Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de 1 000 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

1043 kcal | 91g protéine (35%) | 33g lipides (28%) | 82g glucides (31%) | 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 7g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides

Kale et œufs
95 kcal

Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal

Déjeuner

295 kcal, 16g de protéines, 27g glucides nets, 12g de lipides

Nuggets Chik'n
5 1/3 nuggets- 294 kcal

Dîner

330 kcal, 19g de protéines, 31g glucides nets, 12g de lipides

Riz brun
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

Tempeh au beurre de cacahuète
2 once(s) de tempeh- 217 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 2

1024 kcal | 93g protéine (36%) | 29g lipides (26%) | 80g glucides (31%) | 18g fibres (7%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 7g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides

Kale et œufs
95 kcal

Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal

Déjeuner

275 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 9g de lipides

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 kcal

Dîner

330 kcal, 19g de protéines, 31g glucides nets, 12g de lipides

Riz brun
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

Tempeh au beurre de cacahuète
2 once(s) de tempeh- 217 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 3

1034 kcal 92g protéine (36%) 23g lipides (20%) 87g glucides (34%) 27g fibres (10%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 7g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides

Kale et œufs
95 kcal

Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal

Dîner

340 kcal, 18g de protéines, 38g glucides nets, 6g de lipides

Soupe aux haricots noirs et salsa
193 kcal

Salade grecque simple au concombre
70 kcal

Pain pita
1 pita(s)- 78 kcal

Déjeuner

275 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 9g de lipides

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

973 kcal 91g protéine (37%) 29g lipides (26%) 74g glucides (31%) 14g fibres (6%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 14g de protéines, 12g glucides nets, 10g de lipides

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Dîner

310 kcal, 22g de protéines, 41g glucides nets, 5g de lipides

Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Bowl taboulé épicé aux pois chiches
182 kcal

Déjeuner

245 kcal, 8g de protéines, 19g glucides nets, 13g de lipides

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1/2 boîte(s)- 177 kcal

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

1079 kcal 93g protéine (35%) 25g lipides (21%) 102g glucides (38%) 19g fibres (7%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 14g de protéines, 12g glucides nets, 10g de lipides

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Dîner

335 kcal, 16g de protéines, 48g glucides nets, 4g de lipides

Tomates rôties
1/2 tomate(s)- 30 kcal

Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal

Pain pita
1/2 pita(s)- 39 kcal

Déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 40g glucides nets, 10g de lipides

Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Salade taboulé aux pois chiches et tzatziki
215 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

1046 kcal 97g protéine (37%) 30g lipides (26%) 80g glucides (31%) 16g fibres (6%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 16g de protéines, 11g glucides nets, 4g de lipides

Shake protéiné (lait)
129 kcal

Raisins
29 kcal

Dîner

345 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 15g de lipides

Riz blanc
1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal

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

Déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 40g glucides nets, 10g de lipides

Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Salade taboulé aux pois chiches et tzatziki
215 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

965 kcal 93g protéine (38%) 28g lipides (26%) 71g glucides (29%) 14g fibres (6%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 16g de protéines, 11g glucides nets, 4g de lipides

Shake protéiné (lait)
129 kcal

Raisins
29 kcal

Déjeuner

245 kcal, 11g de protéines, 30g glucides nets, 8g de lipides

Salade grecque simple au concombre
141 kcal

Soupe de tomate
1/2 boîte(s)- 105 kcal

Dîner

345 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 15g de lipides

Riz blanc
1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal

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

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Liste de courses

Céréales et pâtes

- [ ] riz brun
  1/3 tasse (63g)
- [ ] couscous instantané aromatisé
  1/2 boîte (165 g) (82g)
- [ ] riz blanc à grain long
  2 3/4 c. à s. (31g)

Épices et herbes

- [ ] poivre noir
  1/4 c. à café, moulu (1g)
- [ ] sel
  1/8 oz (4g)
- [ ] cumin moulu
  2/3 c. à café (1g)
- [ ] vinaigre de vin rouge
  3/4 c. à café (mL)
- [ ] aneth séché
  3/4 c. à café (1g)

Boissons

- [ ] eau
  15 tasse(s) (3592mL)
- [ ] poudre de protéine
  15 boules (1/3 tasse chacun) (465g)

