

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien (jeûne intermittent) de 1600 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 1581 kcal ● 117g protéine (29%) ● 28g lipides (16%) ● 181g glucides (46%) ● 35g fibres (9%)

Déjeuner

650 kcal, 36g de protéines, 66g glucides nets, 23g de lipides



[Saucisse vegan et légumes sur plaque](#)
480 kcal



[Riz brun](#)
3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal

Dîner

765 kcal, 44g de protéines, 114g glucides nets, 4g de lipides



[Lentilles](#)
231 kcal



[Ailes de chou-fleur barbecue](#)
535 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 2 1550 kcal ● 108g protéine (28%) ● 55g lipides (32%) ● 122g glucides (32%) ● 33g fibres (9%)

Déjeuner

620 kcal, 28g de protéines, 7g glucides nets, 50g de lipides



[Graines de tournesol](#)
271 kcal



[Tacos fromage et guacamole](#)
2 taco(s)- 350 kcal

Dîner

765 kcal, 44g de protéines, 114g glucides nets, 4g de lipides



[Lentilles](#)
231 kcal



[Ailes de chou-fleur barbecue](#)
535 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 3

1596 kcal ● 110g protéine (28%) ● 64g lipides (36%) ● 123g glucides (31%) ● 21g fibres (5%)

Déjeuner

760 kcal, 39g de protéines, 55g glucides nets, 39g de lipides



Sandwich Caprese

1 sandwich(s)- 461 kcal



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

675 kcal, 35g de protéines, 67g glucides nets, 25g de lipides



Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



Nuggets Chik'n

11 nuggets- 607 kcal

Day 4

1596 kcal ● 110g protéine (28%) ● 64g lipides (36%) ● 123g glucides (31%) ● 21g fibres (5%)

Déjeuner

760 kcal, 39g de protéines, 55g glucides nets, 39g de lipides



Sandwich Caprese

1 sandwich(s)- 461 kcal



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

675 kcal, 35g de protéines, 67g glucides nets, 25g de lipides



Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



Nuggets Chik'n

11 nuggets- 607 kcal

Day 5

1583 kcal ● 110g protéine (28%) ● 53g lipides (30%) ● 133g glucides (34%) ● 35g fibres (9%)

Déjeuner

710 kcal, 24g de protéines, 97g glucides nets, 17g de lipides



Burger végétarien

2 burger- 550 kcal



Carottes rôties

3 carotte(s)- 158 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

710 kcal, 50g de protéines, 34g glucides nets, 35g de lipides



Riz blanc au beurre

121 kcal



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal

Day 6

1588 kcal ● 119g protéine (30%) ● 35g lipides (20%) ● 175g glucides (44%) ● 24g fibres (6%)

Déjeuner

710 kcal, 24g de protéines, 97g glucides nets, 17g de lipides



Burger végétarien

2 burger- 550 kcal



Carottes rôties

3 carotte(s)- 158 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

715 kcal, 59g de protéines, 77g glucides nets, 17g de lipides



Soupe au tortellini et poulet

562 kcal



Petit pain

2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

Day 7

1641 kcal ● 123g protéine (30%) ● 33g lipides (18%) ● 193g glucides (47%) ● 21g fibres (5%)

Déjeuner

760 kcal, 27g de protéines, 115g glucides nets, 15g de lipides



Tacos épicés aux lentilles

3 taco(s)- 597 kcal



Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

715 kcal, 59g de protéines, 77g glucides nets, 17g de lipides



Soupe au tortellini et poulet

562 kcal



Petit pain

2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

Boissons

- ☐ eau
15 tasse(s) (3633mL)
- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ pommes de terre
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)
- ☐ brocoli
1 tasse, haché (91g)
- ☐ carottes
13 1/2 moyen (823g)
- ☐ chou-fleur
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- ☐ ketchup
9 1/2 c. à soupe (162g)
- ☐ tomates
4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)
- ☐ Ail
4 1/2 gousse(s) (14g)
- ☐ oignon
1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (140g)
- ☐ concentré de tomate
3/4 c. à soupe (12g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)

