

# Meal Plan - Menu régime végan 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

1966 kcal ● 150g protéine (30%) ● 59g lipides (27%) ● 163g glucides (33%) ● 47g fibres (10%)

### Déjeuner

835 kcal, 52g de protéines, 105g glucides nets, 7g de lipides



**Pâtes de lentilles**

757 kcal



**Petit pain**

1 petit(s) pain(s)- 77 kcal

### Dîner

860 kcal, 37g de protéines, 56g glucides nets, 50g de lipides



**Pain naan**

1 morceau(x)- 262 kcal



**Tofu en croûte de noix (végétalien)**

568 kcal



**Brocoli**

1 tasse(s)- 29 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

1966 kcal ● 150g protéine (30%) ● 59g lipides (27%) ● 163g glucides (33%) ● 47g fibres (10%)

### Déjeuner

835 kcal, 52g de protéines, 105g glucides nets, 7g de lipides



**Pâtes de lentilles**

757 kcal



**Petit pain**

1 petit(s) pain(s)- 77 kcal

### Dîner

860 kcal, 37g de protéines, 56g glucides nets, 50g de lipides



**Pain naan**

1 morceau(x)- 262 kcal



**Tofu en croûte de noix (végétalien)**

568 kcal



**Brocoli**

1 tasse(s)- 29 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

1968 kcal ● 126g protéine (26%) ● 60g lipides (27%) ● 175g glucides (36%) ● 56g fibres (11%)

### Déjeuner

835 kcal, 41g de protéines, 109g glucides nets, 14g de lipides



#### Sauté de pois chiches teriyaki

554 kcal



#### Lentilles

174 kcal



#### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

### Dîner

860 kcal, 25g de protéines, 64g glucides nets, 45g de lipides



#### Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal



#### Zoodles avec sauce à l'avocat

353 kcal



#### Pain à l'ail végan simple

3 tranche(s)- 378 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

1968 kcal ● 126g protéine (26%) ● 60g lipides (27%) ● 175g glucides (36%) ● 56g fibres (11%)

### Déjeuner

835 kcal, 41g de protéines, 109g glucides nets, 14g de lipides



#### Sauté de pois chiches teriyaki

554 kcal



#### Lentilles

174 kcal



#### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

### Dîner

860 kcal, 25g de protéines, 64g glucides nets, 45g de lipides



#### Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal



#### Zoodles avec sauce à l'avocat

353 kcal



#### Pain à l'ail végan simple

3 tranche(s)- 378 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

1968 kcal ● 126g protéine (26%) ● 95g lipides (43%) ● 122g glucides (25%) ● 31g fibres (6%)

### Déjeuner

845 kcal, 39g de protéines, 34g glucides nets, 57g de lipides



**Légumes mélangés**  
1 3/4 tasse(s)- 170 kcal



**Tofu buffalo avec ranch végétalien**  
675 kcal

### Dîner

850 kcal, 27g de protéines, 85g glucides nets, 36g de lipides



**Pain naan**  
1 morceau(x)- 262 kcal



**Salade grecque de pois chiches**  
589 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

1986 kcal ● 138g protéine (28%) ● 79g lipides (36%) ● 140g glucides (28%) ● 41g fibres (8%)

### Déjeuner

845 kcal, 39g de protéines, 34g glucides nets, 57g de lipides



**Légumes mélangés**  
1 3/4 tasse(s)- 170 kcal



**Tofu buffalo avec ranch végétalien**  
675 kcal

### Dîner

870 kcal, 39g de protéines, 103g glucides nets, 21g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
115 kcal



**Lentilles**  
174 kcal



**Chili aux lentilles**  
580 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

2018 kcal ● 187g protéine (37%) ● 58g lipides (26%) ● 147g glucides (29%) ● 39g fibres (8%)

### Déjeuner

875 kcal, 87g de protéines, 41g glucides nets, 37g de lipides



**Saucisse végétalienne**  
3 saucisse(s)- 804 kcal



**Légumes mélangés**  
3/4 tasse(s)- 73 kcal

### Dîner

870 kcal, 39g de protéines, 103g glucides nets, 21g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
115 kcal



**Lentilles**  
174 kcal



**Chili aux lentilles**  
580 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



## Produits de boulangerie

- pain naan  
3 morceau(x) (270g)
- Petit pain  
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)
- pain  
6 tranche (192g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
2 1/2 fl oz (mL)
- avocats  
2 avocat(s) (402g)
- olives noires  
6 petites olives (19g)
- citron  
1/2 petit (29g)