Autre

- [ ] levure nutritionnelle
  1/2 oz (17g)
- [ ] Nuggets végétaliens « chik'n »
  5 1/3 nuggets (115g)
- [ ] Coupelle de cottage cheese et fruits
  1 conteneur (170g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  1 1/2 tasse (45g)
- [ ] tzatziki
  1/4 tasse(s) (56g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] sauce soja (tamari)
  1 c. à café (mL)
- [ ] beurre de cacahuète
  2 c. à s. (32g)
- [ ] tempeh
  4 oz (113g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] œufs
  7 grand (350g)
- [ ] crème aigre (sour cream)
  3/4 c. à soupe (9g)
- [ ] yaourt grec écrémé nature
  6 c. à s. (105g)
- [ ] lait entier
  2 1/2 tasse(s) (600mL)
- [ ] fromage de chèvre
  3 oz (85g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  2 1/4 c. à café (mL)
- [ ] vinaigrette
  2 1/2 c. à soupe (mL)
- [ ] huile d'olive
  3/4 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

- [ ] soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
  2 boîte (~539 g) (1052g)
- [ ] salsa
  3 c. à s. (49g)
- [ ] bouillon de légumes
  1/4 tasse(s) (mL)
- [ ] Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
  1/2 boîte (~539 g) (267g)
- [ ] sauce barbecue
  4 c. à s. (72g)
- [ ] sauce pour pâtes
  3/4 tasse (195g)
- [ ] soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
  1/2 boîte (300 g) (149g)

Produits de boulangerie

- [ ] pain pita
  1 1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (42g)

- [ ] haricots noirs
  3/8 boîte(s) (165g)
- [ ] pois chiches en conserve
  1/2 boîte (224g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] jus de citron
  1 c. à soupe (mL)
- [ ] pommes
  3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)
- [ ] pamplemousse
  1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)
- [ ] raisins
  1 tasse (92g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] ketchup
  1 1/3 c. à soupe (23g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  1 3/4 tasse, haché (70g)
- [ ] concombre
  1 concombre (21 cm) (301g)
- [ ] oignon rouge
  1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
- [ ] persil frais
  2 brins (2g)
- [ ] tomates
  2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (85g)
- [ ] chou-fleur
  1 tête petite (10 cm diam.) (265g)
- [ ] courgette
  3 grand (969g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Kale et œufs

95 kcal 7g protéine 7g lipides 1g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

sel
1/2 trait (0g)
feuilles de chou frisé (kale)
4 c. à s., haché (10g)
œufs
1 grand (50g)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

sel
1 1/2 trait (1g)
feuilles de chou frisé (kale)
3/4 tasse, haché (30g)
œufs
3 grand (150g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal 1g protéine 0g lipides 21g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 3 repas :

pommes
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal 13g protéine 10g lipides 1g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs précuits 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 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Shake protéiné (lait)

129 kcal 16g protéine 4g lipides 6g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
lait entier
1 tasse(s) (240mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

Raisins

29 kcal 0g protéine 0g lipides 5g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

raisins
1/2 tasse (46g)

Pour les 2 repas :

raisins
1 tasse (92g)

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets - 294 kcal 16g protéine 12g lipides 27g glucides 3g fibres

Donne 5 1/3 nuggets portions

Nuggets végétaliens « chik'n »
5 1/3 nuggets (115g)
ketchup
1 1/3 c. à soupe (23g)

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

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade de chou kale simple

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

vinaigrette
1 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal 18g protéine 7g lipides 23g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 boîte (~539 g) (526g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

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.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal 1g protéine 5g lipides 4g glucides 1g fibres

vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

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

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

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.

Salade taboulé aux pois chiches et tzatziki

215 kcal 10g protéine 4g lipides 31g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/6 boîte (75g)
concombre, haché
1/8 concombre (21 cm) (25g)
tomates, haché
1/6 tomate Roma (13g)
persil frais, haché
2/3 brins (1g)
tzatziki
1/8 tasse(s) (28g)
couscous instantané aromatisé
1/6 boîte (165 g) (27g)
huile
1/8 c. à café (mL)
cumin moulu
1/6 c. à café (0g)
jus de citron
1/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/3 boîte (149g)
concombre, haché
1/6 concombre (21 cm) (50g)
tomates, haché
1/3 tomate Roma (27g)
persil frais, haché
1 1/3 brins (1g)
tzatziki
1/4 tasse(s) (56g)
couscous instantané aromatisé
1/3 boîte (165 g) (55g)
huile
1/6 c. à café (mL)
cumin moulu
1/3 c. à café (1g)
jus de citron
1/6 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet.
3. Une fois cuit, mélanger le couscous avec le persil, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir avec du tzatziki.

