

Meal Plan - Menu régime de 20 g de protéines

[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

960 kcal ● 55g protéine (23%) ● 46g lipides (43%) ● 67g glucides (28%) ● 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



Sandwich œuf & guacamole
1/2 sandwich(s)- 191 kcal

Déjeuner

360 kcal, 22g de protéines, 13g glucides nets, 21g de lipides



Côtelettes de porc au miel et chipotle
155 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
204 kcal

Dîner

410 kcal, 23g de protéines, 42g glucides nets, 15g de lipides



Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal



Quesadilla cheeseburger
1/2 quesadilla(s)- 250 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Day 2

956 kcal ● 40g protéine (17%) ● 37g lipides (34%) ● 95g glucides (40%) ● 22g fibres (9%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



Sandwich œuf & guacamole
1/2 sandwich(s)- 191 kcal

Déjeuner

450 kcal, 15g de protéines, 55g glucides nets, 15g de lipides



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



Poêlée sud-ouest de lentilles et pommes de terre
320 kcal

Dîner

315 kcal, 14g de protéines, 28g glucides nets, 12g de lipides



Pois chiches et pâtes de pois chiche
286 kcal



Salade de chou kale simple
1/2 tasse(s)- 28 kcal

Day 3

976 kcal ● 45g protéine (18%) ● 34g lipides (31%) ● 112g glucides (46%) ● 11g fibres (5%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 13g de protéines, 18g glucides nets, 14g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Quesadilla œuf & fromage compatible congélateur
1/2 quesadilla(s)- 221 kcal

Dîner

370 kcal, 10g de protéines, 73g glucides nets, 2g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce
255 kcal



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal

Déjeuner

345 kcal, 21g de protéines, 22g glucides nets, 18g de lipides



Sandwich club au poulet
1/2 sandwich(s)- 273 kcal



Salade de tomates et concombre
71 kcal

Day 4

976 kcal ● 45g protéine (18%) ● 34g lipides (31%) ● 112g glucides (46%) ● 11g fibres (5%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 13g de protéines, 18g glucides nets, 14g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Quesadilla œuf & fromage compatible congélateur
1/2 quesadilla(s)- 221 kcal

Dîner

370 kcal, 10g de protéines, 73g glucides nets, 2g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce
255 kcal



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal

Déjeuner

345 kcal, 21g de protéines, 22g glucides nets, 18g de lipides



Sandwich club au poulet
1/2 sandwich(s)- 273 kcal



Salade de tomates et concombre
71 kcal

Day 5

971 kcal ● 47g protéine (19%) ● 44g lipides (40%) ● 85g glucides (35%) ● 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 6g de protéines, 21g glucides nets, 9g de lipides



Épinards sautés simples
50 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Déjeuner

400 kcal, 25g de protéines, 15g glucides nets, 25g de lipides



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal



Sandwich à la salade de thon
1/2 sandwich(s)- 248 kcal

Dîner

370 kcal, 15g de protéines, 49g glucides nets, 10g de lipides



Spaghetti et boulettes de viande
368 kcal

Day 6

971 kcal ● 47g protéine (19%) ● 44g lipides (40%) ● 85g glucides (35%) ● 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 6g de protéines, 21g glucides nets, 9g de lipides



Épinards sautés simples
50 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Déjeuner

400 kcal, 25g de protéines, 15g glucides nets, 25g de lipides



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal



Sandwich à la salade de thon
1/2 sandwich(s)- 248 kcal

Dîner

370 kcal, 15g de protéines, 49g glucides nets, 10g de lipides



Spaghetti et boulettes de viande
368 kcal

Day 7

1003 kcal ● 41g protéine (16%) ● 40g lipides (36%) ● 98g glucides (39%) ● 22g fibres (9%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 6g de protéines, 21g glucides nets, 9g de lipides



Épinards sautés simples
50 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Déjeuner

