Meal Plan - Plan alimentaire végane riche en protéines de 1300 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

1369 kcal | 128g protéine (37%) | 21g lipides (14%) | 132g glucides (38%) | 35g fibres (10%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 13g de protéines, 21g glucides nets, 7g de lipides

Saucisses vegan pour le petit-déjeuner
2 saucisses- 75 kcal

Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan
1/2 bagel(s)- 130 kcal

Déjeuner

335 kcal, 22g de protéines, 41g glucides nets, 3g de lipides

Pâtes de lentilles
337 kcal

Collations

145 kcal, 3g de protéines, 26g glucides nets, 2g de lipides

Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Chips cuites au four
8 chips- 81 kcal

Dîner

355 kcal, 18g de protéines, 41g glucides nets, 8g de lipides

Haricots et légumes verts mijotés
353 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 2

1364 kcal 116g protéine (34%) 29g lipides (19%) 135g glucides (40%) 24g fibres (7%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 13g de protéines, 21g glucides nets, 7g de lipides

Saucisses vegan pour le petit-déjeuner
2 saucisses- 75 kcal

Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan
1/2 bagel(s)- 130 kcal

Collations

145 kcal, 3g de protéines, 26g glucides nets, 2g de lipides

Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Chips cuites au four
8 chips- 81 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

330 kcal, 10g de protéines, 44g glucides nets, 11g de lipides

Graines de tournesol
120 kcal

Soupe de tomate
1 boîte(s)- 211 kcal

Dîner

355 kcal, 18g de protéines, 41g glucides nets, 8g de lipides

Haricots et légumes verts mijotés
353 kcal

Day 3

1288 kcal 122g protéine (38%) 28g lipides (19%) 118g glucides (37%) 20g fibres (6%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 13g de protéines, 21g glucides nets, 7g de lipides

Saucisses vegan pour le petit-déjeuner
2 saucisses- 75 kcal

Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan
1/2 bagel(s)- 130 kcal

Collations

105 kcal, 2g de protéines, 21g glucides nets, 1g de lipides

Galette de riz
3 galette(s)- 104 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

330 kcal, 10g de protéines, 44g glucides nets, 11g de lipides

Graines de tournesol
120 kcal

Soupe de tomate
1 boîte(s)- 211 kcal

Dîner

320 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 8g de lipides

Tempeh nature
2 oz- 148 kcal

Lentilles
174 kcal

Day 4

1336 kcal 141g protéine (42%) 23g lipides (15%) 110g glucides (33%) 32g fibres (9%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 15g de protéines, 30g glucides nets, 1g de lipides

Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Shake protéiné vert
130 kcal

Déjeuner

380 kcal, 22g de protéines, 49g glucides nets, 6g de lipides

Soupe de lentilles et légumes
139 kcal

Lentilles
174 kcal

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Collations

105 kcal, 2g de protéines, 21g glucides nets, 1g de lipides

Galette de riz
3 galette(s)- 104 kcal

Dîner

310 kcal, 30g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides

Chou kale sauté
91 kcal

Émiettés végétaliens
1 1/2 tasse(s)- 219 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 5

1355 kcal 135g protéine (40%) 26g lipides (17%) 109g glucides (32%) 37g fibres (11%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 15g de protéines, 30g glucides nets, 1g de lipides

Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Shake protéiné vert
130 kcal

Déjeuner

310 kcal, 14g de protéines, 30g glucides nets, 11g de lipides

Soupe toscane aux haricots blancs
202 kcal

Lait de soja
1/2 tasse(s)- 42 kcal

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Collations

130 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 4g de lipides

Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal

Dîner

370 kcal, 18g de protéines, 39g glucides nets, 9g de lipides

Sauté de pois chiches teriyaki
369 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 6

1357 kcal 123g protéine (36%) 30g lipides (20%) 119g glucides (35%) 29g fibres (9%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 5g de protéines, 23g glucides nets, 9g de lipides

Bretzels
110 kcal

Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Collations

130 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 4g de lipides

Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

330 kcal, 12g de protéines, 48g glucides nets, 7g de lipides

Soupe de lentilles rouges
201 kcal

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

Dîner

370 kcal, 18g de protéines, 39g glucides nets, 9g de lipides

Sauté de pois chiches teriyaki
369 kcal

Day 7

1264 kcal 118g protéine (37%) 29g lipides (21%) 114g glucides (36%) 18g fibres (6%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 5g de protéines, 23g glucides nets, 9g de lipides

