

Meal Plan - Menu régime végan de jeûne intermittent à 2800 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

2759 kcal ● 194g protéine (28%) ● 61g lipides (20%) ● 305g glucides (44%) ● 52g fibres (8%)

Déjeuner

1210 kcal, 77g de protéines, 117g glucides nets, 38g de lipides



[Salade de pois chiches facile](#)

467 kcal



[Tenders de poulet croustillants](#)

13 tender(s)- 743 kcal

Dîner

1220 kcal, 45g de protéines, 185g glucides nets, 22g de lipides



[Salade de chou kale simple](#)

1/2 tasse(s)- 28 kcal



[Myrtilles](#)

1 tasse(s)- 95 kcal



[Burger végétarien](#)

4 burger- 1100 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

3 dose- 327 kcal

Day 2

2772 kcal ● 199g protéine (29%) ● 61g lipides (20%) ● 307g glucides (44%) ● 50g fibres (7%)

Déjeuner

1225 kcal, 81g de protéines, 120g glucides nets, 37g de lipides



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



[Wrap végétal simple](#)

2 wrap(s)- 853 kcal

Dîner

1220 kcal, 45g de protéines, 185g glucides nets, 22g de lipides



[Salade de chou kale simple](#)

1/2 tasse(s)- 28 kcal



[Myrtilles](#)

1 tasse(s)- 95 kcal



[Burger végétarien](#)

4 burger- 1100 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

3 dose- 327 kcal

Day 3

2828 kcal ● 178g protéine (25%) ● 81g lipides (26%) ● 310g glucides (44%) ● 37g fibres (5%)

Déjeuner

1275 kcal, 56g de protéines, 178g glucides nets, 29g de lipides



Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s)- 28 kcal



Spaghetti et boulettes sans viande

996 kcal



Pain à l'ail végétal simple

2 tranche(s)- 252 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Dîner

1225 kcal, 50g de protéines, 130g glucides nets, 50g de lipides



Bol tofu BBQ et ananas

1038 kcal



Pistaches

188 kcal

Day 4

2807 kcal ● 182g protéine (26%) ● 68g lipides (22%) ● 331g glucides (47%) ● 36g fibres (5%)

Déjeuner

1275 kcal, 56g de protéines, 178g glucides nets, 29g de lipides



Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s)- 28 kcal



Spaghetti et boulettes sans viande

996 kcal



Pain à l'ail végétal simple

2 tranche(s)- 252 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Dîner

1205 kcal, 54g de protéines, 150g glucides nets, 37g de lipides



Pain naan

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



Nuggets Chik'n

13 nuggets- 717 kcal



Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal

Day 5

2761 kcal ● 211g protéine (31%) ● 73g lipides (24%) ● 251g glucides (36%) ● 64g fibres (9%)

Déjeuner

1230 kcal, 85g de protéines, 99g glucides nets, 34g de lipides



Wrap de laitue au tempeh barbecue

12 wrap(s) de laitue- 987 kcal



Salade composée

242 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Dîner

1205 kcal, 54g de protéines, 150g glucides nets, 37g de lipides



Pain naan

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



Nuggets Chik'n

13 nuggets- 717 kcal



Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal

Day 6

2772 kcal ● 196g protéine (28%) ● 93g lipides (30%) ● 213g glucides (31%) ● 75g fibres (11%)

Déjeuner

1230 kcal, 85g de protéines, 99g glucides nets, 34g de lipides



Wrap de laitue au tempeh barbecue

12 wrap(s) de laitue- 987 kcal



Salade composée

242 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Dîner

1215 kcal, 39g de protéines, 112g glucides nets, 58g de lipides



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s)- 313 kcal



Bowl citronné pois chiches & courgette

641 kcal

Day 7

2771 kcal ● 192g protéine (28%) ● 88g lipides (28%) ● 242g glucides (35%) ● 62g fibres (9%)

Déjeuner

1230 kcal, 80g de protéines, 128g glucides nets, 28g de lipides



Salade composée

182 kcal



Wrap seitan et haricots

2 burrito(s)- 1046 kcal

Dîner

1215 kcal, 39g de protéines, 112g glucides nets, 58g de lipides



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s)- 313 kcal



Bowl citronné pois chiches & courgette

641 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Légumes et produits à base de légumes Épices et herbes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
- ☐ ketchup
17 3/4 c. à soupe (302g)
- ☐ oignon
3 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (365g)
- ☐ tomates
3 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (459g)
- ☐ persil frais
18 brins (18g)
- ☐ brocoli
2 tasse, haché (182g)
- ☐ Ail
7 gousse(s) (21g)
- ☐ laitue romaine
2 1/2 tête (1519g)
- ☐ poivron
3 petit (222g)
- ☐ oignon rouge
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (76g)
- ☐ concombre
2/3 concombre (21 cm) (207g)
- ☐ carottes
2 3/4 petit (14 cm de long) (138g)
- ☐ courgette
1 1/2 grand (485g)

