

Meal Plan - Plan alimentaire pescetarien faible en glucides à 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

1240 kcal ● 120g protéine (39%) ● 57g lipides (41%) ● 43g glucides (14%) ● 20g fibres (6%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides



Eufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal

Déjeuner

480 kcal, 32g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides



Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s)- 370 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

385 kcal, 33g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

119 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

1240 kcal ● 120g protéine (39%) ● 57g lipides (41%) ● 43g glucides (14%) ● 20g fibres (6%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides



Eufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal

Déjeuner

480 kcal, 32g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides



Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s)- 370 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

385 kcal, 33g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

119 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

1215 kcal ● 91g protéine (30%) ● 69g lipides (51%) ● 43g glucides (14%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Eufs brouillés riches en protéines
99 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Dîner

410 kcal, 23g de protéines, 19g glucides nets, 24g de lipides



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
3 moitié(s) de courgette- 288 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
121 kcal

Déjeuner

470 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 34g de lipides



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



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 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 4

1215 kcal ● 91g protéine (30%) ● 69g lipides (51%) ● 43g glucides (14%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Eufs brouillés riches en protéines
99 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Dîner

410 kcal, 23g de protéines, 19g glucides nets, 24g de lipides



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
3 moitié(s) de courgette- 288 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
121 kcal

Déjeuner

470 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 34g de lipides



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



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 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 5

1157 kcal ● 106g protéine (37%) ● 60g lipides (47%) ● 38g glucides (13%) ● 10g fibres (3%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Dîner

435 kcal, 24g de protéines, 12g glucides nets, 31g de lipides



Chou kale sauté

121 kcal



Tofu cajun

314 kcal

Déjeuner

385 kcal, 31g de protéines, 17g glucides nets, 18g de lipides



Salade de thon à l'avocat

327 kcal



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 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 6

1199 kcal ● 116g protéine (39%) ● 66g lipides (50%) ● 26g glucides (9%) ● 8g fibres (3%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 20g de protéines, 12g glucides nets, 20g de lipides



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Dîner

395 kcal, 34g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s)- 228 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

Déjeuner

335 kcal, 26g de protéines, 5g glucides nets, 23g de lipides



Salade caprese

142 kcal



Saumon simple

3 oz- 192 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 7

1199 kcal ● 116g protéine (39%) ● 66g lipides (50%) ● 26g glucides (9%) ● 8g fibres (3%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 20g de protéines, 12g glucides nets, 20g de lipides



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Dîner

395 kcal, 34g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s)- 228 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

Déjeuner

335 kcal, 26g de protéines, 5g glucides nets, 23g de lipides



Salade caprese

142 kcal



Saumon simple

3 oz- 192 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Boissons

- eau
10 1/2 tasse(s) (2515mL)
- poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

Autre

- saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- mélange de jeunes pousses
5/6 paquet (156 g) (126g)

Légumes et produits à base de légumes

- Ail
2 1/4 gousse(s) (7g)
- blettes
3/4 lb (340g)
- oignon
2/3 petit (48g)
- courgette
3 grand (969g)
- tomates
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (270g)
- feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
- poivron
1 grand (164g)

Épices et herbes

- sel
2 1/4 g (2g)
- poivre noir
2 3/4 trait (0g)
- basilic frais
11 g (11g)
- assaisonnement cajun
1 c. à café (2g)

Graisses et huiles

- huile
1 1/2 oz (mL)
- vinaigrette balsamique
1 1/4 oz (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

Produits de boulangerie

- pain
6 tranche (192g)

Fruits et jus de fruits

- avocats
1 1/2 avocat(s) (276g)
- jus de citron vert
2 3/4 c. à café (mL)
- jus de fruit
4 fl oz (mL)

Produits à base de noix et de graines

- amandes
3/4 tasse, entière (107g)