Bretzels
110 kcal

Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Collations

130 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 4g de lipides

Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

330 kcal, 12g de protéines, 48g glucides nets, 7g de lipides

Soupe de lentilles rouges
201 kcal

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

Dîner

275 kcal, 13g de protéines, 34g glucides nets, 8g de lipides

Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

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

Sauté de "chik'n"
142 kcal

Liste de courses

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] haricots blancs (en conserve)
  1 1/4 boîte(s) (549g)
- [ ] tempeh
  2 oz (57g)
- [ ] lentilles crues
  10 c. à s. (120g)
- [ ] miettes de burger végétarien
  1 1/2 tasse (150g)
- [ ] pois chiches en conserve
  1 boîte (448g)
- [ ] lentilles rouges, crues
  4 c. à s. (48g)
- [ ] sauce soja (tamari)
  3/8 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  3 3/4 tasse, haché (150g)
- [ ] Ail
  4 1/4 gousse(s) (13g)
- [ ] épinards frais
  1 1/2 tasse(s) (45g)
- [ ] légumes mélangés surgelés
  3/4 livres (335g)
- [ ] oignon
  2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)
- [ ] céleri cru
  1/4 tige, grande (28–30 cm de long) (16g)
- [ ] carottes
  4 1/3 moyen (262g)
- [ ] pommes de terre
  1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (107g)
- [ ] concentré de tomate
  1/2 c. à soupe (8g)
- [ ] tomates
  4 c. à s. de tomates cerises (37g)
- [ ] poivron
  1/4 moyen (30g)

Graisses et huiles

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

Épices et herbes

Boissons

- [ ] eau
  23 1/2 tasse(s) (5652mL)
- [ ] poudre de protéine
  22 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (698g)
- [ ] poudre de protéine, vanille
  1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
- [ ] lait d'amande non sucré
  1 1/2 tasse (mL)

Autre

- [ ] Pâtes de lentilles
  2 2/3 oz (76g)
- [ ] Chips cuits au four, toutes saveurs
  16 crisps (37g)
- [ ] saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner
  6 saucisses (135g)
- [ ] fromage à la crème sans produits laitiers
  2 1/4 c. à soupe (34g)
- [ ] levure nutritionnelle
  1/4 c. à soupe (1g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  4 1/2 tasse (135g)
- [ ] mélange d'épices italien
  1/4 c. à soupe (3g)
- [ ] lait de soja non sucré
  1/2 tasse(s) (mL)
- [ ] sauce teriyaki
  4 c. à s. (mL)
- [ ] Lanières végétaliennes 'chik'n'
  1 1/4 oz (35g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] pêche
  2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)
- [ ] orange
  3 orange (462g)
- [ ] banane
  1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

Produits de boulangerie

- [ ] bagel
  1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (104g)
- [ ] pain naan
  1 morceau(x) (90g)

Produits à base de noix et de

- [ ] flocons de piment rouge
  3/8 c. à café (1g)
- [ ] sel
  1/6 c. à café (1g)
- [ ] coriandre moulue
  1/2 c. à café (1g)
- [ ] cumin moulu
  1/2 c. à soupe (3g)
- [ ] poivre noir
  1/8 c. à café, moulu (0g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] bouillon de légumes
  4 1/2 tasse(s) (mL)
- [ ] sauce pour pâtes
  1/6 pot (680 g) (112g)
- [ ] soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
  2 boîte (300 g) (596g)

graines

- [ ] graines de tournesol décortiquées
  1 1/3 oz (38g)
- [ ] noix (anglaises)
  4 c. à s., décortiqué (25g)

Collations

- [ ] galettes de riz, toutes saveurs
  6 gâteau (54g)
- [ ] bretzels durs salés
  2 oz (57g)

Céréales et pâtes

- [ ] riz brun
  3 c. à s. (34g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

2 saucisses - 75 kcal 9g protéine 3g lipides 2g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner
2 saucisses (45g)

Pour les 3 repas :

saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner
6 saucisses (135g)

