

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien jeûne intermittent de 1400 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 1370 kcal ● 91g protéine (27%) ● 56g lipides (37%) ● 96g glucides (28%) ● 29g fibres (9%)

Déjeuner

665 kcal, 30g de protéines, 75g glucides nets, 21g de lipides



Salade edamame et betterave
257 kcal



Raviolis au fromage
408 kcal

Dîner

595 kcal, 36g de protéines, 20g glucides nets, 35g de lipides



Bâtonnets de carotte
3 1/2 carotte(s)- 95 kcal



Salade de thon à l'avocat
327 kcal



Noix
1/4 tasse(s)- 175 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 2 1429 kcal ● 91g protéine (26%) ● 65g lipides (41%) ● 93g glucides (26%) ● 26g fibres (7%)

Déjeuner

640 kcal, 30g de protéines, 47g glucides nets, 29g de lipides



Salade de pois chiches facile
234 kcal



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Zoodles au sésame et cacahuète
294 kcal

Dîner

680 kcal, 37g de protéines, 45g glucides nets, 36g de lipides



Saint-jacques à l'ail crémeuses
420 kcal



Lentilles
260 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 3

1404 kcal ● 92g protéine (26%) ● 48g lipides (31%) ● 113g glucides (32%) ● 38g fibres (11%)

Déjeuner

640 kcal, 30g de protéines, 47g glucides nets, 29g de lipides



Salade de pois chiches facile
234 kcal



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Zoodles au sésame et cacahuète
294 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Dîner

655 kcal, 37g de protéines, 65g glucides nets, 19g de lipides



Goulash haricots & tofu
656 kcal

Day 4

1386 kcal ● 98g protéine (28%) ● 44g lipides (29%) ● 119g glucides (34%) ● 30g fibres (9%)

Déjeuner

620 kcal, 37g de protéines, 53g glucides nets, 25g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Dîner

655 kcal, 37g de protéines, 65g glucides nets, 19g de lipides



Goulash haricots & tofu
656 kcal

Day 5

1450 kcal ● 90g protéine (25%) ● 47g lipides (29%) ● 133g glucides (37%) ● 33g fibres (9%)

Déjeuner

620 kcal, 37g de protéines, 53g glucides nets, 25g de lipides



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

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



[Salade simple de jeunes pousses](#)

102 kcal



[Lait](#)

1 tasse(s)- 149 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 dose- 109 kcal

Dîner

720 kcal, 29g de protéines, 80g glucides nets, 21g de lipides



[Salade tomate et avocat](#)

117 kcal



[Patates douces farcies aux crumbles à l'ail](#)

2 patate(s) douce(s)- 602 kcal

Day 6

1351 kcal ● 97g protéine (29%) ● 51g lipides (34%) ● 94g glucides (28%) ● 32g fibres (9%)

Déjeuner

645 kcal, 25g de protéines, 61g glucides nets, 28g de lipides



[Brocoli](#)

1 tasse(s)- 29 kcal



[Purée de patates douces](#)

275 kcal



[Tofu nature](#)

8 oz- 342 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 dose- 109 kcal

Dîner

595 kcal, 48g de protéines, 33g glucides nets, 23g de lipides



[Émiettés végétaliens](#)

1 3/4 tasse(s)- 256 kcal



[Brocoli au beurre](#)

1 1/4 tasse(s)- 167 kcal



[Lentilles](#)

174 kcal

Day 7

1351 kcal

● 97g protéine (29%)

● 51g lipides (34%)

● 94g glucides (28%)

● 32g fibres (9%)