Graisses et huiles

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

Fruits et jus de fruits

- ☐ myrtilles
4 tasse (592g)
- ☐ ananas en conserve
2 tasse, morceaux (362g)
- ☐ jus de citron
6 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pains à hamburger
8 petit pain(s) (408g)

- ☐ vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
- ☐ Basilic séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ cumin moulu
2 c. à café (4g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)
- ☐ sauce barbecue
9 1/2 fl oz (344g)
- ☐ sauce pour pâtes
3/4 pot (680 g) (504g)
- ☐ salsa
4 c. à s. (65g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
2 1/2 boîte(s) (1120g)
- ☐ houmous
4 c. à soupe (60g)
- ☐ tofu ferme
1 livres (454g)
- ☐ tempeh
1 1/2 livres (680g)
- ☐ haricots noirs
1/2 livres (227g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- ☐ eau
21 tasse(s) (5029mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)
- ☐ noix de cajou rôties
3/4 tasse (103g)

Céréales et pâtes

- ☐ **tortillas de farine**
4 tortilla (env. 25 cm diam.) (288g)
- ☐ **pain**
4 tranche (128g)
- ☐ **pain naan**
5 morceau(x) (450g)

- ☐ **pâtes sèches non cuites**
3/4 livres (342g)
- ☐ **seitan**
6 oz (170g)

Autre

- ☐ **mélange de jeunes pousses**
1 3/4 paquet (156 g) (272g)
 - ☐ **galette de burger végétale**
8 galette (568g)
 - ☐ **tenders chik'n sans viande**
13 morceaux (332g)
 - ☐ **Tranches de charcuterie d'origine végétale**
14 tranches (146g)
 - ☐ **boulettes végétaliennes surgelées**
9 boulette(s) (270g)
 - ☐ **Nuggets végétaliens « chik'n »**
26 nuggets (559g)
 - ☐ **mélange pour coleslaw**
6 tasse (540g)
 - ☐ **mélange d'épices italien**
3/4 c. à café (3g)
 - ☐ **levure nutritionnelle**
2 c. à café (3g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade de pois chiches facile

467 kcal ● 24g protéine ● 9g lipides ● 50g glucides ● 22g fibres



vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)
oignon, coupé en fines tranches
1/2 petit (35g)
tomates, coupé en deux
1 tasse de tomates cerises (149g)
persil frais, haché
3 brins (3g)

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

Tenders de poulet croustillants

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protéine ● 29g lipides ● 67g glucides ● 0g fibres



Donne 13 tender(s) portions

tenders chik'n sans viande
13 morceaux (332g)
ketchup
3 1/4 c. à soupe (55g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Wrap végétal simple

2 wrap(s) - 853 kcal ● 54g protéine ● 27g lipides ● 85g glucides ● 13g fibres



Donne 2 wrap(s) portions

Tranches de charcuterie d'origine végétale

14 tranches (146g)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

tomates

4 tranche(s), fine/petite (60g)

houmous

4 c. à soupe (60g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.

2. Roulez et servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

vinaigrette

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Spaghetti et boulettes sans viande

996 kcal ● 47g protéine ● 16g lipides ● 151g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes

3/8 pot (680 g) (252g)

pâtes sèches non cuites

6 oz (171g)

boulettes végétaliennes surgelées

4 1/2 boulette(s) (135g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes

3/4 pot (680 g) (504g)

pâtes sèches non cuites

3/4 livres (342g)

boulettes végétaliennes surgelées

9 boulette(s) (270g)

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

Pain à l'ail végétan simple

2 tranche(s) - 252 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche (128g)
huile d'olive
4 c. à café (mL)
Ail, haché finement
4 gousse(s) (12g)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Wrap de laitue au tempeh barbecue

12 wrap(s) de laitue - 987 kcal ● 77g protéine ● 26g lipides ● 78g glucides ● 34g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 1/2 c. à café (mL)
mélange pour coleslaw
3 tasse (270g)
sauce barbecue
6 c. à soupe (102g)
laitue romaine
12 feuille intérieure (72g)
tempeh, coupé en cubes
3/4 livres (340g)
poivron, épépiné et tranché
1 1/2 petit (111g)

Pour les 2 repas :

huile
3 c. à café (mL)
mélange pour coleslaw
6 tasse (540g)
sauce barbecue
12 c. à soupe (204g)
laitue romaine
24 feuille intérieure (144g)
tempeh, coupé en cubes
1 1/2 livres (680g)
poivron, épépiné et tranché
3 petit (222g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.
Mettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue.
Mélangez pour enrober.
Assemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

Salade composée

242 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 20g glucides ● 14g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

laitue romaine, râpé
2 cœurs (1000g)
tomates, coupé en dés
2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)
vinaigrette
4 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/2 concombre (21 cm) (151g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
2 petit (14 cm de long) (100g)

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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



laitue romaine, râpé
3/4 cœurs (375g)
tomates, coupé en dés
3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)
vinaigrette
1 1/2 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/6 concombre (21 cm) (56g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
3/4 petit (14 cm de long) (38g)

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.

