Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien 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

1118 kcal | 91g protéine (33%) | 58g lipides (47%) | 39g glucides (14%) | 18g 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

400 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 34g de lipides

Avocat farci au saumon fumé
1/2 avocat(s)- 271 kcal

Noix
1/6 tasse(s)- 131 kcal

Dîner

360 kcal, 25g de protéines, 17g glucides nets, 18g de lipides

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

Salade grecque simple au concombre
141 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

1117 kcal | 99g protéine (36%) | 31g lipides (25%) | 91g glucides (33%) | 20g 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

400 kcal, 20g de protéines, 55g glucides nets, 7g de lipides

Purée de patates douces avec beurre
125 kcal

Cabillaud cajun
3 oz- 94 kcal

Purée de patates douces
183 kcal

Dîner

360 kcal, 25g de protéines, 17g glucides nets, 18g de lipides

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

Salade grecque simple au concombre
141 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

1115 kcal 97g protéine (35%) 38g lipides (31%) 78g glucides (28%) 18g fibres (6%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 10g de lipides

Sandwich œuf & guacamole
1/2 sandwich(s)- 191 kcal

Tranches de concombre
1/4 concombre- 15 kcal

Déjeuner

400 kcal, 20g de protéines, 55g glucides nets, 7g de lipides

Purée de patates douces avec beurre
125 kcal

Cabillaud cajun
3 oz- 94 kcal

Purée de patates douces
183 kcal

Dîner

345 kcal, 29g de protéines, 6g glucides nets, 21g de lipides

Haricots verts au beurre
147 kcal

Cabillaud rôti simple
5 1/3 oz- 198 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

1098 kcal 94g protéine (34%) 53g lipides (44%) 46g glucides (17%) 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 10g de lipides

Sandwich œuf & guacamole
1/2 sandwich(s)- 191 kcal

Tranches de concombre
1/4 concombre- 15 kcal

Déjeuner

385 kcal, 17g de protéines, 23g glucides nets, 22g de lipides

Panini fraise, avocat et fromage de chèvre
244 kcal

Salade grecque simple au concombre
141 kcal

Dîner

345 kcal, 29g de protéines, 6g glucides nets, 21g de lipides

Haricots verts au beurre
147 kcal

Cabillaud rôti simple
5 1/3 oz- 198 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

1082 kcal 98g protéine (36%) 31g lipides (26%) 83g glucides (31%) 20g fibres (7%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 10g de lipides

Sandwich œuf & guacamole
1/2 sandwich(s)- 191 kcal

Tranches de concombre
1/4 concombre- 15 kcal

Déjeuner

350 kcal, 24g de protéines, 45g glucides nets, 4g de lipides

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

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Fraises
2 tasse(s)- 104 kcal

Dîner

365 kcal, 26g de protéines, 21g glucides nets, 16g de lipides

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

Salade grecque simple au concombre
70 kcal

Pêche
1 pêche(s)- 66 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

1100 kcal 97g protéine (35%) 43g lipides (35%) 62g glucides (23%) 19g fibres (7%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides

Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Déjeuner

410 kcal, 32g de protéines, 25g glucides nets, 15g de lipides

Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Lentilles
116 kcal

Dîner

300 kcal, 15g de protéines, 23g glucides nets, 14g de lipides

Lo-mein au tofu
226 kcal

Lait
1/2 tasse(s)- 75 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

1100 kcal 97g protéine (35%) 43g lipides (35%) 62g glucides (23%) 19g fibres (7%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides

Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Dîner

300 kcal, 15g de protéines, 23g glucides nets, 14g de lipides

Lo-mein au tofu
226 kcal

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Déjeuner

410 kcal, 32g de protéines, 25g glucides nets, 15g de lipides

Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Lentilles
116 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Liste de courses

