Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 1100 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

1095 kcal 131g protéine (48%) 43g lipides (35%) 35g glucides (13%) 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 7g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides

Bol œuf dur et avocat
160 kcal

Déjeuner

390 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides

Tilapia poêlé
8 oz- 298 kcal

Purée de patates douces
92 kcal

Dîner

330 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides

Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 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

Day 2

1095 kcal 131g protéine (48%) 43g lipides (35%) 35g glucides (13%) 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 7g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides

Bol œuf dur et avocat
160 kcal

Déjeuner

390 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides

Tilapia poêlé
8 oz- 298 kcal

Purée de patates douces
92 kcal

Dîner

330 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides

Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 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

Day 3

1088 kcal 129g protéine (47%) 38g lipides (31%) 43g glucides (16%) 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

185 kcal, 21g de protéines, 16g glucides nets, 3g de lipides

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Dîner

300 kcal, 27g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides

Salade de thon à l'avocat
218 kcal

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Déjeuner

385 kcal, 33g de protéines, 21g glucides nets, 16g de lipides

Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

Poivron farci à la salade de thon et avocat
1 demi poivron(s)- 228 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

1093 kcal 104g protéine (38%) 24g lipides (20%) 94g glucides (34%) 22g fibres (8%)

Petit-déjeuner

185 kcal, 21g de protéines, 16g glucides nets, 3g de lipides

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Dîner

375 kcal, 13g de protéines, 50g glucides nets, 10g de lipides

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Riz brun
1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal

Patate douce farcie aux pois chiches
1/2 patate(s) douce(s)- 244 kcal

Déjeuner

315 kcal, 22g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides

Seitan à l'ail et au poivre
171 kcal

Pois mange-tout
82 kcal

Purée de pommes de terre maison
60 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

1086 kcal 111g protéine (41%) 25g lipides (21%) 89g glucides (33%) 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

185 kcal, 21g de protéines, 16g glucides nets, 3g de lipides

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Déjeuner

315 kcal, 22g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides

Seitan à l'ail et au poivre
171 kcal

Pois mange-tout
82 kcal

Purée de pommes de terre maison
60 kcal

Dîner

370 kcal, 19g de protéines, 45g glucides nets, 12g de lipides

Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Pâtes alfredo au tofu et brocoli
221 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

1083 kcal 98g protéine (36%) 25g lipides (21%) 82g glucides (30%) 34g fibres (13%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 8g de protéines, 32g glucides nets, 5g de lipides

Céréales riches en fibres
227 kcal

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

310 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides

Cabillaud cajun
3 oz- 94 kcal

Salade edamame et betterave
86 kcal

Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal

Dîner

270 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides

Salade saumon et artichaut
210 kcal

Raisins
58 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

1083 kcal 98g protéine (36%) 25g lipides (21%) 82g glucides (30%) 34g fibres (13%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 8g de protéines, 32g glucides nets, 5g de lipides

Céréales riches en fibres
227 kcal

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

310 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides

Cabillaud cajun
3 oz- 94 kcal

Salade edamame et betterave
86 kcal

Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal

Dîner

270 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides

Salade saumon et artichaut
210 kcal

Raisins
58 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

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] tomates
  2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (304g)
- [ ] poivron
  1/2 grand (91g)
- [ ] oignon
  3/8 moyen (6,5 cm diam.) (48g)
- [ ] patates douces
  1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)
- [ ] échalotes
  1/4 gousse(s) (14g)
- [ ] Ail
  1 1/2 gousse(s) (5g)
- [ ] poivron vert
  1 c. à s., haché (9g)
- [ ] Pois mange-tout surgelés
  2 2/3 tasse (384g)
- [ ] pommes de terre
  1/3 lb (151g)
- [ ] Brocoli surgelé
  1/8 paquet (36g)
- [ ] artichauts en conserve
  2/3 tasse de fonds (112g)
- [ ] edamame surgelé, décortiqué
  1/2 tasse (59g)
- [ ] Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
  2 betterave(s) (100g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  1/2 oz (mL)
- [ ] huile d'olive
  1 oz (mL)
- [ ] vinaigrette balsamique
  5 c. à soupe (mL)

Autre

- [ ] saucisse végétalienne
  2 saucisse (200g)
- [ ] Yaourt grec protéiné, aromatisé
  3 contenant (450g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  4 1/2 tasse (135g)
- [ ] Glaçage balsamique
  1/4 c. à soupe (mL)
- [ ] céréales riches en fibres
  1 1/3 tasse (80g)

