Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 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

1249 kcal | 106g protéine (34%) | 44g lipides (31%) | 88g glucides (28%) | 21g fibres (7%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 10g de protéines, 18g glucides nets, 8g de lipides

Petit bagel grillé au beurre
1/2 bagel(s)- 120 kcal

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Déjeuner

400 kcal, 34g de protéines, 23g glucides nets, 17g de lipides

Courgettes poêlées
83 kcal

Cabillaud cajun
6 oz- 187 kcal

Wedges de patate douce
130 kcal

Dîner

440 kcal, 13g de protéines, 45g glucides nets, 18g de lipides

Riz blanc
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal

Pois chiches à la crème citronnée
233 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 2

1253 kcal | 110g protéine (35%) | 53g lipides (38%) | 60g glucides (19%) | 22g fibres (7%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 10g de protéines, 18g glucides nets, 8g de lipides

Petit bagel grillé au beurre
1/2 bagel(s)- 120 kcal

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Déjeuner

440 kcal, 29g de protéines, 32g glucides nets, 15g de lipides

Sandwich salade de thon à l'avocat
1 sandwich(s)- 370 kcal

Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Dîner

405 kcal, 22g de protéines, 9g glucides nets, 29g de lipides

Tofu shawarma
8 3/4 oz- 374 kcal

Brocoli
1 tasse(s)- 29 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 3

1232 kcal 113g protéine (37%) 52g lipides (38%) 65g glucides (21%) 13g fibres (4%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides

Shake protéiné (lait)
129 kcal

Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

415 kcal, 25g de protéines, 36g glucides nets, 17g de lipides

Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Graines de tournesol
180 kcal

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

Dîner

405 kcal, 22g de protéines, 9g glucides nets, 29g de lipides

Tofu shawarma
8 3/4 oz- 374 kcal

Brocoli
1 tasse(s)- 29 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

1165 kcal 106g protéine (36%) 35g lipides (27%) 85g glucides (29%) 22g fibres (7%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides

Shake protéiné (lait)
129 kcal

Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

415 kcal, 25g de protéines, 36g glucides nets, 17g de lipides

Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Graines de tournesol
180 kcal

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

Dîner

335 kcal, 15g de protéines, 29g glucides nets, 12g de lipides

Salade simple aux tomates et carottes
49 kcal

Pois chiches et pâtes de pois chiche
286 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

1182 kcal 106g protéine (36%) 45g lipides (35%) 64g glucides (22%) 24g fibres (8%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides

Toast à l'avocat avec œuf
1 tranche(s)- 238 kcal

Déjeuner

370 kcal, 28g de protéines, 39g glucides nets, 6g de lipides

Galette de burger végétarien
2 galette- 254 kcal

Lentilles
116 kcal

Dîner

355 kcal, 18g de protéines, 10g glucides nets, 25g de lipides

Pois mange-tout au beurre
161 kcal

Tofu cajun
196 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

1249 kcal 105g protéine (34%) 43g lipides (31%) 91g glucides (29%) 19g fibres (6%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides

Toast à l'avocat avec œuf
1 tranche(s)- 238 kcal

Déjeuner

405 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 19g de lipides

Saumon à l'orange et au romarin
3 oz- 232 kcal

Wedges de patate douce
174 kcal

Dîner

385 kcal, 25g de protéines, 43g glucides nets, 10g de lipides

Tenders de poulet croustillants
2 tender(s)- 114 kcal

Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

Lentilles
174 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

1249 kcal 105g protéine (34%) 43g lipides (31%) 91g glucides (29%) 19g fibres (6%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides

Toast à l'avocat avec œuf
1 tranche(s)- 238 kcal

Déjeuner

405 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 19g de lipides

Saumon à l'orange et au romarin
3 oz- 232 kcal

Wedges de patate douce
174 kcal

Dîner

385 kcal, 25g de protéines, 43g glucides nets, 10g de lipides

Tenders de poulet croustillants
2 tender(s)- 114 kcal

Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

Lentilles
174 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 blanc à grain long
  2 3/4 c. à s. (31g)

Boissons

- [ ] eau
  17 tasse (4109mL)
- [ ] poudre de protéine
  15 boules (1/3 tasse chacun) (465g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] tomates
  3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)
- [ ] laitue romaine
  3/4 cœurs (375g)
- [ ] carottes
  3/8 moyen (23g)
- [ ] Ail
  1 1/2 gousse(s) (5g)
- [ ] épinards frais
  1/2 oz (14g)
- [ ] courgette
  1/2 moyen (98g)
- [ ] patates douces
  2 patate douce, 12,5 cm de long (385g)
- [ ] oignon
  1/3 moyen (6,5 cm diam.) (36g)
- [ ] Brocoli surgelé
  2 tasse (182g)
- [ ] Pois mange-tout surgelés
  1 tasse (144g)
- [ ] ketchup
  1 c. à soupe (17g)

Graisses et huiles

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

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] pois chiches en conserve
  1/2 boîte (232g)

