Meal Plan - Plan alimentaire vegan riche en protéines de 1500 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

1472 kcal | 134g protéine (36%) | 36g lipides (22%) | 134g glucides (36%) | 20g fibres (6%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 7g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides

Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Déjeuner

545 kcal, 26g de protéines, 81g glucides nets, 10g de lipides

Pâtes alfredo au tofu et brocoli
442 kcal

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

Petit pain
1 petit(s) pain(s)- 77 kcal

Collations

185 kcal, 4g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides

Chips de chou kale
138 kcal

Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Dîner

175 kcal, 12g de protéines, 5g glucides nets, 10g de lipides

Tomates rôties
1/2 tomate(s)- 30 kcal

Tempeh nature
2 oz- 148 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Day 2

1528 kcal 137g protéine (36%) 40g lipides (23%) 118g glucides (31%) 37g fibres (10%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 7g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides

Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Collations

185 kcal, 4g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides

Chips de chou kale
138 kcal

Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

345 kcal, 26g de protéines, 10g glucides nets, 17g de lipides

Radis rôtis au romarin
2 1/4 tasse(s)- 162 kcal

Émiettés végétaliens
1 1/4 tasse(s)- 183 kcal

Dîner

435 kcal, 16g de protéines, 61g glucides nets, 8g de lipides

Zoodles marinara
281 kcal

Petit pain
2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

Day 3

1506 kcal 138g protéine (37%) 45g lipides (27%) 112g glucides (30%) 25g fibres (7%)

Petit-déjeuner

150 kcal, 15g de protéines, 11g glucides nets, 4g de lipides

Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal

Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Collations

240 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides

Graines de tournesol
180 kcal

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

300 kcal, 13g de protéines, 21g glucides nets, 17g de lipides

Radis rôtis au romarin
3/4 tasse(s)- 54 kcal

Tofu du Général Tso
245 kcal

Dîner

435 kcal, 16g de protéines, 61g glucides nets, 8g de lipides

Zoodles marinara
281 kcal

Petit pain
2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

Day 4

1514 kcal 140g protéine (37%) 58g lipides (35%) 90g glucides (24%) 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

150 kcal, 15g de protéines, 11g glucides nets, 4g de lipides

Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal

Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Collations

240 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides

Graines de tournesol
180 kcal

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

300 kcal, 13g de protéines, 21g glucides nets, 17g de lipides

Radis rôtis au romarin
3/4 tasse(s)- 54 kcal

Tofu du Général Tso
245 kcal

Dîner

445 kcal, 19g de protéines, 39g glucides nets, 21g de lipides

Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu
313 kcal

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

Day 5

1508 kcal 160g protéine (42%) 52g lipides (31%) 85g glucides (23%) 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

150 kcal, 15g de protéines, 11g glucides nets, 4g de lipides

Shake protéiné (lait d'amande)
105 kcal

Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Collations

240 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides

Graines de tournesol
180 kcal

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

355 kcal, 29g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides

Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Dîner

380 kcal, 22g de protéines, 42g glucides nets, 12g de lipides

Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Tenders de poulet croustillants
5 tender(s)- 286 kcal

Day 6

1520 kcal 148g protéine (39%) 55g lipides (33%) 87g glucides (23%) 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 11g de protéines, 15g glucides nets, 12g de lipides

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Collations

165 kcal, 4g de protéines, 29g glucides nets, 2g de lipides

Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal

Déjeuner

355 kcal, 29g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides

Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Dîner

390 kcal, 20g de protéines, 26g glucides nets, 20g de lipides

Saucisse vegan et légumes sur plaque
240 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Day 7

1550 kcal 137g protéine (35%) 53g lipides (30%) 103g glucides (27%) 29g fibres (8%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 11g de protéines, 15g glucides nets, 12g de lipides

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Collations

165 kcal, 4g de protéines, 29g glucides nets, 2g de lipides

Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal

Déjeuner

390 kcal, 18g de protéines, 30g glucides nets, 16g de lipides

Soupe pois chiches & chou kale
273 kcal

Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

390 kcal, 20g de protéines, 26g glucides nets, 20g de lipides

Saucisse vegan et légumes sur plaque
240 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Liste de courses