Déjeuner

645 kcal, 25g de protéines, 61g glucides nets, 28g de lipides



Brocoli
1 tasse(s)- 29 kcal



Purée de patates douces
275 kcal



Tofu nature
8 oz- 342 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Dîner

595 kcal, 48g de protéines, 33g glucides nets, 23g de lipides



Émiettes végétaliens
1 3/4 tasse(s)- 256 kcal



Brocoli au beurre
1 1/4 tasse(s)- 167 kcal



Lentilles
174 kcal

Boissons

- ☐ eau
10 1/2 tasse(s) (2515mL)
- ☐ poudre de protéine
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ edamame surgelé, décortiqué
3/4 tasse (89g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
3 betterave(s) (150g)
- ☐ carottes
3 1/2 moyen (214g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (221g)
- ☐ tomates
1 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (214g)
- ☐ persil frais
3 brins (3g)
- ☐ courgette
2 moyen (392g)
- ☐ oignons verts
2 c. à s., tranché (16g)
- ☐ Ail
3 1/2 gousse(s) (11g)
- ☐ patates douces
5 patate douce, 12,5 cm de long (1050g)
- ☐ Brocoli surgelé
4 1/2 tasse (410g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
1/8 c. à soupe (mL)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
6 3/4 tasse (203g)
- ☐ mélange pour coleslaw
1 tasse (90g)

Repas, plats principaux et

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1/2 g (0g)
- ☐ sel
3 g (3g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
- ☐ Thym frais
3/4 c. à café (1g)
- ☐ paprika
4 1/2 c. à café (10g)
- ☐ poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
5/6 fl oz (mL)
- ☐ avocats
5/8 avocat(s) (126g)
- ☐ jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)
- ☐ graines de chia
1 c. à café (5g)
- ☐ graines de sésame
1 c. à café (3g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte (448g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2 c. à soupe (mL)
- ☐ beurre de cacahuète
4 c. à soupe (64g)
- ☐ lentilles crues
14 c. à s. (168g)
- ☐ tofu ferme
1 2/3 livres (751g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
1 1/2 boîte(s) (659g)
- ☐ miettes de burger végétarien
1 1/2 paquet (340 g) (463g)

Produits laitiers et œufs

accompagnements

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

- ☐ lait entier
3 1/2 tasse(s) (840mL)

- ☐ crème épaisse
4 c. à s. (mL)

- ☐ beurre
3 c. à soupe (43g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non
crémeuses)
3 boîte (~539 g) (1578g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
3/4 boîte (129g)
 - ☐ coquilles Saint-Jacques
1/3 lb (142g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



edamame surgelé, décortiqué

3/4 tasse (89g)

vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à soupe (mL)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

3 betterave(s) (150g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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.

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

persil frais, haché

1 1/2 brins (2g)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

oignon, coupé en fines tranches

1/4 petit (18g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte (224g)

vinaigre de cidre de pomme

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché

3 brins (3g)

tomates, coupé en deux

1 tasse de tomates cerises (149g)

oignon, coupé en fines tranches

1/2 petit (35g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte (448g)

vinaigre de cidre de pomme

1 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1 c. à soupe (mL)

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

Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

Zoodles au sésame et cacahuète

294 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

courgette, coupé en spirale

1 moyen (196g)

graines de chia

1/2 c. à café (2g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

oignons verts

1 c. à s., tranché (8g)

graines de sésame

1/2 c. à café (2g)

sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

mélange pour coleslaw

1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

courgette, coupé en spirale

2 moyen (392g)

graines de chia

1 c. à café (5g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

oignons verts

2 c. à s., tranché (16g)

graines de sésame

1 c. à café (3g)

sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

mélange pour coleslaw

1 tasse (90g)

1. Mélanger les zoodles et le mélange pour coleslaw dans un bol.
2. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, la sauce soja et le jus de citron vert. Ajouter lentement de l'eau, juste assez pour obtenir une consistance de sauce.
3. Verser la sauce de beurre de cacahuète sur les zoodles et bien mélanger.
4. Garnir d'oignons verts, de graines de sésame et de graines de chia (optionnel).
5. Servir.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

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

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

2 tasse(s) (480mL)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(315g)

Pour les 2 repas :

patates douces

3 patate douce, 12,5 cm de long
(630g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme

1/2 livres (227g)

huile

4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tofu ferme

1 livres (454g)

huile

8 c. à café (mL)

1. Coupez le tofu 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 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Bâtonnets de carotte