## Épices et herbes

- moutarde de Dijon  
2 c. à soupe (30g)
- basilic frais  
1 1/2 tasse de feuilles, entières (36g)
- sel  
5/8 c. à café (3g)
- poudre de chili  
1 1/3 c. à soupe (11g)
- cumin moulu  
2/3 c. à soupe (4g)
- poivre noir  
1/6 c. à café, moulu (0g)

## Graisses et huiles

- mayonnaise végane  
4 c. à soupe (60g)
- vinaigrette  
3 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
6 c. à café (mL)
- huile  
5 c. à soupe (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
2/3 tasse, haché (77g)

## Légumineuses et produits à base de

## Boissons

- poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- eau  
22 2/3 tasse(s) (5429mL)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes  
3/4 pot (680 g) (504g)
- sauce Frank's RedHot  
2/3 tasse (mL)
- bouillon de légumes  
2 tasse(s) (mL)

## Autre

- Pâtes de lentilles  
3/4 livres (340g)
- mélange de jeunes pousses  
1 paquet (156 g) (155g)
- sauce teriyaki  
6 c. à s. (mL)
- ranch végétalien  
8 c. à soupe (mL)
- vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur  
3 c. à soupe (mL)
- saucisse végétalienne  
3 saucisse (300g)

## Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long  
1/3 tasse (62g)
- bulgur sec  
2/3 tasse (93g)

## **légumineuses**

- tofu ferme**  
2 3/4 livres (1247g)
- pois chiches en conserve**  
2 1/4 boîte(s) (1008g)
- lentilles crues**  
1 2/3 tasse (320g)

## **Légumes et produits à base de légumes**

- Ail**  
12 2/3 gousse(s) (38g)
  - Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)
  - céleri cru**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
  - concombre**  
1 1/2 concombre (21 cm) (414g)
  - tomates**  
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (434g)
  - courgette**  
1 1/2 grand (485g)
  - légumes mélangés surgelés**  
2 1/3 livres (1000g)
  - feuilles de chou frisé (kale)**  
1/2 botte (85g)
  - tomates entières en conserve**  
1 1/3 tasse (320g)
  - oignon**  
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pâtes de lentilles

757 kcal ● 49g protéine ● 6g lipides ● 91g glucides ● 36g fibres



Pour un seul repas :

**sauce pour pâtes**  
3/8 pot (680 g) (252g)  
**Pâtes de lentilles**  
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**  
3/4 pot (680 g) (504g)  
**Pâtes de lentilles**  
3/4 livres (340g)

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

### Petit pain

1 petit(s) pain(s) - 77 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**Petit pain**  
1 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(28g)

Pour les 2 repas :

**Petit pain**  
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(56g)

1. Dégustez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Sauté de pois chiches teriyaki

554 kcal ● 27g protéine ● 13g lipides ● 59g glucides ● 23g fibres



Pour un seul repas :

**légumes mélangés surgelés**  
3/4 paquet 285 g (213g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
3 c. à s. (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3/4 boîte(s) (336g)

Pour les 2 repas :

**légumes mélangés surgelés**  
1 1/2 paquet 285 g (426g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
6 c. à s. (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 1/2 boîte(s) (672g)

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.

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

**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.

### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**riz blanc à grain long**  
2 2/3 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)

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.

---

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s) - 170 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**légumes mélangés surgelés**  
1 3/4 tasse (236g)

Pour les 2 repas :

**légumes mélangés surgelés**  
3 1/2 tasse (473g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

### Tofu buffalo avec ranch végétalien

675 kcal ● 31g protéine ● 56g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
1/3 tasse (mL)  
**ranch végétalien**  
4 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
14 oz (397g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
2/3 tasse (mL)  
**ranch végétalien**  
8 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
1 3/4 livres (794g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec du ranch végétalien.