Produits de boulangerie

- [ ] bagel
  1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)
- [ ] pain
  5 tranche (160g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] beurre
  1/4 bâtonnet (24g)
- [ ] œufs
  5 grand (250g)
- [ ] lait entier
  2 1/3 tasse(s) (559mL)

Épices et herbes

- [ ] sel
  1/3 oz (10g)
- [ ] poudre d'ail
  1/2 c. à café (2g)
- [ ] origan séché
  1/4 c. à café, moulu (0g)
- [ ] poivre noir
  3 g (3g)
- [ ] assaisonnement cajun
  2 1/2 c. à café (6g)
- [ ] gingembre moulu
  1/3 c. à café (1g)
- [ ] curcuma moulu
  1/3 c. à café (1g)
- [ ] cannelle
  1/3 c. à café (1g)
- [ ] coriandre moulue
  5/8 c. à café (1g)
- [ ] cumin moulu
  5/8 c. à café (1g)
- [ ] flocons de piment rouge
  5/8 c. à café (1g)
- [ ] romarin séché
  1/2 c. à café (1g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] morue, crue
  6 oz (170g)
- [ ] thon en conserve
  1/2 boîte (86g)
- [ ] saumon
  1 filet(s) (170 g chacun) (170g)

- [ ] tofu ferme
  1 1/2 livres (673g)
- [ ] lentilles crues
  2/3 tasse (128g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] jus de citron
  1 c. à soupe (mL)
- [ ] avocats
  1 avocat(s) (201g)
- [ ] jus de citron vert
  1/2 c. à café (mL)
- [ ] framboises
  1 tasse (123g)
- [ ] pêche
  2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)
- [ ] orange
  1 orange (154g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] bouillon de légumes
  1/8 tasse(s) (mL)
- [ ] soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
  1 boîte (300 g) (298g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] lait de coco en conserve
  1 1/2 oz (mL)
- [ ] graines de tournesol décortiquées
  2 oz (57g)

Autre

- [ ] paprika fumé
  1 1/4 c. à thé (3g)
- [ ] Coupelle de cottage cheese et fruits
  2 conteneur (340g)
- [ ] levure nutritionnelle
  1/2 c. à café (1g)
- [ ] pâtes de pois chiches
  1 oz (28g)
- [ ] galette de burger végétale
  2 galette (142g)
- [ ] tenders chik'n sans viande
  4 morceaux (102g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 120 kcal 4g protéine 4g lipides 18g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

bagel
1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)
beurre
1/4 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

bagel
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal 6g protéine 5g lipides 0g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)

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 2

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pêche
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s) - 238 kcal 11g protéine 13g lipides 13g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

avocats, mûr, tranché
1/4 avocat(s) (50g)
œufs
1 grand (50g)
pain
1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

avocats, mûr, tranché
3/4 avocat(s) (151g)
œufs
3 grand (150g)
pain
3 tranche (96g)

1. Cuisinez l'œuf comme vous le préférez.
2. Grillez le pain.
3. Garnissez de purée d'avocat et écrasez-la à la fourchette sur le pain.
4. Ajoutez l'œuf cuit sur l'avocat. Servez.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Courgettes poêlées

83 kcal 2g protéine 6g lipides 3g glucides 2g fibres

huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
origan séché
1/4 c. à café, moulu (0g)
poivre noir
1/4 c. à soupe, moulu (2g)
courgette
1/2 moyen (98g)

1. Coupez la courgette dans le sens de la longueur en quatre ou cinq filets.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et les assaisonnements.
3. Badigeonnez les tranches de courgette sur toutes les faces avec le mélange d'huile.
4. Placez les courgettes dans une poêle chaude pendant 2-3 minutes d'un côté. Puis retournez et faites cuire une minute supplémentaire de l'autre côté.
5. Servez.

Cabillaud cajun

6 oz - 187 kcal 31g protéine 6g lipides 2g glucides 1g fibres

Donne 6 oz portions

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.

Wedges de patate douce

130 kcal 2g protéine 4g lipides 18g glucides 3g fibres

patates douces, coupé en quartiers
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/4 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Sandwich salade de thon à l'avocat

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

Donne 1 sandwich(s) portions

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)

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.

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal 2g protéine 1g lipides 7g glucides 8g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

framboises
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal 14g protéine 3g lipides 13g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

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

Graines de tournesol

180 kcal 9g protéine 14g lipides 2g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

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

Soupe de tomate

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
1 boîte (300 g) (298g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5

Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal 20g protéine 6g lipides 22g glucides 8g fibres

Donne 2 galette portions

galette de burger végétale
2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

Lentilles

116 kcal 8g protéine 0g lipides 17g glucides 3g fibres

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
lentilles crues, rincé
2 2/3 c. à s. (32g)

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.

