Meal Plan - Plan alimentaire vegan faible en glucides à 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

1242 kcal 91g protéine (29%) 61g lipides (44%) 52g glucides (17%) 32g fibres (10%)

Petit-déjeuner

185 kcal, 2g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides

Avocat
176 kcal

Tomates cerises
3 tomates cerises- 11 kcal

Dîner

420 kcal, 9g de protéines, 18g glucides nets, 30g de lipides

Fraises
1 tasse(s)- 52 kcal

Steaks de chou rôtis avec vinaigrette
214 kcal

Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal

Déjeuner

420 kcal, 31g de protéines, 28g glucides nets, 15g de lipides

Lentilles
87 kcal

Sauté carotte & viande hachée
332 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 2

1250 kcal 93g protéine (30%) 62g lipides (45%) 40g glucides (13%) 40g fibres (13%)

Petit-déjeuner

185 kcal, 2g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides

Avocat
176 kcal

Tomates cerises
3 tomates cerises- 11 kcal

Dîner

375 kcal, 30g de protéines, 19g glucides nets, 14g de lipides

Carottes rôties
3 carotte(s)- 158 kcal

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

Déjeuner

470 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 32g de lipides

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

Zoodles avec sauce à l'avocat
353 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 3

1183 kcal 95g protéine (32%) 61g lipides (46%) 45g glucides (15%) 20g fibres (7%)

Petit-déjeuner

185 kcal, 2g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides

Avocat
176 kcal

Tomates cerises
3 tomates cerises- 11 kcal

Dîner

425 kcal, 25g de protéines, 24g glucides nets, 24g de lipides

Légumes mélangés
1/2 tasse(s)- 49 kcal

Tofu citron-poivre
10 1/2 oz- 378 kcal

Déjeuner

355 kcal, 19g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides

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

Salade simple de jeunes pousses
136 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

1209 kcal 104g protéine (34%) 52g lipides (38%) 65g glucides (22%) 17g fibres (6%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides

Toast beurre d'amande & framboises écrasées
1 tartine(s)- 203 kcal

Dîner

425 kcal, 25g de protéines, 24g glucides nets, 24g de lipides

Légumes mélangés
1/2 tasse(s)- 49 kcal

Tofu citron-poivre
10 1/2 oz- 378 kcal

Déjeuner

360 kcal, 22g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

1183 kcal 102g protéine (34%) 49g lipides (38%) 54g glucides (18%) 29g fibres (10%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 8g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides

Toast beurre d'amande & framboises écrasées
1 tartine(s)- 203 kcal

Déjeuner

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

Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal

Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 kcal

Wrap de laitue au tempeh barbecue
2 wrap(s) de laitue- 165 kcal

Dîner

380 kcal, 25g de protéines, 11g glucides nets, 22g de lipides

Tomates sautées à l'ail et aux herbes
85 kcal

Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

1163 kcal 95g protéine (33%) 58g lipides (45%) 49g glucides (17%) 17g fibres (6%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 6g de protéines, 7g glucides nets, 16g de lipides

Graines de tournesol
90 kcal

Smoothie vert super simple
115 kcal

Déjeuner

360 kcal, 16g de protéines, 28g glucides nets, 19g de lipides

Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal

Tenders de poulet croustillants
3 tender(s)- 171 kcal

Dîner

380 kcal, 25g de protéines, 11g glucides nets, 22g de lipides

Tomates sautées à l'ail et aux herbes
85 kcal

Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

1204 kcal 93g protéine (31%) 55g lipides (41%) 66g glucides (22%) 19g fibres (6%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 6g de protéines, 7g glucides nets, 16g de lipides

Graines de tournesol
90 kcal

Smoothie vert super simple
115 kcal

Dîner

420 kcal, 23g de protéines, 28g glucides nets, 19g de lipides

Courgettes poêlées
166 kcal

Galette de burger végétarien
2 galette- 254 kcal

Déjeuner

360 kcal, 16g de protéines, 28g glucides nets, 19g de lipides

Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal

Tenders de poulet croustillants
3 tender(s)- 171 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

Fruits et jus de fruits

- [ ] fraises
  1 tasse, entière (144g)
- [ ] jus de citron vert
  1 c. à café (mL)
- [ ] jus de citron
  1 1/2 fl oz (mL)
- [ ] avocats
  2 1/4 avocat(s) (452g)
- [ ] citron
  1 1/2 petit (87g)
- [ ] framboises
  20 framboises (38g)
- [ ] ananas, surgelé
  1/2 tasse, morceaux (83g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] chou
  1/4 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (179g)
- [ ] coriandre fraîche
  1 c. à soupe, haché (3g)
- [ ] oignon
  1/3 grand (50g)
- [ ] Ail
  1 1/3 gousse(s) (4g)
- [ ] carottes
  5 1/2 moyen (327g)
- [ ] tomates
  6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (727g)
- [ ] courgette
  1 1/2 grand (438g)
- [ ] légumes mélangés surgelés
  1 tasse (135g)
- [ ] laitue romaine
  3/8 tête (262g)
- [ ] poivron
  1/4 petit (19g)
- [ ] ketchup
  1 1/2 c. à soupe (26g)
- [ ] épinards frais
  1/2 tasse(s) (15g)

