

# Meal Plan - Menu régime végétan de jeûne intermittent — 2400 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

2371 kcal ● 156g protéine (26%) ● 114g lipides (43%) ● 140g glucides (24%) ● 42g fibres (7%)

### Déjeuner

960 kcal, 35g de protéines, 82g glucides nets, 46g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s)- 403 kcal



Nuggets Chik'n

6 nuggets- 331 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Dîner

1085 kcal, 48g de protéines, 55g glucides nets, 66g de lipides



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu

625 kcal



Graines de citrouille

366 kcal

## Day 2

2371 kcal ● 156g protéine (26%) ● 114g lipides (43%) ● 140g glucides (24%) ● 42g fibres (7%)

### Déjeuner

960 kcal, 35g de protéines, 82g glucides nets, 46g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s)- 403 kcal



Nuggets Chik'n

6 nuggets- 331 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Dîner

1085 kcal, 48g de protéines, 55g glucides nets, 66g de lipides



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu

625 kcal



Graines de citrouille

366 kcal

## Day 3

2352 kcal ● 161g protéine (27%) ● 71g lipides (27%) ● 241g glucides (41%) ● 27g fibres (5%)

### Déjeuner

1015 kcal, 39g de protéines, 94g glucides nets, 49g de lipides



**Pains plats thaï au beurre de cacahuète**  
1 pain(s) plat(s)- 827 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
189 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Dîner

1010 kcal, 50g de protéines, 144g glucides nets, 20g de lipides



**Pain à l'ail végétal simple**  
1 tranche(s)- 126 kcal



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**  
883 kcal

## Day 4

2384 kcal ● 156g protéine (26%) ● 74g lipides (28%) ● 234g glucides (39%) ● 39g fibres (7%)

### Déjeuner

1045 kcal, 34g de protéines, 86g glucides nets, 52g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/2 tasse(s)- 403 kcal



**Raisins**  
160 kcal



**Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète**  
1 sandwich(s)- 485 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Dîner

1010 kcal, 50g de protéines, 144g glucides nets, 20g de lipides



**Pain à l'ail végétal simple**  
1 tranche(s)- 126 kcal



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**  
883 kcal

## Day 5

2441 kcal ● 169g protéine (28%) ● 110g lipides (41%) ● 151g glucides (25%) ● 42g fibres (7%)

### Déjeuner

995 kcal, 57g de protéines, 42g glucides nets, 60g de lipides



**Tofu citron-poivre**  
21 oz- 756 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
239 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Dîner

1120 kcal, 40g de protéines, 107g glucides nets, 48g de lipides



**Ragoût africain d'arachide et pois chiches**  
988 kcal



**Pain naan**  
1/2 morceau(x)- 131 kcal

Day 6

2361 kcal ● 152g protéine (26%) ● 56g lipides (22%) ● 258g glucides (44%) ● 53g fibres (9%)

Déjeuner

995 kcal, 36g de protéines, 135g glucides nets, 25g de lipides



Salade de tomates et concombre

212 kcal



Jus de fruits

2 tasse(s)- 229 kcal



Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

553 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Dîner

1040 kcal, 43g de protéines, 120g glucides nets, 30g de lipides



Soupe d'épinards

647 kcal



Pain naan

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal

Day 7

2361 kcal ● 152g protéine (26%) ● 56g lipides (22%) ● 258g glucides (44%) ● 53g fibres (9%)

Déjeuner

995 kcal, 36g de protéines, 135g glucides nets, 25g de lipides



Salade de tomates et concombre

212 kcal



Jus de fruits

2 tasse(s)- 229 kcal



Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

553 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Dîner

1040 kcal, 43g de protéines, 120g glucides nets, 30g de lipides



Soupe d'épinards

647 kcal



Pain naan

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- ☐ eau  
25 tasse(s) (5987mL)
- ☐ lait d'amande non sucré  
1/2 tasse (mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ kiwi  
4 fruit (276g)
- ☐ poires  
4 moyen (712g)
- ☐ jus de citron vert  
2/3 fl oz (mL)
- ☐ raisins  
2 3/4 tasse (253g)
- ☐ banane  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
- ☐ citron  
1 1/2 petit (87g)
- ☐ jus de fruit  
32 fl oz (mL)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette  
1/2 livres (mL)
- ☐ huile d'olive  
2 c. à café (mL)
- ☐ spray de cuisson  
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde  
chacune (0g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ courgette  
2 grand (646g)
- ☐ chou-fleur  
1 tête petite (10 cm diam.) (265g)
- ☐ ketchup  
3 c. à soupe (51g)
- ☐ carottes  
1/2 moyen (31g)
- ☐ échalotes  
1/2 échalote (57g)
- ☐ tomates  
3 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (462g)

## Autre

- ☐ sauce curry  
2 tasse (567g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
12 nuggets (258g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
3 3/4 tasse (113g)
- ☐ tomates en dés  
2/3 boîte(s) (280g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme  
3 1/2 livres (1643g)
- ☐ cacahuètes rôties  
1 1/3 tasse (192g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ beurre de cacahuète  
1/4 livres (121g)
- ☐ pois chiches en conserve  
2 boîte(s) (971g)
- ☐ lentilles crues  
1 tasse (192g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1 tasse (118g)

