons de piment rouge  
2 3/4 c. à café (5g)
- ☐ poudre d'oignon  
2 1/2 c. à café (6g)
- ☐ cumin moulu  
1 3/4 c. à café (4g)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
10 oz (284g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
4 oz (114g)
- ☐ riz blanc à grain long  
1/2 tasse (93g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
5/8 pot (680 g) (392g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve  
1 tasse (mL)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- ☐ amandes  
1/4 tasse, émincé (24g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

**Boissons**

- ☐ poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau  
26 tasse(s) (6186mL)
- ☐ lait d'amande non sucré  
2 1/2 tasse(s) (mL)

- ☐ pois chiches en conserve  
1 boîte(s) (448g)
- ☐ lentilles crues  
2 3/4 tasse (520g)

**Produits de boulangerie**

- ☐ pains à hamburger  
4 petit pain(s) (204g)



## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**orange**  
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
4 orange (616g)

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

### Salade tomate et avocat

313 kcal ● 4g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
4 c. à c., haché (20g)  
**jus de citron vert**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
2/3 avocat(s) (134g)  
**tomates, coupé en dés**  
2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
2 2/3 c. à s., haché (40g)  
**jus de citron vert**  
2 2/3 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
2/3 c. à café (2g)  
**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**poivre noir**  
2/3 c. à café, moulu (2g)  
**avocats, coupé en dés**  
1 1/3 avocat(s) (268g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (164g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Seitan simple

5 oz - 305 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**seitan**  
5 oz (142g)  
**huile**  
1 1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**seitan**  
10 oz (284g)  
**huile**  
2 1/2 c. à café (mL)

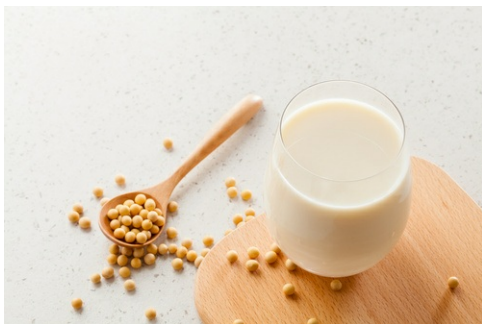
1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.  
Assaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lait de soja

3 1/2 tasse(s) - 296 kcal ● 25g protéine ● 16g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
7 tasse(s) (mL)

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

### Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

553 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 62g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**choux de Bruxelles**  
3 tasse, râpé (150g)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**vinaigrette**  
2 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**choux de Bruxelles**  
6 tasse, râpé (300g)  
**eau**  
4 tasse(s) (958mL)  
**vinaigrette**  
4 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
1 tasse (192g)

1. Faites cuire les lentilles dans l'eau selon les instructions du paquet, puis égouttez et réservez.  
Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les choux de Bruxelles râpés avec un peu de sel et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés, environ 4 à 5 minutes.  
Ajoutez les lentilles cuites et faites cuire encore 1 à 2 minutes.  
Mélangez avec la vinaigrette de votre choix, assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût et servez.



## Déjeuner 3

Consommer les jour 5

### Crème de champignons végane

502 kcal ● 23g protéine ● 26g lipides ● 35g glucides ● 9g fibres



#### poivre noir

1 1/4 c. à café, moulu (3g)

#### huile

1 1/4 c. à café (mL)

#### sel

5/8 c. à café (4g)

#### poudre d'oignon

2 1/2 c. à café (6g)

#### lait d'amande non sucré

2 1/2 tasse(s) (mL)

#### chou-fleur

2 1/2 tasse, haché (268g)

#### champignons, coupé en dés

2 tasse, morceaux ou tranches (131g)

#### oignon, coupé en dés

5/8 petit (44g)

#### Ail, coupé en dés

1 1/4 gousse (4g)

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.

### 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

### Burger végétarien

2 burger - 550 kcal ● 22g protéine ● 10g lipides ● 82g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**pains à hamburger**  
2 petit pain(s) (102g)  
**ketchup**  
2 c. à soupe (34g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 oz (57g)  
**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

**pains à hamburger**  
4 petit pain(s) (204g)  
**ketchup**  
4 c. à soupe (68g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 oz (113g)  
**galette de burger végétale**  
4 galette (284g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

### 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.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 saucisse(s) - 722 kcal ● 58g protéine ● 38g lipides ● 31g glucides ● 6g fibres



Donne 2 saucisse(s) portions

**chou-fleur surgelé**

1 1/2 tasse (170g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**saucisse végétalienne**

2 saucisse (200g)

**oignon, tranché finement**

1 petit (70g)

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.