1. Faites cuire les saucisses selon les instructions sur l'emballage. Servez.

Petit bagel toasté avec fromage à la crème végan

1/2 bagel(s) - 130 kcal 4g protéine 4g lipides 19g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

fromage à la crème sans produits laitiers
3/4 c. à soupe (11g)
bagel
1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

Pour les 3 repas :

fromage à la crème sans produits laitiers
2 1/4 c. à soupe (34g)
bagel
1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (104g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le fromage à la crème.
3. Déguster.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Orange

1 orange(s) - 85 kcal 1g protéine 0g lipides 16g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

orange
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange
2 orange (308g)

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

Shake protéiné vert

130 kcal 14g protéine 1g lipides 14g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

orange, épluché, tranché et épépiné
1/2 orange (77g)
banane, congelé
1/4 moyen (18 à 20 cm) (30g)
poudre de protéine, vanille
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
épinards frais
1/2 tasse(s) (15g)
eau
1/8 tasse(s) (30mL)

Pour les 2 repas :

orange, épluché, tranché et épépiné
1 orange (154g)
banane, congelé
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Bretzels

110 kcal 3g protéine 1g lipides 22g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

bretzels durs salés
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
2 oz (57g)

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

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal 2g protéine 8g lipides 1g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Pâtes de lentilles

337 kcal 22g protéine 3g lipides 41g glucides 16g fibres

Pâtes de lentilles
2 2/3 oz (76g)
sauce pour pâtes
1/6 pot (680 g) (112g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Graines de tournesol

120 kcal 6g protéine 9g lipides 2g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

graines de tournesol décortiquées
2/3 oz (19g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/3 oz (38g)

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

Soupe de tomate

1 boîte(s) - 211 kcal 4g protéine 1g lipides 42g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
2 boîte (300 g) (596g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Soupe de lentilles et légumes

139 kcal 9g protéine 1g lipides 19g glucides 5g fibres

légumes mélangés surgelés
6 c. à s. (51g)
Ail
1/4 gousse(s) (1g)
levure nutritionnelle
1/4 c. à soupe (1g)
feuilles de chou frisé (kale)
4 c. à s., haché (10g)
bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)
lentilles crues
2 c. à s. (24g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

Lentilles

174 kcal 12g protéine 1g lipides 25g glucides 5g fibres

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

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.

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

Soupe toscane aux haricots blancs

202 kcal ● 10g protéine ● 4g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres

Ail, haché finement
1 gousse(s) (3g)
oignon, coupé en dés
1/4 petit (18g)
épinards frais
1/2 tasse(s) (15g)
bouillon de légumes
1 tasse(s) (mL)
flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
mélange d'épices italien
1/4 c. à soupe (3g)
haricots blancs (en conserve), rincé et égoutté
1/4 boîte(s) (110g)
céleri cru, haché
1/4 tige, grande (28–30 cm de long) (16g)
carottes, haché
1/4 grand (18g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajoutez les carottes et le céleri et cuisez encore 8-10 minutes en remuant de temps en temps.
2. Ajoutez le bouillon, les haricots blancs, l'assaisonnement italien, le flocon de piment rouge, et du sel/poivre selon votre goût dans la casserole et portez à frémissement. Réduisez le feu à doux et laissez mijoter, couvert, pendant 15 minutes.
3. Incorporez les épinards et cuisez jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2 minutes.
4. Servez.

Lait de soja

1/2 tasse(s) - 42 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

lait de soja non sucré
1/2 tasse(s) (mL)

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

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 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Soupe de lentilles rouges

201 kcal 8g protéine 5g lipides 26g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

carottes, coupé en dés
1/4 grand (18g)
pommes de terre, coupé en dés
1/4 moyen (5,5–8 cm diam.) (53g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
coriandre moulue
1/4 c. à café (0g)
concentré de tomate
1/4 c. à soupe (4g)
cumin moulu
1/4 c. à soupe (2g)
bouillon de légumes
3/4 tasse(s) (mL)
Ail, haché
1/2 gousse(s) (2g)
oignon, coupé en dés
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
lentilles rouges, crues
2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

carottes, coupé en dés
1/2 grand (36g)
pommes de terre, coupé en dés
1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (107g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
coriandre moulue
1/2 c. à café (1g)
concentré de tomate
1/2 c. à soupe (8g)
cumin moulu
1/2 c. à soupe (3g)
bouillon de légumes
1 1/2 tasse(s) (mL)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
oignon, coupé en dés
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
lentilles rouges, crues
4 c. à s. (48g)