Autre

- [ ] yaourt au lait de soja
  2 pot(s) (301g)
- [ ] sauce curry
  1/2 tasse (142g)
- [ ] tenders chik'n sans viande
  5 morceaux (128g)
- [ ] saucisse végétalienne
  3 saucisse (300g)
- [ ] mélange d'épices italien
  1/2 c. à café (2g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  6 tasse (180g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] kiwi
  4 fruit (276g)
- [ ] myrtilles
  2 1/2 tasse (370g)
- [ ] jus de citron
  1 1/4 c. à café (mL)
- [ ] jus de fruit
  12 fl oz (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] tomates
  5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (672g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  10 oz (287g)
- [ ] Ail
  3 1/2 gousse(s) (11g)
- [ ] Brocoli surgelé
  1/4 paquet (71g)
- [ ] radis
  1 1/4 lb (567g)
- [ ] courgette
  3 1/2 grand (1142g)
- [ ] gingembre frais
  2 c. à soupe (12g)
- [ ] chou-fleur
  1/4 tête petite (10 cm diam.) (66g)
- [ ] ketchup
  1 1/4 c. à soupe (21g)
- [ ] pommes de terre
  1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)
- [ ] brocoli
  1 tasse, haché (91g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] tempeh
  2 oz (57g)
- [ ] tofu ferme
  18 oz (510g)
- [ ] miettes de burger végétarien
  1 1/4 tasse (125g)
- [ ] sauce soja (tamari)
  2 c. à café (mL)
- [ ] pois chiches en conserve
  1/2 boîte (224g)
- [ ] cacahuètes rôties
  2 c. à s. (18g)

Épices et herbes

- [ ] sel
  1/4 oz (8g)
- [ ] Basilic séché
  1/2 c. à café, moulu (1g)
- [ ] romarin séché
  2 1/2 c. à café (3g)
- [ ] vinaigre de cidre
  1 c. à soupe (15g)

Boissons

- [ ] lait d'amande non sucré
  1 1/2 tasse (mL)
- [ ] eau
  26 tasse(s) (6227mL)
- [ ] poudre de protéine
  26 boules (1/3 tasse chacun) (806g)

Céréales et pâtes

- [ ] pâtes sèches non cuites
  3 oz (86g)
- [ ] fécule de maïs
  2 c. à soupe (16g)

Produits de boulangerie

- [ ] Petit pain
  5 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (140g)
- [ ] pain naan
  1/2 morceau(x) (45g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] carottes
  1 moyen (61g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  2 1/3 oz (mL)
- [ ] huile d'olive
  1 1/3 c. à soupe (mL)
- [ ] vinaigrette
  6 1/2 c. à soupe (mL)
- [ ] sauce pour pâtes
  2 1/2 tasse (650g)
- [ ] bouillon de légumes
  2 tasse(s) (mL)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] graines de tournesol décortiquées
  3 oz (85g)

Confiseries

- [ ] sucre
  1 c. à soupe (13g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- [ ] flocons d'avoine instantanés aromatisés
  2 sachet (86g)

Collations

- [ ] barre de granola riche en protéines
  2 barre (80g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt au lait de soja

1 pot - 136 kcal 6g protéine 4g lipides 20g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

yaourt au lait de soja
1 pot(s) (150g)

Pour les 2 repas :

yaourt au lait de soja
2 pot(s) (301g)

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

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 2 repas :

kiwi
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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.

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal 1g protéine 0g lipides 9g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

myrtilles
1/2 tasse (74g)

Pour les 3 repas :

myrtilles
1 1/2 tasse (222g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal 1g protéine 0g lipides 3g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tomates
6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

tomates
12 tomates cerises (204g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal 10g protéine 12g lipides 12g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Pâtes alfredo au tofu et brocoli

442 kcal 23g protéine 7g lipides 66g glucides 5g fibres

Basilic séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
lait d'amande non sucré
2 c. à s. (mL)
sel
1/8 trait (0g)
Ail
1/2 gousse(s) (2g)
Brocoli surgelé
1/4 paquet (71g)
tofu ferme
1/4 paquet (454 g) (113g)
pâtes sèches non cuites
3 oz (86g)

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.