Graisses et huiles

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

Épices et herbes

- [ ] poivre noir
  4 1/4 g (4g)
- [ ] sel
  1 c. à café (7g)
- [ ] flocons de piment rouge
  1/6 c. à café (0g)
- [ ] basilic frais
  3/4 tasse de feuilles, entières (18g)
- [ ] poivre citronné
  3/4 c. à café (2g)
- [ ] poudre d'ail
  1/2 c. à café (2g)
- [ ] origan séché
  1/2 c. à café, moulu (1g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] cacahuètes rôties
  6 3/4 c. à s. (61g)
- [ ] lentilles crues
  2 c. à s. (24g)
- [ ] sauce soja (tamari)
  3/4 oz (mL)
- [ ] miettes de burger végétarien
  3/4 paquet (340 g) (263g)
- [ ] beurre de cacahuète
  1 oz (32g)
- [ ] tempeh
  3/4 livres (340g)
- [ ] tofu ferme
  1 1/3 livres (595g)

Boissons

- [ ] eau
  14 3/4 tasse (3533mL)
- [ ] poudre de protéine
  14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Céréales et pâtes

- [ ] fécule de maïs
  3 c. à soupe (24g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
  1 boîte (~539 g) (526g)

- [ ] vinaigrette
  11 1/4 c. à soupe (mL)
- [ ] huile d'olive
  2 c. à soupe (mL)

Autre

- [ ] mélange d'épices italien
  1/4 pot (21 g) (5g)
- [ ] levure nutritionnelle
  1/4 c. à soupe (1g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  10 1/2 tasse (315g)
- [ ] mélange pour coleslaw
  1/2 tasse (45g)
- [ ] tenders chik'n sans viande
  6 morceaux (153g)
- [ ] galette de burger végétale
  2 galette (142g)
- [ ] sauce barbecue
  1 c. à soupe (17g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] graines de lin
  2 pincée (2g)
- [ ] beurre d'amande
  2 c. à soupe (32g)
- [ ] graines de tournesol décortiquées
  1 oz (28g)
- [ ] lait de coco en conserve
  6 c. à s. (mL)

Produits de boulangerie

- [ ] pain
  2 tranche(s) (64g)

Collations

- [ ] galettes de riz, toutes saveurs
  1/2 gâteaux (5g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Avocat

176 kcal 2g protéine 15g lipides 2g glucides 7g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

jus de citron
1/2 c. à café (mL)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 3 repas :

jus de citron
1 1/2 c. à café (mL)
avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

Tomates cerises

3 tomates cerises - 11 kcal 0g protéine 0g lipides 1g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tomates
3 tomates cerises (51g)

Pour les 3 repas :

tomates
9 tomates cerises (153g)

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s) - 203 kcal 8g protéine 11g lipides 14g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

framboises
10 framboises (19g)
graines de lin
1 pincée (1g)
beurre d'amande
1 c. à soupe (16g)
pain
1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

framboises
20 framboises (38g)
graines de lin
2 pincée (2g)
beurre d'amande
2 c. à soupe (32g)
pain
2 tranche(s) (64g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
2. Étaler le beurre d'amande sur le pain. Disposer les framboises sur le beurre d'amande et les écraser délicatement avec le dos d'une fourchette. Saupoudrer de graines de lin et servir.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Graines de tournesol

90 kcal 4g protéine 7g lipides 1g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

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

Smoothie vert super simple

115 kcal 1g protéine 9g lipides 6g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

ananas, surgelé
4 c. à s., morceaux (41g)
lait de coco en conserve
3 c. à s. (mL)
épinards frais
1/4 tasse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

ananas, surgelé
1/2 tasse, morceaux (83g)
lait de coco en conserve
6 c. à s. (mL)
épinards frais
1/2 tasse(s) (15g)

1. Mixer le lait de coco et les épinards dans un blender jusqu'à obtenir une texture complètement lisse.
2. Ajouter les morceaux d'ananas congelés et mixer à nouveau jusqu'à consistance lisse.
3. Servir.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Lentilles

87 kcal 6g protéine 0g lipides 13g glucides 3g fibres

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
lentilles crues, rincé
2 c. à s. (24g)

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.

Sauté carotte & viande hachée

332 kcal 25g protéine 15g lipides 15g glucides 10g fibres

coriandre fraîche, haché
1 c. à soupe, haché (3g)
oignon, haché
1/3 grand (50g)
Ail, haché finement
2/3 gousse(s) (2g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
jus de citron vert
1 c. à café (mL)
flocons de piment rouge
1/6 c. à café (0g)
eau
2/3 c. à soupe (10mL)
sauce soja (tamari)
1 c. à soupe (mL)
miettes de burger végétarien
4 oz (113g)
carottes
1 1/3 grand (96g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

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.