435 kcal, 17g de protéines, 22g glucides nets, 29g de lipides



Salade de tomates et concombre
71 kcal



Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Sandwich au fromage grillé
1/2 sandwich(s)- 248 kcal

Dîner

365 kcal, 18g de protéines, 56g glucides nets, 2g de lipides



Pâtes de lentilles
252 kcal



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ clémentines
5 fruit (370g)
- ☐ jus de fruit
24 fl oz (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine
1 3/4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (85g)
- ☐ pain
2/3 livres (320g)
- ☐ pain naan
1/2 morceau(x) (45g)

Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
1 1/2 oz (42g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage cheddar
1 1/2 oz (39g)
- ☐ fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)
- ☐ ghee
1/2 c. à café (2g)
- ☐ œufs
4 grand (200g)
- ☐ crème aigre (sour cream)
2 c. à soupe (24g)
- ☐ beurre
1/4 bâtonnet (24g)
- ☐ fromage tranché
2 1/2 oz (70g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ ketchup
1 c. à soupe (17g)
- ☐ tomates
5 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (638g)
- ☐ cornichons sucrés
2 chips (15g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
1 2/3 tasse (240g)
- ☐ piment jalapeño
1 poivron(s) (14g)
- ☐ pommes de terre
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

Produits de porc

- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues
2 1/2 oz (71g)

Confiseries

- ☐ miel
1/2 c. à café (4g)

Épices et herbes

- ☐ assaisonnement chipotle
1/8 c. à café (0g)
- ☐ poivre noir
1/2 g (1g)
- ☐ sel
2 g (2g)
- ☐ paprika
1/2 c. à café (1g)

Boissons

- ☐ eau
5 c. à s. (77mL)

Graisses et huiles

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

Autre

- ☐ guacamole, acheté en magasin
2 c. à soupe (31g)
- ☐ pâtes de pois chiches
1 oz (28g)
- ☐ levure nutritionnelle
1/2 c. à café (1g)
- ☐ Pâtes de lentilles
2 oz (57g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
2 3/4 c. à s. (32g)

- ☐ poivron
1/2 grand (82g)
- ☐ oignon
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- ☐ Ail
1 3/4 gousse(s) (5g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)
- ☐ laitue romaine
1 feuille intérieure (6g)
- ☐ oignon rouge
3/4 petit (53g)
- ☐ concombre
3/4 concombre (21 cm) (226g)
- ☐ céleri cru
1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)
- ☐ épinards frais
6 tasse(s) (180g)

- ☐ pois chiches en conserve
1/4 boîte(s) (112g)
- ☐ cacahuètes rôties
1/2 tasse (67g)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
1/2 livres (228g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
5/8 pot (680 g) (420g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ Charcuterie de poulet
4 oz (113g)
- ☐ boulettes surgelées
3 boulette(s) (85g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
5 oz (142g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s) - 191 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

huile

1/4 c. à café (mL)

guacamole, acheté en magasin

1 c. à soupe (15g)

pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

œufs

2 grand (100g)

huile

1/2 c. à café (mL)

guacamole, acheté en magasin

2 c. à soupe (31g)

pain

2 tranche(s) (64g)

1. Faites griller le pain, si désiré.
2. Chauffez l'huile dans une petite poêle à feu moyen et ajoutez les œufs. Poivrez au goût et faites frire jusqu'à ce qu'ils soient cuits selon vos préférences.
3. Constituez le sandwich en plaçant les œufs sur une tranche de pain et le guacamole étalé sur l'autre.
4. Servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

tomates

24 tomates cerises (408g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

Quesadilla œuf & fromage compatible congélateur

1/2 quesadilla(s) - 221 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

tortillas de farine

1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (25g)

œufs

1 grand (50g)

huile

1/2 c. à café (mL)

fromage cheddar

2 c. à s., râpé (14g)