Salade de chou kale simple

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

Donne 1/2 tasse(s) portions

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

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

Petit pain

1 petit(s) pain(s) - 77 kcal 3g protéine 1g lipides 13g glucides 1g fibres

Donne 1 petit(s) pain(s) portions

Petit pain
1 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (28g)

1. Dégustez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Radis rôtis au romarin

2 1/4 tasse(s) - 162 kcal 2g protéine 11g lipides 7g glucides 6g fibres

Donne 2 1/4 tasse(s) portions

radis, coupé en quartiers
3/4 lb (340g)
jus de citron
3/4 c. à café (mL)
romarin séché
1 1/2 c. à café (2g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Coupez les radis en quartiers et disposez-les sur une plaque.
3. Versez l'huile, le romarin et du sel selon votre goût sur les radis et utilisez vos mains pour bien les enrober.
4. Faites cuire environ 35-40 minutes en remuant à mi-cuisson.
5. Retirez et ajoutez un filet de jus de citron sur le dessus (optionnel).
6. Servez !

Émiettés végétaliens

1 1/4 tasse(s) - 183 kcal 23g protéine 6g lipides 4g glucides 7g fibres

Donne 1 1/4 tasse(s) portions

miettes de burger végétarien
1 1/4 tasse (125g)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Radis rôtis au romarin

3/4 tasse(s) - 54 kcal 1g protéine 4g lipides 2g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

radis, coupé en quartiers
1/4 lb (113g)
jus de citron
1/4 c. à café (mL)
romarin séché
1/2 c. à café (1g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

radis, coupé en quartiers
1/2 lb (227g)
jus de citron
1/2 c. à café (mL)
romarin séché
1 c. à café (1g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Coupez les radis en quartiers et disposez-les sur une plaque.
3. Versez l'huile, le romarin et du sel selon votre goût sur les radis et utilisez vos mains pour bien les enrober.
4. Faites cuire environ 35-40 minutes en remuant à mi-cuisson.
5. Retirez et ajoutez un filet de jus de citron sur le dessus (optionnel).
6. Servez !

Tofu du Général Tso

245 kcal 12g protéine 13g lipides 19g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes
5 oz (142g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
fécule de maïs
1 c. à soupe (8g)
vinaigre de cidre
1/2 c. à soupe (7g)
sucre
1/2 c. à soupe (7g)
sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
gingembre frais, haché
1 c. à soupe (6g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes
10 oz (284g)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)
huile
1 c. à soupe (mL)
fécule de maïs
2 c. à soupe (16g)
vinaigre de cidre
1 c. à soupe (15g)
sucre
1 c. à soupe (13g)
sauce soja (tamari)
2 c. à café (mL)
gingembre frais, haché
2 c. à soupe (12g)

1. Dans un petit bol, fouettez le gingembre, l'ail, la sauce soja, le sucre et le vinaigre de cidre. Réservez.
2. Dans un grand bol, mélangez le tofu en cubes, la fécule de maïs et du sel et du poivre. Mélangez pour enrober.
3. Chauffez de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5 à 8 minutes.
4. Baissez le feu et versez la sauce. Remuez et faites cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 1 minute. Servez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal 1g protéine 7g lipides 4g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tomates
1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tomates
3 entier petit (≈6,1 cm diam.) (273g)
huile
3 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.