Autre

- [ ] levure nutritionnelle
1/2 c. à soupe (2g)
- [ ] guacamole, acheté en magasin
3 c. à soupe (46g)
- [ ] Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] sauce soja (tamari)
1/2 oz (mL)
- [ ] beurre de cacahuète
2 c. à s. (32g)
- [ ] tempeh
3/4 livres (340g)
- [ ] tofu extra-ferme
1/3 livres (151g)
- [ ] lentilles crues
1/3 tasse (64g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] jus de citron
3/4 fl oz (mL)
- [ ] pêche
5 moyen (6,5 cm diam.) (750g)
- [ ] avocats
1 avocat(s) (201g)
- [ ] fraises
7/8 pinte (312g)
- [ ] jus de citron vert
1/2 c. à café (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] concombre
2 1/2 concombre (21 cm) (753g)
- [ ] oignon rouge
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (48g)
- [ ] patates douces
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)
- [ ] Haricots verts surgelés
2 tasse (242g)
- [ ] oignon
1/8 petit (9g)
- [ ] poivron
1/2 grand (82g)
- [ ] légumes mélangés surgelés
1/3 livres (151g)

Épices et herbes

- [ ] vinaigre de vin rouge
1 3/4 c. à café (mL)
- [ ] aneth séché
1 3/4 c. à café (2g)
- [ ] assaisonnement cajun
2 c. à café (5g)
- [ ] sel
1 1/2 g (1g)
- [ ] poivre noir
2 trait (0g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] yaourt grec écrémé nature
14 c. à s. (245g)
- [ ] lait entier
2 tasse(s) (480mL)
- [ ] fromage de chèvre
1 oz (28g)
- [ ] beurre
8 1/2 c. à café (38g)
- [ ] œufs
7 grand (350g)

Boissons

- [ ] poudre de protéine
11 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (357g)
- [ ] eau
12 1/3 tasse(s) (2953mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] saumon fumé
3/4 oz (21g)
- [ ] morue, crue
16 2/3 oz (472g)
- [ ] thon en conserve
1/2 boîte (86g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] noix (anglaises)
3 c. à s., décortiqué (19g)

Produits de boulangerie

- [ ] pain
1/4 livres (128g)

Graisses et huiles

- [ ] huile d'olive
  1 3/4 oz (mL)
- [ ] huile
  6 3/4 c. à café (mL)

Soupes, sauces et jus

- [ ] soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
  1/2 boîte (300 g) (149g)
- [ ] ramen aromatisés (saveur orientale)
  1/3 paquet avec sachet d'assaisonnement (28g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s) - 191 kcal 11g protéine 10g lipides 13g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pain
1 tranche(s) (32g)
guacamole, acheté en magasin
1 c. à soupe (15g)
huile
1/4 c. à café (mL)
œufs
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche(s) (96g)
guacamole, acheté en magasin
3 c. à soupe (46g)
huile
3/4 c. à café (mL)
œufs
3 grand (150g)

1. Faites griller le pain, si désiré.
2. Chauffez l'huile dans une petite poêle à feu moyen et ajoutez les œufs. Poivrez au goût et faites frire jusqu'à ce qu'ils soient cuits selon vos préférences.
3. Constituez le sandwich en plaçant les œufs sur une tranche de pain et le guacamole étalé sur l'autre.
4. Servez.

Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal 1g protéine 0g lipides 3g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

concombre
1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 3 repas :

concombre
3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

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\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\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.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Avocat farci au saumon fumé

1/2 avocat(s) - 271 kcal 10g protéine 22g lipides 2g glucides 7g fibres

Donne 1/2 avocat(s) portions

jus de citron
1/4 c. à café (mL)
fromage de chèvre
1/2 oz (14g)
saumon fumé
3/4 oz (21g)
avocats, coupé en deux, épépiné et pelé
1/2 avocat(s) (101g)

1. Hachez le saumon fumé en morceaux.
2. Mettez le saumon dans un bol avec le fromage de chèvre. Mélangez à la fourchette jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Farcissez les cavités de l'avocat avec le mélange saumon/fromage.
4. Ajoutez un filet de jus de citron et poivrez selon votre goût.
5. Servez immédiatement.

Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal 3g protéine 12g lipides 1g glucides 1g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

noix (anglaises)
3 c. à s., décortiqué (19g)

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

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Purée de patates douces avec beurre

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

Translation missing: fr.for_single_meal

beurre
1 c. à café (5g)
patates douces
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

Pour les 2 repas :

beurre
2 c. à café (9g)
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, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

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.

