

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de jeûne intermittent de 1200 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** 1157 kcal ● 98g protéine (34%) ● 41g lipides (32%) ● 87g glucides (30%) ● 12g fibres (4%)

## Déjeuner

455 kcal, 29g de protéines, 34g glucides nets, 19g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Sandwich deli houmous & légumes

1 sandwich(s)- 370 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Dîner

480 kcal, 20g de protéines, 52g glucides nets, 21g de lipides



Tofu du Général Tso

368 kcal



Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

**Day 2** 1228 kcal ● 102g protéine (33%) ● 37g lipides (27%) ● 106g glucides (35%) ● 16g fibres (5%)

## Déjeuner

470 kcal, 30g de protéines, 31g glucides nets, 23g de lipides



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s)- 177 kcal



Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 156 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Dîner

535 kcal, 24g de protéines, 74g glucides nets, 12g de lipides



Salade énergisante de lentilles à la méditerranéenne

394 kcal



Jus de fruits

1 1/4 tasse(s)- 143 kcal

## Day 3

1180 kcal ● 110g protéine (37%) ● 45g lipides (34%) ● 54g glucides (18%) ● 31g fibres (11%)

### Déjeuner

465 kcal, 37g de protéines, 16g glucides nets, 23g de lipides



[Chou cavalier \(collard\) à l'ail](#)  
199 kcal



[Saucisse végétalienne](#)  
1 saucisse(s)- 268 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
2 dose- 218 kcal

### Dîner

495 kcal, 25g de protéines, 36g glucides nets, 21g de lipides



[Riz brun au beurre](#)  
125 kcal



[Bowl taco au tempeh](#)  
370 kcal

## Day 4

1168 kcal ● 93g protéine (32%) ● 42g lipides (32%) ● 76g glucides (26%) ● 29g fibres (10%)

### Déjeuner

455 kcal, 20g de protéines, 38g glucides nets, 20g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)  
113 kcal



[Sandwich grillé aux épinards et artichauts \(grilled cheese\)](#)  
1 sandwich(s)- 342 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
2 dose- 218 kcal

### Dîner

495 kcal, 25g de protéines, 36g glucides nets, 21g de lipides



[Riz brun au beurre](#)  
125 kcal



[Bowl taco au tempeh](#)  
370 kcal

## Day 5

1159 kcal ● 105g protéine (36%) ● 28g lipides (21%) ● 96g glucides (33%) ● 28g fibres (10%)

### Déjeuner

455 kcal, 20g de protéines, 38g glucides nets, 20g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)  
113 kcal



[Sandwich grillé aux épinards et artichauts \(grilled cheese\)](#)  
1 sandwich(s)- 342 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
2 dose- 218 kcal

### Dîner

485 kcal, 36g de protéines, 56g glucides nets, 7g de lipides



[Galette de burger végétarien](#)  
2 galette- 254 kcal



[Lentilles](#)  
231 kcal

## Day 6

1238 kcal ● 111g protéine (36%) ● 34g lipides (25%) ● 96g glucides (31%) ● 25g fibres (8%)

### Déjeuner

535 kcal, 27g de protéines, 39g glucides nets, 27g de lipides



Salade edamame et betterave

171 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Dîner

485 kcal, 36g de protéines, 56g glucides nets, 7g de lipides



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



Lentilles

231 kcal

## Day 7

1189 kcal ● 92g protéine (31%) ● 40g lipides (30%) ● 99g glucides (33%) ● 17g fibres (6%)

### Déjeuner

535 kcal, 27g de protéines, 39g glucides nets, 27g de lipides



Salade edamame et betterave

171 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Dîner

435 kcal, 17g de protéines, 59g glucides nets, 12g de lipides



Raviolis au fromage

408 kcal



Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s)- 28 kcal

## Boissons

- ☐ eau  
18 1/2 tasse(s) (4459mL)
- ☐ poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
2 c. à s., décortiqué (13g)
- ☐ noix de cajou rôties  
2/3 tasse (94g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre  
10 c. à s., tranches (65g)
- ☐ Ail  
3 1/2 gousse(s) (10g)
- ☐ gingembre frais  
1 1/2 c. à soupe (9g)
- ☐ tomates  
1 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (163g)
- ☐ blettes  
5/8 lb (284g)
- ☐ épinards frais  
4 oz (113g)
- ☐ artichauts en conserve  
1/2 boîte, égouttée (120g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué  
1 tasse (118g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1/2 tasse, haché (20g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous  
3 c. à soupe (45g)
- ☐ tofu ferme  
1/2 livres (213g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ lentilles crues  
1 tasse (200g)
- ☐ haricots frites (refried beans)  
2/3 tasse (161g)
- ☐ tempeh  
1/3 livres (151g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1 1/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
5 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
2 c. à soupe (mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs  
1 1/2 c. à soupe (12g)
- ☐ riz brun  
6 3/4 c. à s. (79g)