Wrap seitan et haricots

2 burrito(s) - 1046 kcal ● 74g protéine ● 22g lipides ● 113g glucides ● 24g fibres



Donne 2 burrito(s) portions

tortillas de farine

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

haricots noirs

1/2 livres (227g)

salsa

4 c. à s. (65g)

cumin moulu

2 c. à café (4g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

levure nutritionnelle

2 c. à café (3g)

huile

1 c. à café (mL)

seitan, coupé en lanières

6 oz (170g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter les lanières de seitan et cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, quelques minutes de chaque côté.
2. Retirer le seitan de la poêle et mettre de côté.
3. Ajouter les haricots noirs, la salsa, le cumin et la levure nutritionnelle dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce que le mélange soit réchauffé.
4. Sur la tortilla, placer les feuilles de salade au centre et ajouter le seitan, puis le mélange de haricots.
5. Enrouler la tortilla et servir.
6. Notes sur les restes : une fois que les ingrédients ont refroidi, vous pouvez préparer le burrito, l'envelopper dans du film alimentaire, le congeler et le réchauffer au micro-ondes quand vous êtes prêt. Alternativement, conserver les mélanges de seitan et de haricots dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis réchauffer et assembler le burrito au moment de consommer.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

vinaigrette

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Myrtilles

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



Pour un seul repas :

myrtilles

1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

myrtilles

2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Burger végétarien

4 burger - 1100 kcal ● 44g protéine ● 20g lipides ● 165g glucides ● 22g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

pains à hamburger

8 petit pain(s) (408g)

ketchup

8 c. à soupe (136g)

mélange de jeunes pousses

1/2 livres (227g)

galette de burger végétale

8 galette (568g)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Bol tofu BBQ et ananas

1038 kcal ● 43g protéine ● 36g lipides ● 124g glucides ● 11g fibres



brocoli
2 tasse, haché (182g)
tofu ferme
1 livres (454g)
ananas en conserve
2 tasse, morceaux (362g)
sauce barbecue
1/2 tasse (140g)
huile
1 c. à soupe (mL)

1. Égouttez le tofu. Séchez-le avec un torchon et pressez légèrement pour enlever l'excès d'eau. Coupez en bandes et enduisez d'huile.
2. Chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le tofu et ne le retournez pas tant que le dessous n'est pas doré, environ 5 minutes. Retournez et faites cuire 3 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit croustillant. Retirez et réservez.
3. Ajoutez le brocoli dans la poêle avec un peu d'eau et faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit cuit à la vapeur et tendre, environ 5 minutes.
4. Versez la sauce barbecue sur le tofu pour l'enrober. Servez le tofu avec le brocoli et l'ananas.

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Nuggets Chik'n

13 nuggets - 717 kcal ● 40g protéine ● 29g lipides ● 67g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

ketchup

3 1/4 c. à soupe (55g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

13 nuggets (280g)

Pour les 2 repas :

ketchup

6 1/2 c. à soupe (111g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

26 nuggets (559g)

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

Myrtilles

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



Pour un seul repas :

myrtilles

1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

myrtilles

2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 313 kcal ● 8g protéine ● 24g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
6 c. à s. (51g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
3/4 tasse (103g)

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

Bowl citronné pois chiches & courgette

641 kcal ● 22g protéine ● 29g lipides ● 53g glucides ● 21g fibres



Pour un seul repas :

jus de citron
3 c. à soupe (mL)
Basilic séché
3/8 c. à café, feuilles (0g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)
oignon, finement tranché
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)
persil frais, haché
7 1/2 brins (8g)
courgette, tranché en rondelles
3/4 grand (242g)
Ail, haché finement
1 1/2 gousse(s) (5g)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
3/4 boîte(s) (336g)

Pour les 2 repas :

jus de citron
6 c. à soupe (mL)
Basilic séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)
huile
3 c. à soupe (mL)
mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)
oignon, finement tranché
3 moyen (6,5 cm diam.) (330g)
persil frais, haché
15 brins (15g)
courgette, tranché en rondelles
1 1/2 grand (485g)
Ail, haché finement
3 gousse(s) (9g)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
1 1/2 boîte(s) (672g)

1. Dans une grande poêle à feu moyen, faire frire les rondelles de courgette dans la moitié de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Retirer de la poêle et mettre de côté.
2. Ajouter le reste de l'huile dans la poêle puis l'oignon, l'ail, l'assaisonnement italien et le basilic et cuire jusqu'à ce que les oignons soient ramollis.
3. Ajouter les pois chiches et cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien réchauffés, environ 4 minutes.
4. Ajouter le jus de citron, la moitié du persil, et assaisonner de sel et de poivre selon le goût. Cuire jusqu'à ce que le jus de citron ait un peu réduit.
5. Transférer dans un bol et garnir des courgettes et du reste du persil frais. Servir.

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.