Produits laitiers et œufs

- œufs
13 grand (650g)
- fromage tranché
2 tranche (28 g chacune) (56g)
- beurre
1 c. à soupe (14g)
- fromage de chèvre
3 oz (85g)
- mozzarella fraîche
4 oz (113g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
6 c. à s. (85g)
- lait entier
3 1/2 tasse(s) (840mL)
- fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes
3/4 tasse (195g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme
10 oz (284g)

thon en conserve
2 3/4 boîte (473g)

saumon
6 oz (170g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

œufs
6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal ● 10g protéine ● 6g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
2 c. à s. (28g)
huile
1/4 c. à café (mL)
œufs
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
6 c. à s. (85g)
huile
3/4 c. à café (mL)
œufs
3 grand (150g)

1. Battez ensemble les œufs et le cottage cheese dans un petit bol avec une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-doux et versez les œufs.
3. Quand les œufs commencent à prendre, brouillez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

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

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs
2 grand (100g)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\n\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\n\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\n\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\n\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

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 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, haché finement

1/8 petit (9g)

thon en conserve, égoutté

1/2 boîte (86g)

pain

2 tranche (64g)

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

oignon, haché finement

1/4 petit (18g)

thon en conserve, égoutté

1 boîte (172g)

pain

4 tranche (128g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à café (mL)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich au fromage grillé

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage tranché
1 tranche (28 g chacune) (28g)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)
pain
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

fromage tranché
2 tranche (28 g chacune) (56g)
beurre
1 c. à soupe (14g)
pain
2 tranche (64g)

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.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes
1/2 tasse, entière (72g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

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.

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

jus de fruit

4 fl oz (mL)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade caprese

142 kcal ● 8g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en deux

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

vinaigrette balsamique

2/3 c. à soupe (mL)

basilic frais

2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)

mélange de jeunes pousses

1/3 paquet (156 g) (52g)

mozzarella fraîche

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux

2/3 tasse de tomates cerises (99g)

vinaigrette balsamique

1 1/3 c. à soupe (mL)

basilic frais

1/3 tasse de feuilles, entières (8g)

mélange de jeunes pousses

2/3 paquet (156 g) (103g)

mozzarella fraîche

2 oz (57g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Saumon simple

3 oz - 192 kcal ● 17g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à café (mL)

saumon

3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à café (mL)

saumon

6 oz (170g)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Saucisse végétalienne

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

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

Chou cavalier (collard) à l'ail

119 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
blettes
3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché
2 1/4 gousse(s) (7g)
sel
1/6 c. à café (1g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
blettes
3/4 lb (340g)

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.
-

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

3 moitié(s) de courgette - 288 kcal ● 16g protéine ● 15g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

courgette
1 1/2 grand (485g)
fromage de chèvre
1 1/2 oz (43g)
sauce pour pâtes
6 c. à s. (98g)

Pour les 2 repas :

courgette
3 grand (969g)
fromage de chèvre
3 oz (85g)
sauce pour pâtes
3/4 tasse (195g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, tranché
3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(68g)
mozzarella fraîche, tranché
1 oz (28g)
basilic frais
1/2 c. à soupe, haché (1g)
vinaigrette balsamique
1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché
3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(137g)
mozzarella fraîche, tranché
2 oz (57g)
basilic frais
1 c. à soupe, haché (3g)
vinaigrette balsamique
1 c. à s. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
 2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.
-

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Chou kale sauté

121 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



huile

2 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

Tofu cajun

314 kcal ● 22g protéine ● 22g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



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

10 oz (284g)

huile

2 c. à café (mL)

assaisonnement cajun

1 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
 2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
 3. Enfourez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.
-

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s) - 228 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

thon en conserve, égoutté

1/2 boîte (86g)

oignon

1/8 petit (9g)

poivron

1/2 grand (82g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

sel

1/2 trait (0g)

jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

thon en conserve, égoutté

1 boîte (172g)

oignon

1/4 petit (18g)

poivron

1 grand (164g)

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

jus de citron vert

1 c. à café (mL)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

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.

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.
-