Purée de patates douces

183 kcal 3g protéine 0g lipides 36g glucides 6g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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 3

Consommer les jour 4

Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

244 kcal 8g protéine 15g lipides 14g glucides 6g fibres

avocats, tranché
1/4 avocat(s) (50g)
fraises, équeuté et coupé en fines tranches
2 moyen (diam. 3,2 cm) (24g)
beurre
1/2 c. à café (2g)
fromage de chèvre
1/2 oz (14g)
pain
1 tranche (32g)

1. Chauffer une petite poêle ou une plaque à feu moyen et graisser avec un spray de cuisson.
2. Beurrer un côté de chaque tranche de pain.
3. Étaler le fromage de chèvre sur le côté non beurré de chaque tranche de pain.
4. Répartir les fraises sur le fromage de chèvre sur les deux tranches.
5. Déposer l'avocat sur les fraises d'une des tranches, puis placer l'autre tranche par-dessus.
6. Déposer délicatement le sandwich dans la poêle ou sur la plaque et presser le dessus avec une spatule.
7. Retourner délicatement le sandwich au bout d'environ 2 minutes (le dessous doit être doré), puis presser de nouveau avec la spatule. Cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
8. Servir.

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.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5

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.

Yaourt grec protéiné

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

Donne 1 pot portions

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

1. Dégustez.

Fraises

2 tasse(s) - 104 kcal 2g protéine 1g lipides 16g glucides 6g fibres

Donne 2 tasse(s) portions

fraises
2 tasse, entière (288g)

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

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Tempeh nature

4 oz - 295 kcal 24g protéine 15g lipides 8g glucides 8g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile
2 c. à café (mL)
tempeh
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

huile
4 c. à café (mL)
tempeh
1/2 livres (227g)

1. Coupez le tempeh 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.

Lentilles

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

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 1

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Salade grecque simple au concombre

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

concombre, coupé en demi-lunes
1 concombre (21 cm) (301g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
vinaigre de vin rouge
1 c. à café (mL)
aneth séché
1 c. à café (1g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
yaourt grec écrémé nature
1/2 tasse (140g)
oignon rouge, coupé en fines tranches
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

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.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Haricots verts au beurre

147 kcal 2g protéine 11g lipides 6g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Haricots verts surgelés
1 tasse (121g)
sel
3/4 trait (0g)
poivre noir
3/4 trait (0g)
beurre
3 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

Haricots verts surgelés
2 tasse (242g)
sel
1 1/2 trait (1g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
beurre
6 c. à café (27g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Cabillaud rôti simple

5 1/3 oz - 198 kcal 27g protéine 10g lipides 0g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

morue, crue
1/3 livres (151g)
huile d'olive
2 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

morue, crue
2/3 livres (302g)
huile d'olive
4 c. à c. (mL)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

Dîner 3

Consommer les jour 5

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.

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.

Pêche

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

Donne 1 pêche(s) portions

pêche
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

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

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Lo-mein au tofu

226 kcal 11g protéine 11g lipides 17g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

ramen aromatisés (saveur orientale)
1/6 paquet avec sachet d'assaisonnement (14g)
légumes mélangés surgelés
2 2/3 oz (76g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)
sauce soja (tamari)
1/6 c. à soupe (mL)
tofu extra-ferme
2 2/3 oz (76g)

Pour les 2 repas :

ramen aromatisés (saveur orientale)
1/3 paquet avec sachet d'assaisonnement (28g)
légumes mélangés surgelés
1/3 livres (151g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
sauce soja (tamari)
1/3 c. à soupe (mL)
tofu extra-ferme
1/3 livres (151g)

1. Épongez le tofu entre des feuilles de papier absorbant pour retirer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes de la taille d'une bouchée. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il ne brûle.
2. Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez les nouilles du paquet de ramen en conservant les sachets d'assaisonnement. Faites bouillir environ 2 minutes jusqu'à ce que les nouilles ramollissent. Égouttez.
3. Ajoutez les légumes pour sauté dans la poêle avec le tofu, et assaisonnez avec le sachet d'assaisonnement des nouilles ramen. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas pâteux. Ajoutez les nouilles et mélangez pour homogénéiser. Assaisonnez de sauce soja et servez.

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 2 repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

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.