## Épices et herbes

- ☐ vinaigre de cidre  
3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ poivre noir  
1/3 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel  
5/8 c. à café (4g)
- ☐ moutarde de Dijon  
3/8 c. à café (2g)
- ☐ vinaigre de vin rouge  
3/8 c. à soupe (mL)
- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos  
1 1/3 c. à soupe (11g)

## Confiseries

- ☐ sucre  
3/4 c. à soupe (10g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)  
1/2 boîte (~539 g) (267g)
- ☐ salsa  
4 c. à soupe (72g)
- ☐ sauce pour pâtes  
1/4 pot (680 g) (168g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ olives noires en conserve  
1 1/2 c. à s. (13g)
- ☐ jus de citron  
3/8 c. à soupe (mL)

## Autre

- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
6 tranches (62g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
7 tasse (215g)
- ☐ saucisse végétalienne  
1 saucisse (100g)
- ☐ galette de burger végétale  
4 galette (284g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
6 tranche(s) (192g)

- ☐ jus de fruit  
10 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
2/3 avocat(s) (134g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage feta  
2 c. à s., émietté (19g)
- ☐ beurre  
3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ mozzarella râpée  
2 oz (57g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ raviolis au fromage surgelés  
6 oz (170g)
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

#### **noix (anglaises)**

2 c. à s., décortiqué (13g)

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



## Sandwich deli houmous & légumes

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 27g protéine ● 11g lipides ● 33g glucides ● 8g fibres

Donne 1 sandwich(s) portions

#### **concombre**

4 c. à s., tranches (26g)

#### **houmous**

3 c. à soupe (45g)

#### **Tranches de charcuterie d'origine végétale**

6 tranches (62g)

#### **pain**

2 tranche(s) (64g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez le houmous sur le pain.
3. Assemblez le reste des ingrédients pour former le sandwich. Servez.



## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s) - 177 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres

Donne 1/2 boîte(s) portions

#### **Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)**

1/2 boîte (~539 g) (267g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.



## Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 156 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

### noix de cajou rôties

3 c. à s. (26g)

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

### Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

### Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

1. Dégustez.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 12g fibres



#### Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### huile

5/8 c. à soupe (mL)

#### blettes

5/8 lb (284g)

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.

### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Donne 1 saucisse(s) portions

#### **saucisse végétalienne**

1 saucisse (100g)

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

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

#### **mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

#### **vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

#### **mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

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

### Sandwich grillé aux épinards et artichauts (grilled cheese)

1 sandwich(s) - 342 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 30g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mozzarella râpée**

1 oz (28g)

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**épinards frais**

2 oz (57g)

**artichauts en conserve**

1/4 boîte, égouttée (60g)

**huile**

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**mozzarella râpée**

2 oz (57g)

**pain**

4 tranche(s) (128g)

**épinards frais**

4 oz (113g)

**artichauts en conserve**

1/2 boîte, égouttée (120g)

**huile**

2 c. à café (mL)

1. Faites chauffer seulement la moitié de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les cœurs d'artichaut et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer par endroits, environ 5 à 6 minutes.
2. Ajoutez les épinards et un peu de sel et de poivre dans la poêle et remuez jusqu'à ce que les épinards tombent, environ 2 minutes.
3. Transférez le mélange épinards-artichauts dans un bol et essuyez la poêle.
4. Déposez le mélange épinards-artichauts et le fromage sur une tranche de pain et couvrez avec l'autre tranche.
5. Faites chauffer le reste de l'huile dans la poêle à feu moyen. Ajoutez le sandwich et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, 2 à 3 minutes de chaque côté.
6. Coupez le sandwich en deux et servez.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**edamame surgelé, décortiqué**

1/2 tasse (59g)

**vinaigrette balsamique**

1 c. à soupe (mL)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

2 betterave(s) (100g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

Pour les 2 repas :

**edamame surgelé, décortiqué**

1 tasse (118g)

**vinaigrette balsamique**

2 c. à soupe (mL)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

4 betterave(s) (200g)

**mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

### Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt grec aromatisé allégé**  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**  
4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
1/2 tasse (69g)

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

---

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Tofu du Général Tso

368 kcal ● 18g protéine ● 20g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



#### **tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**

1/2 livres (213g)

#### **Ail, haché**

1 1/2 gousse(s) (5g)

#### **huile**

3/4 c. à soupe (mL)

#### **féculé de maïs**

1 1/2 c. à soupe (12g)

#### **vinaigre de cidre**

3/4 c. à soupe (11g)

#### **sucré**

3/4 c. à soupe (10g)

#### **sauce soja (tamari)**

1 1/2 c. à café (mL)

#### **gingembre frais, haché**

1 1/2 c. à soupe (9g)

1. Dans un petit bol, fouettez le gingembre, l'ail, la sauce soja, le sucre et le vinaigre de cidre. Réservez.
2. Dans un grand bol, mélangez le tofu en cubes, la féculé de maïs et du sel et du poivre. Mélangez pour enrober.
3. Chauffez de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5 à 8 minutes.
4. Baissez le feu et versez la sauce. Remuez et faites cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 1 minute. Servez.

### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 tasse de riz brun cuit portions

#### **riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Salade énergisante de lentilles à la méditerranéenne

394 kcal ● 21g protéine ● 12g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



#### tomates, haché

3 tomates cerises (51g)

#### olives noires en conserve, haché

1 1/2 c. à s. (13g)

#### concombre, haché

6 c. à s., tranches (39g)

#### moutarde de Dijon

3/8 c. à café (2g)

#### jus de citron

3/8 c. à soupe (mL)

#### vinaigre de vin rouge

3/8 c. à soupe (mL)

#### lentilles crues

6 c. à s. (72g)

#### eau

1 tasse(s) (269mL)

#### huile

3/8 c. à soupe (mL)

#### fromage feta

2 c. à s., émietté (19g)

1. Dans une casserole, couvrez les lentilles d'eau. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter couvert 20-30 minutes ou selon les indications du paquet. Égouttez et laissez refroidir.
2. Mélangez les lentilles avec tous les autres ingrédients dans un grand bol. Mélangez bien. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
3. Servez.

### Jus de fruits

1 1/4 tasse(s) - 143 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

#### jus de fruit

10 fl oz (mL)

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

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Riz brun au beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### eau

1/4 tasse(s) (60mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### riz brun

2 c. à s. (24g)

#### beurre

3/8 c. à soupe (5g)

Pour les 2 repas :

#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### eau

1/2 tasse(s) (120mL)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### riz brun

4 c. à s. (48g)

#### beurre

3/4 c. à soupe (11g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Bowl taco au tempeh

370 kcal ● 23g protéine ● 16g lipides ● 18g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### avocats, coupé en cubes

1/3 avocat(s) (67g)

#### huile

1/3 c. à café (mL)

#### haricots frits (refried beans)

1/3 tasse (81g)

#### salsa

2 c. à soupe (36g)

#### mélange de jeunes pousses

1/3 tasse (10g)

#### mélange d'assaisonnement pour

#### tacos

2/3 c. à soupe (6g)

#### tempeh

2 2/3 oz (76g)

Pour les 2 repas :

#### avocats, coupé en cubes

2/3 avocat(s) (134g)

#### huile

2/3 c. à café (mL)

#### haricots frits (refried beans)

2/3 tasse (161g)

#### salsa

4 c. à soupe (72g)

#### mélange de jeunes pousses

2/3 tasse (20g)

#### mélange d'assaisonnement pour

#### tacos

1 1/3 c. à soupe (11g)

#### tempeh

1/3 livres (151g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frits au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frits, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frits dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### galette de burger végétale

2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

#### galette de burger végétale

4 galette (284g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

## Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
2 2/3 tasse(s) (638mL)  
**lentilles crues, rincé**  
2/3 tasse (128g)

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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Raviolis au fromage

408 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 56g glucides ● 6g fibres



**raviolis au fromage surgelés**  
6 oz (170g)  
**sauce pour pâtes**  
1/4 pot (680 g) (168g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et 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

**vinaigrette**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1/2 tasse, haché (20g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix 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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **eau**

2 tasse(s) (479mL)

#### **poudre de protéine**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

#### **eau**

14 tasse(s) (3353mL)

#### **poudre de protéine**

14 boules (1/3 tasse chacun)  
(434g)

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