### Lait de soja

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



Donne 1 2/3 tasse(s) portions

**lait de soja non sucré**

1 2/3 tasse(s) (mL)

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

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/2 botte (85g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

**citron, pressé**

1/2 petit (29g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

### Spaghetti et boulettes sans viande

664 kcal ● 31g protéine ● 11g lipides ● 100g glucides ● 11g fibres



**sauce pour pâtes**

1/4 pot (680 g) (168g)

**pâtes sèches non cuites**

4 oz (114g)

**boulettes végétaliennes surgelées**

3 boulette(s) (90g)

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
2. Nappez de sauce et dégustez.

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pois chiches à la vodka et lait de coco

710 kcal ● 20g protéine ● 44g lipides ● 43g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

**flocons de piment rouge**

1/2 c. à café (1g)

**tomates concassées en conserve**

1/2 boîte (203g)

**épinards frais**

2 oz (57g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**concentré de tomate**

1 c. à soupe (16g)

**lait de coco en conserve**

1/2 tasse (mL)

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

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

1/2 boîte(s) (224g)

**échalotes, haché**

1/2 gousse(s) (28g)

Pour les 2 repas :

**flocons de piment rouge**

1 c. à café (2g)

**tomates concassées en conserve**

1 boîte (405g)

**épinards frais**

4 oz (113g)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**concentré de tomate**

2 c. à soupe (32g)

**lait de coco en conserve**

1 tasse (mL)

**Ail, haché**

2 gousse(s) (6g)

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

1 boîte(s) (448g)

**échalotes, haché**

1 gousse(s) (57g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'échalote émincée et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit ramollie, environ 3 à 5 minutes. Incorporez l'ail, la pâte de tomate et la quantité de piment rouge concassé que vous souhaitez, et faites cuire 1 à 2 minutes en remuant.
2. Ajoutez les tomates concassées et le lait de coco, en fouettant pour bien mélanger. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
3. Incorporez les pois chiches et les épinards. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les épinards soient fanés et que la sauce ait légèrement épaissi, environ 4 à 5 minutes, en remuant de temps en temps. Servez.

### Riz blanc

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/2 tasse (93g)

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 5

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres

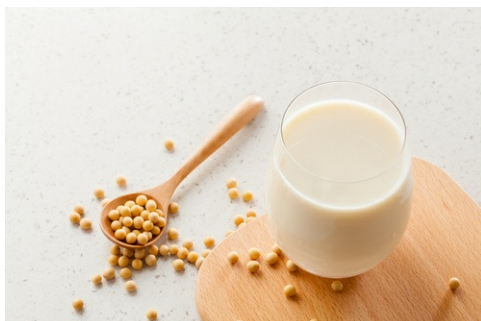


**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Lait de soja

1 1/4 tasse(s) - 106 kcal ● 9g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

**lait de soja non sucré**  
1 1/4 tasse(s) (mL)

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

### Pâtes de lentilles

673 kcal ● 43g protéine ● 5g lipides ● 81g glucides ● 32g fibres



**sauce pour pâtes**  
1/3 pot (680 g) (224g)  
**Pâtes de lentilles**  
1/3 livres (151g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**orange**  
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
4 orange (616g)

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

### Salade lentilles & kale

681 kcal ● 27g protéine ● 33g lipides ● 57g glucides ● 13g fibres





Pour un seul repas :

**lentilles crues**  
1/2 tasse (84g)  
**jus de citron**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
1 3/4 c. à s., émincé (12g)  
**huile**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 1/2 tasse, haché (105g)  
**flocons de piment rouge**  
7/8 c. à café (2g)  
**eau**  
1 3/4 tasse(s) (419mL)  
**cumin moulu**  
7/8 c. à café (2g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 3/4 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

**lentilles crues**  
14 c. à s. (168g)  
**jus de citron**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
1/4 tasse, émincé (24g)  
**huile**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
5 1/4 tasse, haché (210g)  
**flocons de piment rouge**  
1 3/4 c. à café (3g)  
**eau**  
3 1/2 tasse(s) (838mL)  
**cumin moulu**  
1 3/4 c. à café (4g)  
**Ail, coupé en dés**  
3 1/2 gousse(s) (11g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et 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.