Pour les 2 repas :

tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

œufs

2 grand (100g)

huile

1 c. à café (mL)

fromage cheddar

4 c. à s., râpé (28g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
Battez les œufs dans un bol avec une pincée de sel/poivre jusqu'à homogénéité.
Versez les œufs dans la poêle. Dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les. Retirez les œufs de la poêle et réservez. Essuyez la poêle.
Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle et placez une tortilla. Travaillez rapidement : ajoutez les œufs et le fromage sur une moitié de la tortilla et repliez l'autre moitié par-dessus. Faites frire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que la tortilla soit toastée et que le fromage soit fondu. Servir.
Conseil de préparation : si vous en faites en grande quantité, une fois toutes les tortillas cuites, placez-les sur une assiette recouverte de papier sulfurisé. Congelez-les rapidement 1–2 heures, puis transférez-les dans un sac congélation. Pour réchauffer, sortez du sac et passez au micro-ondes 45 secondes–1 minute. Servir.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Épinards sautés simples

50 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (0g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

Ail, coupé en dés

1/4 gousse (1g)

Pour les 3 repas :

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

épinards frais

6 tasse(s) (180g)

Ail, coupé en dés

3/4 gousse (2g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)

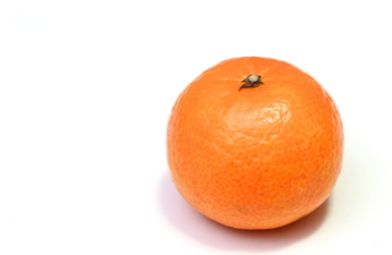
Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
beurre
3 c. à café (14g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 3 repas :

clémentines
3 fruit (222g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Côtelettes de porc au miel et chipotle

155 kcal ● 15g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



ghee

1/2 c. à café (2g)

côtelettes de longe de porc désossées, crues

2 1/2 oz (71g)

miel

1/2 c. à café (4g)

assaisonnement chipotle

1/8 c. à café (0g)

eau

1/4 c. à soupe (4mL)

huile

1/2 c. à café (mL)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.
3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.
4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

204 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



poivre noir

1 1/4 trait (0g)

sel

1 1/4 trait (1g)

Pois mange-tout surgelés

1 2/3 tasse (240g)

huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

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.

Poêlée sud-ouest de lentilles et pommes de terre

320 kcal ● 11g protéine ● 12g lipides ● 33g glucides ● 8g fibres



lentilles crues

2 2/3 c. à s. (32g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

paprika

1/2 c. à café (1g)

crème aigre (sour cream)

2 c. à soupe (24g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

piment jalapeño, tranché

1 poivron(s) (14g)

potatoes, sliced in thin slices

1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

pepper, seeded and sliced

1/2 grand (82g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mettez les lentilles et l'eau dans une petite casserole. Faites cuire selon les instructions du paquet. Égouttez l'excès d'eau. Réservez.
3. Enrobez séparément les pommes de terre et les poivrons d'huile et assaisonnez-les de paprika, de sel et de poivre. Disposez les tranches de pomme de terre sur un côté d'une plaque de cuisson et enfournez 10 minutes. Après ces 10 minutes initiales, ajoutez les poivrons de l'autre côté de la plaque. Poursuivez la cuisson des pommes de terre et des poivrons pendant 20 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Mélangez les poivrons cuits avec les lentilles et assaisonnez de sel et de poivre. Déposez les pommes de terre sur le mélange lentilles-poivrons, ajoutez la crème aigre et le jalapeño. Servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich club au poulet

1/2 sandwich(s) - 273 kcal ● 19g protéine ● 15g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

Charcuterie de poulet

2 oz (57g)

fromage tranché

1 tranche (21 g chacune) (21g)

mayonnaise

1/2 c. à soupe (mL)

laitue romaine

1/2 feuille intérieure (3g)

pain

1 tranche(s) (32g)

tomates

1 tranche(s), fine/petite (15g)

Pour les 2 repas :