3 1/2 carotte(s) - 95 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Donne 3 1/2 carotte(s) portions

carottes

3 1/2 moyen (214g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Salade de thon à l'avocat

327 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres

**oignon, haché finement**

1/6 petit (13g)

tomates

3 c. à s., haché (34g)

thon en conserve

3/4 boîte (129g)

mélange de jeunes pousses

3/4 tasse (23g)

poivre noir

3/4 trait (0g)

sel

3/4 trait (0g)

jus de citron vert

3/4 c. à café (mL)

avocats

3/8 avocat(s) (75g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

noix (anglaises)

4 c. à s., décortiqué (25g)



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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Saint-jacques à l'ail crémeuses

420 kcal ● 19g protéine ● 35g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

crème épaisse

4 c. à s. (mL)

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

coquilles Saint-Jacques

1/3 lb (142g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Une fois chaude, ajoutez les noix de Saint-Jacques et faites-les frire 2–3 minutes de chaque côté jusqu'à cuisson complète (opaque à cœur). Transférez les Saint-Jacques dans une assiette et réservez. Ajoutez le beurre dans la poêle et laissez fondre. Ajoutez l'ail et faites frire environ 1 minute jusqu'à ce qu'il dégage son parfum. Ajoutez la crème épaisse et une grosse pincée de sel/poivre, laissez mijoter 2–5 minutes jusqu'à léger épaississement. Retirez du feu, ajoutez le jus de citron et les Saint-Jacques. Servir.

Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



sel

1/8 c. à café (1g)

eau

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

lentilles crues, rincé

6 c. à s. (72g)

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Goulash haricots & tofu

656 kcal ● 37g protéine ● 19g lipides ● 65g glucides ● 19g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, égoutté et coupé en dés

1/3 livres (149g)

Ail, haché

3/4 gousse (2g)

Thym frais

3/8 c. à café (0g)

paprika

2 1/4 c. à café (5g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

oignon, coupé en dés

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, égoutté et coupé en dés

2/3 livres (298g)

Ail, haché

1 1/2 gousse (5g)

Thym frais

3/4 c. à café (1g)

paprika

4 1/2 c. à café (10g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

oignon, coupé en dés

1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1 1/2 boîte(s) (659g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Patates douces farcies aux crumbles à l'ail

2 patate(s) douce(s) - 602 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 76g glucides ● 19g fibres



Donne 2 patate(s) douce(s) portions

Ail, haché finement

1 gousse(s) (3g)

miettes de burger végétarien

4 oz (113g)

patates douces

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Piquez la/les patate(s) douce(s) avec une fourchette plusieurs fois. Placez la/les patate(s) sur une assiette et faites cuire au micro-ondes à puissance maximale environ 5 à 8 minutes par patate douce, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réservez. (Vous pouvez alternativement cuire les patates douces au four environ 40 à 75 minutes à 400 °F (200 °C) jusqu'à ce qu'elles soient tendres).
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail haché et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
3. Ajoutez la poudre d'ail et les crumbles et faites cuire les crumbles selon les instructions de leur paquet.
4. Une fois les crumbles bien cuits, fendez les patates douces avec un couteau et garnissez-les du mélange de crumbles à l'ail. Servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Émiettes végétaliens

1 3/4 tasse(s) - 256 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miettes de burger végétarien

1 3/4 tasse (175g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien

3 1/2 tasse (350g)

1. Cuire les émiettes selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Brocoli au beurre

1 1/4 tasse(s) - 167 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre
1 1/4 c. à soupe (18g)
poivre noir
5/8 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 1/4 tasse (114g)
sel
5/8 trait (0g)

Pour les 2 repas :

beurre
2 1/2 c. à soupe (36g)
poivre noir
1 1/4 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 1/2 tasse (228g)
sel
1 1/4 trait (1g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 dose - 109 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
1 tasse(s) (239mL)
poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 7 repas :

eau
7 tasse(s) (1676mL)
poudre de protéine
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)

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