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Salade grecque simple au concombre

141 kcal 9g protéine 7g lipides 9g glucides 1g fibres

concombre, coupé en demi-lunes
1/2 concombre (21 cm) (151g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre de vin rouge
1/2 c. à café (mL)
aneth séché
1/2 c. à café (1g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
yaourt grec écrémé nature
4 c. à s. (70g)
oignon rouge, coupé en fines tranches
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Soupe de tomate

1/2 boîte(s) - 105 kcal 2g protéine 1g lipides 21g glucides 2g fibres

Donne 1/2 boîte(s) portions

soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
1/2 boîte (300 g) (149g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Riz brun

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

riz brun
1/3 tasse (63g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
sel
1/4 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.

Tempeh au beurre de cacahuète

2 once(s) de tempeh - 217 kcal 16g protéine 11g lipides 7g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

levure nutritionnelle
1/4 c. à soupe (1g)
sauce soja (tamari)
1/2 c. à café (mL)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
beurre de cacahuète
1 c. à s. (16g)
tempeh
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

levure nutritionnelle
1/2 c. à soupe (2g)
sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
beurre de cacahuète
2 c. à s. (32g)
tempeh
4 oz (113g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

Dîner 2

Consommer les jour 3

Soupe aux haricots noirs et salsa

193 kcal 11g protéine 2g lipides 19g glucides 12g fibres

salsa, avec morceaux
3 c. à s. (49g)
crème aigre (sour cream)
3/4 c. à soupe (9g)
cumin moulu
1/6 c. à café (0g)
haricots noirs
3/8 boîte(s) (165g)
bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.

Salade grecque simple au concombre

70 kcal 4g protéine 4g lipides 5g glucides 1g fibres

concombre, coupé en demi-lunes
1/4 concombre (21 cm) (75g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
vinaigre de vin rouge
1/4 c. à café (mL)
aneth séché
1/4 c. à café (0g)
jus de citron
1/8 c. à soupe (mL)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à s. (35g)
oignon rouge, coupé en fines tranches
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (7g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Pain pita
1 pita(s) - 78 kcal 3g protéine 0g lipides 14g glucides 2g fibres

Donne 1 pita(s) portions

pain pita
1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Dîner 3
Consommer les jour 4

Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot - 131 kcal 14g protéine 3g lipides 13g glucides 0g fibres

Donne 1 pot portions

Coupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Bowl taboulé épicé aux pois chiches
182 kcal 8g protéine 2g lipides 28g glucides 5g fibres

persil frais, haché
2/3 brins (1g)
tomates, haché
1/6 tomate Roma (13g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/6 boîte (75g)
concombre, haché
1/8 concombre (21 cm) (25g)
jus de citron
1/8 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/6 c. à café (0g)
huile
1/8 c. à café (mL)
couscous instantané aromatisé
1/6 boîte (165 g) (27g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Tomates rôties

1/2 tomate(s) - 30 kcal 0g protéine 2g lipides 1g glucides 1g fibres

Donne 1/2 tomate(s) portions

tomates
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)
huile
1/2 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Ailes de chou-fleur barbecue

268 kcal 14g protéine 2g lipides 40g glucides 9g fibres

chou-fleur
1 tête petite (10 cm diam.) (265g)
levure nutritionnelle
4 c. à s. (15g)
sel
1/4 c. à café (2g)
sauce barbecue
4 c. à s. (72g)

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.

Pain pita

1/2 pita(s) - 39 kcal 1g protéine 0g lipides 7g glucides 1g fibres

Donne 1/2 pita(s) portions

pain pita
1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (14g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Riz blanc

1/4 tasse de riz cuit - 55 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

riz blanc à grain long
4 c. à c. (15g)
eau
1/6 tasse(s) (40mL)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)
eau
1/3 tasse(s) (80mL)

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.

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.

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.