## Déjeuner 4

Consommer les jour 7

### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Donne 3 saucisse(s) portions

**saucisse végétalienne**  
3 saucisse (300g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

### Légumes mélangés

3/4 tasse(s) - 73 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

**légumes mélangés surgelés**  
3/4 tasse (101g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres

Pour un seul repas :



**pain naan**  
1 morceau(x) (90g)

Pour les 2 repas :

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

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

### Tofu en croûte de noix (végétalien)

568 kcal ● 26g protéine ● 45g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**jus de citron**  
1 c. à café (mL)  
**moutarde de Dijon**  
1 c. à soupe (15g)  
**mayonnaise végane**  
2 c. à soupe (30g)  
**noix (anglaises)**  
1/3 tasse, haché (39g)  
**tofu ferme, égoutté**  
1/2 livres (227g)  
**Ail, coupé en dés**  
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**  
2 c. à café (mL)  
**moutarde de Dijon**  
2 c. à soupe (30g)  
**mayonnaise végane**  
4 c. à soupe (60g)  
**noix (anglaises)**  
2/3 tasse, haché (77g)  
**tofu ferme, égoutté**  
1 livres (454g)  
**Ail, coupé en dés**  
4 gousse(s) (12g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

### Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**Brocoli surgelé**

1 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 paquet (156 g) (78g)

**concombre, tranché**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

**tomates, coupé en dés**

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

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

**mélange de jeunes pousses**

1 paquet (156 g) (155g)

**concombre, tranché**

1 concombre (21 cm) (301g)

**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(123g)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

### Zoodles avec sauce à l'avocat

353 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**jus de citron**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
3/4 tasse de feuilles, entières (18g)  
**tomates, coupé en deux**  
7 1/2 tomates cerises (128g)  
**courgette**  
3/4 grand (242g)  
**avocats, pelé et épépiné**  
3/4 avocat(s) (151g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**jus de citron**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
1 1/2 tasse de feuilles, entières (36g)  
**tomates, coupé en deux**  
15 tomates cerises (255g)  
**courgette**  
1 1/2 grand (485g)  
**avocats, pelé et épépiné**  
1 1/2 avocat(s) (302g)

1. À l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes, réalisez les nouilles de courgette.
2. Mettez l'eau, le jus de citron, l'avocat et le basilic dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Dans un bol, mélangez les nouilles de courgette, les tomates et la sauce et remuez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Salez et poivrez selon votre goût. Servez.
4. Remarque : bien que cette recette soit meilleure fraîche, elle se conserve au réfrigérateur pendant un jour ou deux.

## Pain à l'ail végan simple

3 tranche(s) - 378 kcal ● 12g protéine ● 17g lipides ● 38g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
3 tranche (96g)  
**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)  
**Ail, haché finement**  
3 gousse(s) (9g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
6 tranche (192g)  
**huile d'olive**  
6 c. à café (mL)  
**Ail, haché finement**  
6 gousse(s) (18g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres

Donne 1 morceau(x) portions



**pain naan**

1 morceau(x) (90g)

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

### Salade grecque de pois chiches

589 kcal ● 18g protéine ● 31g lipides ● 42g glucides ● 17g fibres



**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**olives noires**

6 petites olives (19g)

**vinaigrette achetée en magasin,  
n'importe quelle saveur**

3 c. à soupe (mL)

**concombre, haché**

3/8 concombre (21 cm) (113g)

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

3/4 boîte(s) (336g)

**tomates, coupé en deux**

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et assaisonnez de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5-8 minutes. Réservez pour refroidir.
2. Ajoutez les pois chiches, le concombre, les tomates et les olives dans un bol. Versez la vinaigrette par-dessus. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/4 botte (43g)  
**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**citron, pressé**  
1/4 petit (15g)

Pour les 2 repas :

**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.

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

**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.

### Chili aux lentilles

580 kcal ● 25g protéine ● 12g lipides ● 73g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
1/3 tasse (64g)  
**poudre de chili**  
2/3 c. à soupe (5g)  
**cumin moulu**  
1/3 c. à soupe (2g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**bulgur sec**  
1/3 tasse (47g)  
**bouillon de légumes**  
1 tasse(s) (mL)  
**tomates entières en conserve, haché**  
2/3 tasse (160g)  
**oignon, haché**  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/3 gousse(s) (4g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
2/3 tasse (128g)  
**poudre de chili**  
1 1/3 c. à soupe (11g)  
**cumin moulu**  
2/3 c. à soupe (4g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**bulgur sec**  
2/3 tasse (93g)  
**bouillon de légumes**  
2 tasse(s) (mL)  
**tomates entières en conserve, haché**  
1 1/3 tasse (320g)  
**oignon, haché**  
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)  
**Ail, haché finement**  
2 2/3 gousse(s) (8g)

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, combinez l'huile, l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles et le boulgour. Ajoutez le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin ainsi que le sel et le poivre selon votre goût. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

## 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.