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal 13g protéine 7g lipides 28g glucides 11g fibres

pois chiches en conserve, égoutté
1/2 boîte (224g)
huile
1/2 c. à café (mL)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale), coupé
1 tasse, haché (40g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal 4g protéine 9g lipides 2g glucides 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

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

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Chips de chou kale

138 kcal 3g protéine 10g lipides 7g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2/3 botte (113g)
sel
2/3 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/3 botte (227g)
sel
1 1/3 c. à café (8g)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal 1g protéine 0g lipides 9g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

myrtilles
1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

myrtilles
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Collations 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

graines de tournesol décortiquées
3 oz (85g)

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

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal 1g protéine 0g lipides 13g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

jus de fruit
4 fl oz (mL)

Pour les 3 repas :

jus de fruit
12 fl oz (mL)

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

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal 4g protéine 2g lipides 29g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

eau
3/4 tasse(s) (180mL)
flocons d'avoine instantanés aromatisés
1 sachet (43g)

Pour les 2 repas :

eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Tomates rôties

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

Donne 1/2 tomate(s) portions

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

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

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.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Zoodles marinara

281 kcal 11g protéine 5g lipides 35g glucides 13g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

courgette
2 1/2 moyen (490g)
sauce pour pâtes
1 1/4 tasse (325g)

Pour les 2 repas :

courgette
5 moyen (980g)
sauce pour pâtes
2 1/2 tasse (650g)

1. Spiralisez les courgettes.
2. Vaporisez une poêle avec un spray antiadhésif, ajoutez les zoodles et faites cuire à feu doux environ 5 minutes ou jusqu'à réchauffement.
3. (Facultatif) Transférez les zoodles sur un torchon et tamponnez l'excès d'eau.
4. Remettez les zoodles dans la poêle, ajoutez la sauce tomate et faites cuire jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
5. Servez.

Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal 5g protéine 2g lipides 26g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Petit pain
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)

Pour les 2 repas :

Petit pain
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)

1. Dégustez.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu

313 kcal 14g protéine 18g lipides 17g glucides 6g fibres

tofu ferme, égoutté, rincé et tamponné pour sécher
1/4 paquet (454 g) (113g)
chou-fleur, coupé en morceaux
1/4 tête petite (10 cm diam.) (66g)
sauce curry
1/2 tasse (142g)
courgette
1/2 grand (162g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)

1. Enveloppez le tofu dans un torchon propre. Placez un gros livre dessus pendant 5 minutes pour aider à éliminer l'excès d'eau. Coupez ensuite en cubes.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et faites dorer le tofu jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réservez.
3. Réchauffez la sauce curry au micro-ondes ou dans une casserole. Pendant ce temps, réalisez les nouilles de courgette à l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes.
4. Mettez les nouilles dans un bol avec le chou-fleur et le tofu. Versez la sauce curry par-dessus et servez.

Pain naan

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

Donne 1/2 morceau(x) portions

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

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

Dîner 4

Consommer les jour 5

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal 2g protéine 1g lipides 16g glucides 4g fibres

Donne 2 kiwi portions

kiwi
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Tenders de poulet croustillants

5 tender(s) - 286 kcal 20g protéine 11g lipides 26g glucides 0g fibres

Donne 5 tender(s) portions

ketchup
1 1/4 c. à soupe (21g)
tenders chik'n sans viande
5 morceaux (128g)

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

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal 16g protéine 11g lipides 15g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pommes de terre, coupé en quartiers
1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)
saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1/2 saucisse (50g)
mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)
huile
1 c. à café (mL)
brocoli, haché
1/2 tasse, haché (46g)
carottes, tranché
1/2 moyen (31g)

Pour les 2 repas :

pommes de terre, coupé en quartiers
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)
saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1 saucisse (100g)
mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
huile
2 c. à café (mL)
brocoli, haché
1 tasse, haché (91g)
carottes, tranché
1 moyen (61g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal 3g protéine 9g lipides 10g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
6 c. à soupe (mL)
tomates
1 tasse de tomates cerises (149g)
mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)

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

Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal 85g protéine 2g lipides 3g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

eau
3 1/2 tasse(s) (838mL)
poudre de protéine
3 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (109g)

Pour les 7 repas :

eau
24 1/2 tasse(s) (5868mL)
poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)

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