## Épices et herbes

- ☐ Basilic séché  
3 g (3g)
- ☐ sel  
1 1/2 g (1g)
- ☐ poudre de chili  
1 1/3 c. à café (4g)
- ☐ poivre citronné  
3/4 c. à café (2g)
- ☐ cumin moulu  
3 c. à café (6g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain naan  
15 1/2 oz (441g)
- ☐ pain  
4 tranche (128g)

- ☐ **Ail**  
7 gousse(s) (21g)
  - ☐ **Brocoli surgelé**  
1 paquet (284g)
  - ☐ **feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/3 tasse, haché (53g)
  - ☐ **oignon**  
3 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (377g)
  - ☐ **patates douces**  
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)
  - ☐ **blettes**  
3/4 lb (340g)
  - ☐ **oignon rouge**  
1 1/2 petit (105g)
  - ☐ **concombre**  
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)
  - ☐ **choux de Bruxelles**  
6 tasse, râpé (300g)
  - ☐ **épinards frais**  
1 1/2 livres (680g)
  - ☐ **gingembre frais**  
6 pouce (2,5 cm) cube (30g)
- 

## Céréales et pâtes

- ☐ **pâtes sèches non cuites**  
3/4 livres (342g)
- ☐ **fécule de maïs**  
3 c. à soupe (24g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ **bouillon de légumes**  
5 1/2 tasse(s) (mL)

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**poires**

2 moyen (356g)

Pour les 2 repas :

**poires**

4 moyen (712g)

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

### Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s) - 403 kcal ● 15g protéine ● 32g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**

1/2 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

14 c. à s. (128g)

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

### Nuggets Chik'n

6 nuggets - 331 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 31g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**ketchup**

1 1/2 c. à soupe (26g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

6 nuggets (129g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**

3 c. à soupe (51g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

12 nuggets (258g)

1. Cuire les tenders Chik'n selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Pains plats thaï au beurre de cacahuète

1 pain(s) plat(s) - 827 kcal ● 35g protéine ● 37g lipides ● 81g glucides ● 8g fibres



Donne 1 pain(s) plat(s) portions

**Basilic séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

**jus de citron vert**

2 c. à café (mL)

**sauce soja (tamari)**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

**carottes, râpé**

1/2 moyen (31g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**pain naan**

1 large (126g)

**échalotes, finement tranché**

1/2 échalote (57g)

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**

5 oz (142g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Préparer la sauce thaï au beurre de cacahuète en mélangeant le beurre de cacahuète, la sauce soja, le citron vert et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
3. Mélanger le tofu et l'échalote avec l'huile et le basilic puis étaler sur une plaque de cuisson. Cuire 12 à 15 minutes jusqu'à ce que le tofu soit croustillant et que les échalotes soient tendres. Réserver.
4. Placer le naan directement sur la grille du four et cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement croustillant, environ 4 à 5 minutes.
5. Étaler la sauce thaï sur le naan et garnir de tofu, d'échalotes et de carottes. Couper en parts et servir.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres





**mélange de jeunes pousses**  
3 3/4 tasse (113g)  
**tomates**  
10 c. à s. de tomates cerises (93g)  
**vinaigrette**  
3 3/4 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s) - 403 kcal ● 15g protéine ● 32g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

**cacahuètes rôties**  
1/2 tasse (64g)



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

### Raisins

160 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



**raisins**  
2 3/4 tasse (253g)

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

### Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1 sandwich(s) - 485 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 53g glucides ● 9g fibres





Donne 1 sandwich(s) portions

**pain**

2 tranche (64g)

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

**spray de cuisson**

1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)

**banane, tranché**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

1. Faites chauffer une poêle ou une plaque à feu moyen et vaporisez d'un spray de cuisson. Étalez 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète sur une face de chaque tranche de pain. Disposez des rondelles de banane sur la face beurrée d'une tranche, couvrez avec l'autre tranche et pressez fermement. Faites griller le sandwich jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté, environ 2 minutes par côté.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Tofu citron-poivre

21 oz - 756 kcal ● 46g protéine ● 47g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Donne 21 oz portions

**fécule de maïs**

3 c. à soupe (24g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**poivre citronné**

3/4 c. à café (2g)

**citron, zesté**

1 1/2 petit (87g)

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**

1 1/3 livres (595g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

239 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 14g fibres



**blettes**  
3/4 lb (340g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
2 1/4 gousse(s) (7g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade de tomates et concombre

212 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**  
3 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
3/4 petit (53g)  
**concombre, tranché finement**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)  
**tomates, tranché finement**  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
6 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1 1/2 petit (105g)  
**concombre, tranché finement**  
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)  
**tomates, tranché finement**  
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (369g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**jus de fruit**  
16 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
32 fl oz (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.