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen.\r\nAjoutez l'oignon, la carotte, l'ail et une pincée de sel et de poivre. Faites cuire 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli.\r\nIncorporez le bouillon de légumes, les lentilles, la pomme de terre, le cumin, la pâte de tomate et la coriandre. Portez à ébullition, puis réduisez à petit feu. Couvrez et laissez cuire 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles et les pommes de terre soient tendres.\r\nAssaisonnez de sel et de poivre selon votre goût 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.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Chips cuites au four

8 chips - 81 kcal 1g protéine 2g lipides 14g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Chips cuits au four, toutes saveurs
8 crisps (19g)

Pour les 2 repas :

Chips cuits au four, toutes saveurs
16 crisps (37g)

1. Dégustez.

Collations 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Galette de riz

3 galette(s) - 104 kcal 2g protéine 1g lipides 21g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

galettes de riz, toutes saveurs
3 gâteau (27g)

Pour les 2 repas :

galettes de riz, toutes saveurs
6 gâteau (54g)

1. Dégustez.

Collations 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal 1g protéine 0g lipides 4g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

carottes
1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

carottes
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Shake protéiné (lait d'amande)

105 kcal 14g protéine 4g lipides 3g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
lait d'amande non sucré
1/2 tasse (mL)

Pour les 3 repas :

poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse (mL)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Haricots et légumes verts mijotés

353 kcal 18g protéine 8g lipides 41g glucides 11g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (220g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
bouillon de légumes
3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1 boîte(s) (439g)
feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
huile
1 c. à soupe (mL)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)
flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
bouillon de légumes
1 1/2 tasse(s) (mL)

1. Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
3. Ajouter les piments rouges concassés et une pincée de sel et de poivre. Cuire 30 secondes.
4. Ajouter le chou kale et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit légèrement flétri.
5. Ajouter les haricots blancs et le bouillon de légumes.
6. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. (Pour un ragoût plus épais, laisser la casserole découverte.)
7. Servir.

Dîner 2

Consommer les jour 3

Tempeh nature

2 oz - 148 kcal 12g protéine 8g lipides 4g glucides 4g fibres

Donne 2 oz portions

huile
1 c. à café (mL)
tempeh
2 oz (57g)

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

174 kcal 12g protéine 1g lipides 25g glucides 5g fibres

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

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 3

Consommer les jour 4

Chou kale sauté

91 kcal 2g protéine 7g lipides 4g glucides 1g fibres

huile
1 1/2 c. à café (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)

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

Émiettés végétaliens

1 1/2 tasse(s) - 219 kcal 28g protéine 7g lipides 4g glucides 8g fibres

Donne 1 1/2 tasse(s) portions

miettes de burger végétarien
1 1/2 tasse (150g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal 18g protéine 9g lipides 39g glucides 16g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte (224g)
sauce teriyaki
2 c. à s. (mL)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
légumes mélangés surgelés
1/2 paquet 285 g (142g)

Pour les 2 repas :

pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte (448g)
sauce teriyaki
4 c. à s. (mL)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
légumes mélangés surgelés
1 paquet 285 g (284g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et remuez de temps en temps, faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajoutez les légumes surgelés avec un peu d'eau et faites cuire environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et chauds.
3. Incorporez la sauce teriyaki et faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal 2g protéine 5g lipides 5g glucides 2g fibres

vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
tomates
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

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

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.

Sauté de "chik'n"

142 kcal 10g protéine 2g lipides 17g glucides 3g fibres

carottes, coupé en fines lanières
1/2 petit (14 cm de long) (25g)
poivron, épépiné et coupé en fines lanières
1/4 moyen (30g)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
1 1/4 oz (35g)
sauce soja (tamari)
3/8 c. à soupe (mL)
eau
1/6 tasse(s) (45mL)
riz brun
1 1/2 c. à s. (18g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 dose - 327 kcal 73g protéine 2g lipides 3g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

eau
3 tasse(s) (718mL)
poudre de protéine
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Pour les 7 repas :

eau
21 tasse(s) (5029mL)
poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

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