Épices et herbes

- [ ] sel
  1/6 oz (6g)
- [ ] poivre noir
  2 1/4 g (2g)
- [ ] Basilic séché
  1/4 c. à café, moulu (0g)
- [ ] assaisonnement cajun
  2 c. à café (5g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] œufs
  2 grand (100g)
- [ ] yaourt grec aromatisé allégé
  1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
- [ ] fromage en ficelle
  1 bâtonnet (28g)
- [ ] lait entier
  2 1/2 tasse(s) (619mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] tilapia, cru
  1 lb (448g)
- [ ] thon en conserve
  1 boîte (172g)
- [ ] saumon en boîte
  6 oz (170g)
- [ ] morue, crue
  6 oz (170g)

Boissons

- [ ] eau
  14 1/4 tasse (3418mL)
- [ ] poudre de protéine
  14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- [ ] lait d'amande non sucré
  1 c. à s. (mL)

Céréales et pâtes

- [ ] riz brun
  4 c. à c. (16g)
- [ ] seitan
  4 oz (113g)
- [ ] pâtes sèches non cuites
  1 1/2 oz (43g)

Légumineuses et produits à base de

Fruits et jus de fruits

- [ ] avocats
  1 avocat(s) (201g)
- [ ] jus de citron vert
  1 c. à café (mL)
- [ ] kiwi
  3 fruit (207g)
- [ ] pamplemousse
  1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)
- [ ] raisins
  2 tasse (184g)

légumineuses

- [ ] pois chiches en conserve
  1/4 boîte (112g)
- [ ] tofu ferme
  1/8 paquet (454 g) (57g)

Produits de boulangerie

- [ ] pain naan
  1 morceau(x) (90g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Bol œuf dur et avocat

160 kcal 7g protéine 12g lipides 2g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)
sel
1/2 trait (0g)
œufs
1 grand (50g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
poivron
1/2 c. à s., en dés (5g)
oignon
1/2 c. à soupe, haché (5g)

Pour les 2 repas :

avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)
sel
1 trait (0g)
œufs
2 grand (100g)
poivre noir
1 trait (0g)
poivron
1 c. à s., en dés (9g)
oignon
1 c. à soupe, haché (10g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Yaourt grec protéiné

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

Translation missing: fr.for_single_meal

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 3 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
3 contenant (450g)

1. Dégustez.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal 1g protéine 0g lipides 8g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 3 repas :

kiwi
3 fruit (207g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Céréales riches en fibres

227 kcal 7g protéine 5g lipides 21g glucides 18g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
céréales riches en fibres
2/3 tasse (40g)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)
céréales riches en fibres
1 1/3 tasse (80g)

1. Ajoutez les céréales et le lait dans un bol et servez.

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)

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Tilapia poêlé

8 oz - 298 kcal 45g protéine 13g lipides 0g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tilapia, cru
1/2 lb (224g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru
1 lb (448g)
sel
2/3 c. à café (4g)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

Purée de patates douces

92 kcal 2g protéine 0g lipides 18g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

patates douces
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

Pour les 2 repas :

patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

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.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3

Yaourt grec allégé

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

Donne 1 pot(s) portions

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

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

Poivron farci à la salade de thon et avocat

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

Donne 1 demi poivron(s) portions

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)

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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Seitan à l'ail et au poivre

171 kcal 15g protéine 8g lipides 8g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Ail, haché finement
5/8 gousse(s) (2g)
seitan, façon poulet
2 oz (57g)
sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1/4 c. à soupe (4mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
poivron vert
1/2 c. à s., haché (5g)
oignon
1 c. à s., haché (10g)
huile d'olive
1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement
1 1/4 gousse(s) (4g)
seitan, façon poulet
4 oz (113g)
sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1/2 c. à soupe (8mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
poivron vert
1 c. à s., haché (9g)
oignon
2 c. à s., haché (20g)
huile d'olive
1 c. à s. (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Pois mange-tout

82 kcal 5g protéine 1g lipides 8g glucides 6g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Purée de pommes de terre maison

60 kcal 2g protéine 0g lipides 11g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pommes de terre, épluché et coupé en morceaux
1/6 lb (76g)
lait entier
1/8 tasse(s) (10mL)

Pour les 2 repas :

pommes de terre, épluché et coupé en morceaux
1/3 lb (151g)
lait entier
1/8 tasse(s) (20mL)

1. Placez les morceaux de pommes de terre dans une grande casserole et couvrez d'eau froide.
2. Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu doux et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 15-20 minutes.
3. Égouttez les pommes de terre et remettez-les dans la casserole.
4. Ajoutez le lait dans la casserole. Écrasez les pommes de terre avec un presse-purée, une fourchette ou un mixeur électrique jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Cabillaud cajun

3 oz - 94 kcal 15g protéine 3g lipides 1g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile
1/2 c. à café (mL)
assaisonnement cajun
1 c. à café (2g)
morue, crue
3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
assaisonnement cajun
2 c. à café (5g)
morue, crue
6 oz (170g)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Salade edamame et betterave

86 kcal 5g protéine 4g lipides 6g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

edamame surgelé, décortiqué
4 c. à s. (30g)
vinaigrette balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
1 betterave(s) (50g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)

Pour les 2 repas :

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)

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.

Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal 4g protéine 3g lipides 22g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pain naan
1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

pain naan
1 morceau(x) (90g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal 1g protéine 5g lipides 2g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tomates
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)
huile
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tomates
2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)
huile
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.

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.

Dîner 2

Consommer les jour 3

Salade de thon à l'avocat

218 kcal 20g protéine 12g lipides 3g glucides 4g fibres

oignon, haché finement
1/8 petit (9g)
tomates
2 c. à s., haché (23g)
thon en conserve
1/2 boîte (86g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
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)

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.

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal 7g protéine 6g lipides 2g glucides 0g fibres

Donne 1 bâton(s) portions

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

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

Dîner 3

Consommer les jour 4

Lait

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

Donne 1/2 tasse(s) portions

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

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

Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit - 57 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 1g fibres

Donne 1/4 tasse de riz brun cuit portions

riz brun
4 c. à c. (16g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1/6 tasse(s) (40mL)
sel
1/8 c. à café (0g)

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.

Patate douce farcie aux pois chiches

1/2 patate(s) douce(s) - 244 kcal 8g protéine 6g lipides 32g glucides 9g fibres

Donne 1/2 patate(s) douce(s) portions

pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/4 boîte (112g)
patates douces, coupé en deux dans le sens de la longueur
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
Glaçage balsamique
1/4 c. à soupe (mL)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
échalotes, haché
1/4 gousse(s) (14g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Frottez quelques gouttes d'huile sur les moitiés de patate douce et assaisonnez de sel et de poivre. Placez la patate douce, côté coupé vers le bas, sur une moitié de la plaque de cuisson. Faites rôtir au four pendant 20 minutes.
3. Dans un petit bol, mélangez les pois chiches et l'échalote avec le reste de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Retirez la plaque du four et ajoutez le mélange de pois chiches sur l'autre moitié de la plaque. Faites rôtir encore 18-20 minutes, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et que les échalotes commencent à roussir.
5. Transférez la patate douce sur une assiette et écrasez doucement la chair à l'intérieur de la peau. Creusez un puits dans la purée de patate douce et farcissez-le avec le mélange de pois chiches.
6. Arrosez de glaçage balsamique et servez.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Lait

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

Donne 1 tasse(s) portions

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

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

Pâtes alfredo au tofu et brocoli

221 kcal 11g protéine 4g lipides 33g glucides 3g fibres

Basilic séché
1/4 c. à café, moulu (0g)
lait d'amande non sucré
1 c. à s. (mL)
sel
1/8 trait (0g)
Ail
1/4 gousse(s) (1g)
Brocoli surgelé
1/8 paquet (36g)
tofu ferme
1/8 paquet (454 g) (57g)
pâtes sèches non cuites
1 1/2 oz (43g)

1. Faites cuire les pâtes et le brocoli selon les indications sur les emballages.
2. Pendant ce temps, mettez le tofu, l'ail, le sel et le basilic dans un robot culinaire ou un blender.
3. Ajoutez le lait d'amande en petites quantités jusqu'à obtenir la consistance désirée.
4. Versez dans une poêle pour réchauffer. Ne laissez pas bouillir, sinon la sauce risque de se séparer.
5. Au moment de servir, nappez les pâtes de brocoli et de sauce.
6. Pour les restes : pour de meilleurs résultats, conservez chaque élément (pâtes, sauce, brocoli) dans des récipients hermétiques séparés. Réchauffez au besoin.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade saumon et artichaut

210 kcal 17g protéine 10g lipides 10g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tomates, coupé en deux
1/3 tasse de tomates cerises (50g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
artichauts en conserve
1/3 tasse de fonds (56g)
saumon en boîte
3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux
2/3 tasse de tomates cerises (99g)
vinaigrette balsamique
4 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
artichauts en conserve
2/3 tasse de fonds (112g)
saumon en boîte
6 oz (170g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

Raisins

58 kcal 1g protéine 0g lipides 9g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

raisins
1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

raisins
2 tasse (184g)

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

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.