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Saumon à l'orange et au romarin

3 oz - 232 kcal 18g protéine 13g lipides 8g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (1g)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (mL)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
orange
1/2 orange (77g)
romarin séché
1/4 c. à café (0g)
saumon
1/2 filet(s) (170 g chacun) (85g)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (2g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
orange
1 orange (154g)
romarin séché
1/2 c. à café (1g)
saumon
1 filet(s) (170 g chacun) (170g)

1. Assaisonnez le saumon de sel.
2. Mettez une poêle sur feu moyen-vif et ajoutez l'huile.
3. Faites cuire le saumon 4 à 5 minutes de chaque côté, puis réservez lorsqu'il est cuit.
4. Ajoutez le romarin dans la poêle et faites cuire environ une minute.
5. Pressez les oranges et versez le jus d'orange et de citron dans la poêle et portez à frémissement.
6. Baissez le feu à moyen-doux jusqu'à ce que le liquide réduise un peu.
7. Remettez le saumon dans la poêle et nappez les filets de sauce.
8. Servez.

Wedges de patate douce

174 kcal 2g protéine 6g lipides 24g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

patates douces, coupé en quartiers
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/3 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en quartiers
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)
huile
1 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
sel
2/3 c. à café (4g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal 2g protéine 0g lipides 24g glucides 0g fibres

Donne 1/2 tasse de riz cuit portions

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.

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal 4g protéine 3g lipides 7g glucides 6g fibres

tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)
laitue romaine, grossièrement haché
1/2 cœurs (250g)
carottes, tranché
1/4 moyen (15g)
vinaigrette
3/4 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Pois chiches à la crème citronnée

233 kcal 7g protéine 14g lipides 13g glucides 6g fibres

Ail, haché
1/2 gousse(s) (2g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 tasse(s) (120g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
épinards frais
1/2 oz (14g)
bouillon de légumes
1/8 tasse(s) (mL)
lait de coco en conserve
1 1/2 oz (mL)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
2. Ajoutez le bouillon de légumes, le lait de coco, les pois chiches, les épinards et un peu de sel.
3. Portez à frémissement, puis réduisez à feu moyen. Faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient fané et que la sauce ait épaissi, environ 5-7 minutes.
4. Coupez le feu, ajoutez le jus de citron et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Tofu shawarma

8 3/4 oz - 374 kcal 20g protéine 29g lipides 7g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tofu ferme, coupé en rubans
1/2 livres (248g)
gingembre moulu
1/6 c. à café (0g)
poudre d'ail
1/6 c. à café (0g)
curcuma moulu
1/6 c. à café (0g)
cannelle
1/6 c. à café (0g)
coriandre moulue
1/3 c. à café (1g)
cumin moulu
1/3 c. à café (1g)
paprika fumé
5/8 c. à thé (1g)
flocons de piment rouge
1/3 c. à café (1g)
eau
1 1/4 c. à soupe (19mL)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, coupé en rubans
17 1/2 oz (496g)
gingembre moulu
1/3 c. à café (1g)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
curcuma moulu
1/3 c. à café (1g)
cannelle
1/3 c. à café (1g)
coriandre moulue
5/8 c. à café (1g)
cumin moulu
5/8 c. à café (1g)
paprika fumé
1 1/4 c. à thé (3g)
flocons de piment rouge
5/8 c. à café (1g)
eau
2 1/2 c. à soupe (38mL)
huile
2 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Dans un bol, fouettez l'huile, l'eau, les épices et une pincée de sel. Pour ajuster le niveau d'épices, ajoutez autant ou aussi peu de piment rouge concassé que vous le souhaitez.
3. Disposez les rubans de tofu sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-les du mélange d'épices.
4. Rôtissez 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit doré et commence à croustiller. Servez.

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.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Salade simple aux tomates et carottes

49 kcal 2g protéine 2g lipides 4g glucides 3g fibres

tomates, coupé en dés
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)
laitue romaine, grossièrement haché
1/4 cœurs (125g)
carottes, tranché
1/8 moyen (8g)
vinaigrette
3/8 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Pois chiches et pâtes de pois chiche

286 kcal 13g protéine 10g lipides 25g glucides 10g fibres

pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/4 boîte (112g)
levure nutritionnelle
1/2 c. à café (1g)
beurre
1/4 c. à soupe (4g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
pâtes de pois chiches
1 oz (28g)
oignon, coupé en fines tranches
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Pois mange-tout au beurre

161 kcal 4g protéine 11g lipides 6g glucides 5g fibres

Pois mange-tout surgelés
1 tasse (144g)
beurre
3 c. à café (14g)
sel
3/4 trait (0g)
poivre noir
3/4 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Tofu cajun

196 kcal 14g protéine 14g lipides 4g glucides 0g fibres

tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes
6 1/4 oz (177g)
huile
1 1/4 c. à café (mL)
assaisonnement cajun
5/8 c. à café (1g)

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. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Tenders de poulet croustillants

2 tender(s) - 114 kcal 8g protéine 5g lipides 10g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

ketchup
1/2 c. à soupe (9g)
tenders chik'n sans viande
2 morceaux (51g)

Pour les 2 repas :

ketchup
1 c. à soupe (17g)
tenders chik'n sans viande
4 morceaux (102g)

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

Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal 5g protéine 5g lipides 8g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

lait entier
2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

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

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.