Charcuterie de poulet

4 oz (113g)

fromage tranché

2 tranche (21 g chacune) (42g)

mayonnaise

1 c. à soupe (mL)

laitue romaine

1 feuille intérieure (6g)

pain

2 tranche(s) (64g)

tomates

2 tranche(s), fine/petite (30g)

1. Montez le sandwich selon vos préférences.

Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette

1 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/4 petit (18g)

concombre, tranché finement

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

tomates, tranché finement

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

Pour les 2 repas :

vinaigrette

2 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/2 petit (35g)

concombre, tranché finement

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

tomates, tranché finement

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1/3 tasse (49g)

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

Sandwich à la salade de thon

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 19g protéine ● 13g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
mayonnaise
3/4 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
thon en conserve
2 1/2 oz (71g)
céleri cru, haché
1/4 tige, petite (12,5 cm de long)
(4g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
mayonnaise
1 1/2 c. à soupe (mL)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
thon en conserve
5 oz (142g)
céleri cru, haché
1/2 tige, petite (12,5 cm de long)
(9g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



vinaigrette

1 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/4 petit (18g)

concombre, tranché finement

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

tomates, tranché finement

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

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

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

Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 11g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

pain

1 tranche (32g)

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

fromage tranché

1 tranche (28 g chacune) (28g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Donne 2 clémentine(s) portions

clémentines
2 fruit (148g)

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

Quesadilla cheeseburger

1/2 quesadilla(s) - 250 kcal ● 15g protéine ● 10g lipides ● 25g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 quesadilla(s) portions

tortillas de farine
1/2 tortilla (env. 25 cm diam.) (36g)
bœuf haché (93% maigre)
1 1/2 oz (42g)
fromage cheddar
1 1/2 c. à s., râpé (11g)
ketchup
1 c. à soupe (17g)
tomates, haché
1 tranche(s), fine/petite (15g)
cornichons sucrés, haché
2 chips (15g)

1. Faire dorer le bœuf dans une poêle à feu moyen jusqu'à cuisson complète. Assaisonner d'une pincée de sel/poivre et mettre de côté.
2. Vaporiser une grande poêle d'un spray de cuisson et placer une tortilla au fond.
3. Garnir un côté de la tortilla avec le bœuf, le fromage, les tomates et les cornichons et replier l'autre moitié de la tortilla par-dessus. Griller la tortilla jusqu'à ce qu'elle soit dorée puis la retourner et griller l'autre côté.
4. Retirer de la poêle et couper en triangles à l'aide d'une roulette à pizza. Servir avec du ketchup.

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 1 bâton(s) portions

fromage en ficelle

1 bâtonnet (28g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2

Pois chiches et pâtes de pois chiche

286 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



pâtes de pois chiches

1 oz (28g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

beurre

1/4 c. à soupe (4g)

levure nutritionnelle

1/2 c. à café (1g)

oignon, coupé en fines tranches

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

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/4 boîte(s) (112g)

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

Salade de chou kale simple

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



Donne 1/2 tasse(s) portions

feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

vinaigrette

1/2 c. à soupe (mL)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 47g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites

2 oz (57g)

sauce pour pâtes

1/8 pot (680 g) (84g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

sauce pour pâtes

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

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

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit

8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit

16 fl oz (mL)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Spaghetti et boulettes de viande

368 kcal ● 15g protéine ● 10g lipides ● 49g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites

2 oz (57g)

sauce pour pâtes

1/8 pot (680 g) (84g)

boulettes surgelées

1 1/2 boulette(s) (43g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

sauce pour pâtes

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

boulettes surgelées

3 boulette(s) (85g)

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Pâtes de lentilles

252 kcal ● 16g protéine ● 2g lipides ● 30g glucides ● 12g fibres



sauce pour pâtes

1/8 pot (680 g) (84g)

Pâtes de lentilles

2 oz (57g)

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

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

jus de fruit

8 fl oz (mL)

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