---

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**kiwi**  
2 fruit (138g)

Pour les 2 repas :

**kiwi**  
4 fruit (276g)

1. Trancher le kiwi et servir.
-

## Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu

625 kcal ● 29g protéine ● 37g lipides ● 34g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
1 grand (323g)  
**sauce curry**  
1 tasse (283g)  
**chou-fleur, coupé en morceaux**  
1/2 tête petite (10 cm diam.) (133g)  
**tofu ferme, égoutté, rincé et tamponné pour sécher**  
1/2 paquet (454 g) (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
2 grand (646g)  
**sauce curry**  
2 tasse (567g)  
**chou-fleur, coupé en morceaux**  
1 tête petite (10 cm diam.) (265g)  
**tofu ferme, égoutté, rincé et tamponné pour sécher**  
1 paquet (454 g) (453g)

1. Enveloppez le tofu dans un torchon propre. Placez un gros livre dessus pendant 5 minutes pour aider à éliminer l'excès d'eau. Coupez ensuite en cubes.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et faites dorer le tofu jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réservez.
3. Réchauffez la sauce curry au micro-ondes ou dans une casserole. Pendant ce temps, réalisez les nouilles de courgette à l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes.
4. Mettez les nouilles dans un bol avec le chou-fleur et le tofu. Versez la sauce curry par-dessus et servez.

## 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.
-



## Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pain à l'ail végétal simple

1 tranche(s) - 126 kcal ● 4g protéine ● 6g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**Ail, haché finement**  
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**Ail, haché finement**  
2 gousse(s) (6g)

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.

### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

883 kcal ● 46g protéine ● 15g lipides ● 132g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**pâtes sèches non cuites**  
6 oz (171g)  
**tofu ferme**  
1/2 paquet (454 g) (227g)  
**Brocoli surgelé**  
1/2 paquet (142g)  
**Ail**  
1 gousse(s) (3g)  
**sel**  
1/4 trait (0g)  
**lait d'amande non sucré**  
4 c. à s. (mL)  
**Basilic séché**  
1 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

**pâtes sèches non cuites**  
3/4 livres (342g)  
**tofu ferme**  
1 paquet (454 g) (453g)  
**Brocoli surgelé**  
1 paquet (284g)  
**Ail**  
2 gousse(s) (6g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**lait d'amande non sucré**  
1/2 tasse (mL)  
**Basilic séché**  
2 c. à café, moulu (3g)

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

### Ragoût africain d'arachide et pois chiches

988 kcal ● 35g protéine ● 46g lipides ● 85g glucides ● 23g fibres



#### **bouillon de légumes**

1 2/3 tasse(s) (mL)

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

1 1/3 tasse, haché (53g)

#### **jus de citron vert**

2/3 c. à soupe (mL)

#### **oignon, haché**

2/3 petit (47g)

#### **tomates en dés**

2/3 boîte(s) (280g)

#### **huile**

2/3 c. à soupe (mL)

#### **beurre de cacahuète**

1/4 tasse (57g)

#### **poudre de chili**

1 1/3 c. à café (4g)

#### **patates douces, coupé en morceaux**

2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)

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

2/3 boîte(s) (299g)

#### **Ail, coupé en dés**

2/3 gousse (2g)

1. Dans une casserole à soupe, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Incorporez l'ail et la poudre de chili et faites cuire environ 1 minute, jusqu'à ce que ça dégage son parfum.
2. Ajoutez le bouillon, les patates douces, les tomates (avec leur jus), le beurre d'arachide et une pincée de sel. Mélangez bien jusqu'à ce que le beurre d'arachide soit entièrement incorporé. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire environ 20 minutes jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.
3. Incorporez les pois chiches et le chou kale et poursuivez la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que les pois chiches soient réchauffés et que le kale ait fléchi. Servez avec un filet de jus de citron vert (optionnel).

### Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres

Donne 1/2 morceau(x) portions

#### **pain naan**

1/2 morceau(x) (45g)



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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Soupe d'épinards

647 kcal ● 30g protéine ● 23g lipides ● 55g glucides ● 26g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
3 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
3/4 livres (340g)  
**bouillon de légumes**  
2 tasse(s) (mL)  
**cumin moulu**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**oignon, coupé en morceaux**  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)  
**gingembre frais, haché**  
3 pouce (2,5 cm) cube (15g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3/4 boîte(s) (336g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
6 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
1 1/2 livres (680g)  
**bouillon de légumes**  
3 3/4 tasse(s) (mL)  
**cumin moulu**  
3 c. à café (6g)  
**oignon, coupé en morceaux**  
3 moyen (6,5 cm diam.) (330g)  
**gingembre frais, haché**  
6 pouce (2,5 cm) cube (30g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 1/2 boîte(s) (672g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Faites frire l'oignon et le gingembre jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 à 5 minutes. Ajoutez les pois chiches, les épinards, le bouillon, le cumin et du sel.
2. Portez à ébullition, réduisez le feu et faites cuire jusqu'à ce que les feuilles soient flétries, environ 4 à 5 minutes.
3. Transférez délicatement la soupe dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez.

### Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**pain naan**  
1 1/2 morceau(x) (135g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
3 morceau(x) (270g)

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



# Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

## Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

**eau**

3 tasse(s) (718mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

21 boules (1/3 tasse chacun)

(651g)

**eau**

21 tasse(s) (5029mL)

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