Autre

- ☐ saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)
- ☐ mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 tasse (60g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
22 nuggets (473g)
- ☐ galette de burger végétale
4 galette (284g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
4 oz (113g)
- ☐ tomates en dés
3/4 boîte(s) (315g)

Graisses et huiles

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
2/3 tasse (128g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)
- ☐ lentilles rouges, crues
6 c. à s. (72g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
1 tasse (286g)
- ☐ sauce pesto
4 c. à soupe (64g)
- ☐ bouillon de légumes
3 3/4 tasse(s) (mL)
- ☐ salsa
3 c. à soupe (54g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage cheddar
1/2 tasse, râpé (57g)
- ☐ mozzarella fraîche
4 tranches (113g)
- ☐ fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)
- ☐ beurre
3/8 c. à soupe (5g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
1/2 tasse (140g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
4 tranche(s) (128g)
- ☐ pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)
- ☐ Petit pain
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)
- ☐ tortillas de maïs
3 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (78g)

Fruits et jus de fruits

☐ huile
2 oz (mL)

Céréales et pâtes

☐ riz brun
4 c. à s. (48g)

☐ riz blanc à grain long
6 c. à s. (69g)

Épices et herbes

☐ poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)

☐ sel
1 1/2 c. à café (9g)

☐ flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)

☐ cumin moulu
3/4 c. à café (2g)

☐ pêche
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

Produits de volaille

☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2/3 livres (298g)

Repas, plats principaux et accompagnements

☐ tortellinis au fromage surgelés
6 3/4 oz (191g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Saucisse vegan et légumes sur plaque

480 kcal ● 33g protéine ● 22g lipides ● 31g glucides ● 8g fibres



pommes de terre, coupé en quartiers

1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

saucisse végétalienne, coupé en

morceaux de la taille d'une bouchée

1 saucisse (100g)

mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

huile

2 c. à café (mL)

brocoli, haché

1 tasse, haché (91g)

carottes, tranché

1 moyen (61g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Donne 3/4 tasse de riz brun cuit portions

riz brun

4 c. à s. (48g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

sel

1/6 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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)

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

Tacos fromage et guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protéine ● 29g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Donne 2 taco(s) portions

guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)
fromage cheddar
1/2 tasse, râpé (57g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich Caprese

1 sandwich(s) - 461 kcal ● 22g protéine ● 27g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce pesto

2 c. à soupe (32g)

mozzarella fraîche

2 tranches (57g)

tomates

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

pain

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

sauce pesto

4 c. à soupe (64g)

mozzarella fraîche

4 tranches (113g)

tomates

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)

pain

4 tranche(s) (128g)

1. Griller le pain, si désiré.
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

Pour les 2 repas :

pêche

4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

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

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage en ficelle

2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle

4 bâtonnet (112g)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Burger végétarien

2 burger - 550 kcal ● 22g protéine ● 10g lipides ● 82g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

galette de burger végétale

2 galette (142g)

mélange de jeunes pousses

2 oz (57g)

ketchup

2 c. à soupe (34g)

pains à hamburger

2 petit pain(s) (102g)

Pour les 2 repas :

galette de burger végétale

4 galette (284g)

mélange de jeunes pousses

4 oz (113g)

ketchup

4 c. à soupe (68g)

pains à hamburger

4 petit pain(s) (204g)

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.

Carottes rôties

3 carotte(s) - 158 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, tranché

3 grand (216g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

carottes, tranché

6 grand (432g)

huile

1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Tacos épicés aux lentilles

3 taco(s) - 597 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 78g glucides ● 14g fibres



Donne 3 taco(s) portions

carottes, épluché et râpé

1/2 petit (14 cm de long) (25g)

Ail, haché finement

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

flocons de piment rouge

1/4 c. à café (0g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

salsa

3 c. à soupe (54g)

cumin moulu

3/4 c. à café (2g)

oignon, coupé en dés

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

tortillas de maïs

3 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (78g)

lentilles rouges, crues

6 c. à s. (72g)

1. Faites chauffer seulement la moitié de l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon, la carotte et l'ail et faites cuire 5-7 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
2. Ajoutez le cumin et faites cuire environ une minute, jusqu'à ce que le parfum se dégage.
3. Ajoutez l'eau, la salsa, les lentilles et du sel. Portez à ébullition, couvrez, réduisez le feu à doux et laissez cuire 20-25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Répartissez le mélange de lentilles entre les tortillas et étalez presque jusqu'au bord de chaque tortilla. Saupoudrez de piment rouge concassé par-dessus.
5. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Posez la tortilla côté lentilles vers le haut et faites griller 3-5 minutes jusqu'à ce que les bords commencent à croustiller.
6. Transférez les tacos dans une assiette, pliez et servez.

Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres

Donne 3/4 tasse de riz cuit portions



riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chou-fleur

2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

levure nutritionnelle

1/2 tasse (30g)

sel

1/2 c. à café (3g)

sauce barbecue

1/2 tasse (143g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur

4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

levure nutritionnelle

1 tasse (60g)

sel

1 c. à café (6g)

sauce barbecue

1 tasse (286g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s) - 68 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes

2 1/2 moyen (153g)

Pour les 2 repas :

carottes

5 moyen (305g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Nuggets Chik'n

11 nuggets - 607 kcal ● 34g protéine ● 25g lipides ● 57g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Nuggets végétaliens « chik'n »

11 nuggets (237g)

ketchup

2 3/4 c. à soupe (47g)

Pour les 2 repas :

Nuggets végétaliens « chik'n »

22 nuggets (473g)

ketchup

5 1/2 c. à soupe (94g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Riz blanc au beurre

121 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



riz blanc à grain long

2 c. à s. (23g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

beurre

3/8 c. à soupe (5g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Donne 8 oz portions

huile

4 c. à café (mL)

tempeh

1/2 livres (227g)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Soupe au tortellini et poulet

562 kcal ● 54g protéine ● 15g lipides ● 50g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
oignon, haché
3/8 grand (56g)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
concentré de tomate
3/8 c. à soupe (6g)
tomates en dés
3/8 boîte(s) (158g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/3 livres (149g)
bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
3/4 tasse, haché (30g)
tortellinis au fromage surgelés
1/4 livres (96g)
yaourt grec écrémé nature
4 c. à s. (70g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché
3 gousse(s) (9g)
oignon, haché
3/4 grand (113g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
concentré de tomate
3/4 c. à soupe (12g)
tomates en dés
3/4 boîte(s) (315g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2/3 livres (298g)
bouillon de légumes
3 3/4 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
tortellinis au fromage surgelés
6 3/4 oz (191g)
yaourt grec écrémé nature
1/2 tasse (140g)

1. Mettre les poitrines de poulet dans une casserole et couvrir d'eau. Porter à frémissement et cuire environ 10–15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Retirer le poulet de l'eau et laisser refroidir légèrement, puis effiloche le poulet à l'aide de deux fourchettes. Réserver.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen, ajouter l'oignon, l'ail et un peu de sel et de poivre. Cuire environ 5–6 minutes jusqu'à ce que les légumes soient un peu ramollis.
3. Incorporer la pâte de tomate et cuire environ 2 minutes.
4. Ajouter les tomates en dés, le poulet effiloché et le bouillon. Porter à frémissement, réduire le feu et couvrir. Laisser mijoter 15–20 minutes.
5. Prélever un peu de bouillon de la casserole et le mettre dans un bol. Incorporer le yaourt grec. Quand le yaourt est bien mélangé au bouillon, remettre le mélange dans la casserole et remuer.
6. Ajouter le chou kale haché et les tortellinis. Laisser mijoter le temps indiqué sur l'emballage des tortellinis. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût et servir.

Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

Petit pain
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)
(112g)

1. Dégustez.
-

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

Pour les 7 repas :

eau

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

poudre de protéine

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(326g)

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