Zoodles avec sauce à l'avocat

353 kcal 8g protéine 23g lipides 13g glucides 15g fibres

avocats, pelé et épépiné
3/4 avocat(s) (151g)
courgette
3/4 grand (242g)
basilic frais
3/4 tasse de feuilles, entières (18g)
tomates, coupé en deux
7 1/2 tomates cerises (128g)
jus de citron
2 1/4 c. à soupe (mL)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)

1. À l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes, réalisez les nouilles de courgette.
2. Mettez l'eau, le jus de citron, l'avocat et le basilic dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Dans un bol, mélangez les nouilles de courgette, les tomates et la sauce et remuez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Salez et poivrez selon votre goût. Servez.
4. Remarque : bien que cette recette soit meilleure fraîche, elle se conserve au réfrigérateur pendant un jour ou deux.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3

Tempeh au beurre de cacahuète

2 once(s) de tempeh - 217 kcal 16g protéine 11g lipides 7g glucides 5g fibres

Donne 2 once(s) de tempeh portions

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)

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 simple de jeunes pousses

136 kcal 3g protéine 9g lipides 8g glucides 2g fibres

vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)

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

Déjeuner 4

Consommer les jour 4

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.

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal 18g protéine 7g lipides 23g glucides 5g fibres

Donne 1 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 boîte (~539 g) (526g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 5

Consommer les jour 5

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.

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal 4g protéine 8g lipides 6g glucides 1g fibres

Donne 1/2 galette(s) portions

galettes de riz, toutes saveurs
1/2 gâteaux (5g)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

Wrap de laitue au tempeh barbecue

2 wrap(s) de laitue - 165 kcal 13g protéine 4g lipides 13g glucides 6g fibres

Donne 2 wrap(s) de laitue portions

poivron, épépiné et tranché
1/4 petit (19g)
laitue romaine
2 feuille intérieure (12g)
tempeh, coupé en cubes
2 oz (57g)
sauce barbecue
1 c. à soupe (17g)
mélange pour coleslaw
1/2 tasse (45g)
huile
1/4 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.\r\nMettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.\r\nAssemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

Déjeuner 6

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal 4g protéine 12g lipides 13g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (mL)
tomates
10 c. à s. de tomates cerises (93g)
mélange de jeunes pousses
3 3/4 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)
tomates
1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)
mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)

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

Tenders de poulet croustillants

3 tender(s) - 171 kcal 12g protéine 7g lipides 15g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

ketchup
3/4 c. à soupe (13g)
tenders chik'n sans viande
3 morceaux (77g)

Pour les 2 repas :

ketchup
1 1/2 c. à soupe (26g)
tenders chik'n sans viande
6 morceaux (153g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1

Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal 1g protéine 0g lipides 8g glucides 3g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

fraises
1 tasse, entière (144g)

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

Steaks de chou rôtis avec vinaigrette

214 kcal 3g protéine 17g lipides 7g glucides 5g fibres

chou
1/4 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (179g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
vinaigrette ranch
1 c. à soupe (mL)
mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Retirez les feuilles externes du chou et coupez la tige à la base.
3. Placez le chou debout, côté tige vers la planche, et coupez des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
4. Assaisonnez les deux faces des tranches de chou avec de l'huile, du sel, du poivre et de l'assaisonnement italien selon votre goût.
5. Placez les steaks sur une plaque graissée (ou chemisez de papier aluminium/papier cuisson).
6. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient croustillants et le centre tendre.
7. Servez avec la vinaigrette.

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal 6g protéine 12g lipides 3g glucides 2g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

cacahuètes rôties
2 2/3 c. à s. (24g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2

Carottes rôties

3 carotte(s) - 158 kcal 2g protéine 8g lipides 15g glucides 6g fibres

Donne 3 carotte(s) portions

carottes, tranché
3 grand (216g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

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 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Légumes mélangés

1/2 tasse(s) - 49 kcal 2g protéine 0g lipides 6g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

légumes mélangés surgelés
1/2 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Tofu citron-poivre

10 1/2 oz - 378 kcal 23g protéine 24g lipides 18g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes
2/3 livres (298g)
poivre citronné
3/8 c. à café (1g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
fécule de maïs
1 1/2 c. à soupe (12g)
citron, zesté
3/4 petit (44g)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes
1 1/3 livres (595g)
poivre citronné
3/4 c. à café (2g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
fécule de maïs
3 c. à soupe (24g)
citron, zesté
1 1/2 petit (87g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

85 kcal 1g protéine 7g lipides 3g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Ail, haché
1/3 gousse(s) (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
mélange d'épices italien
1/6 c. à soupe (2g)
tomates
1/3 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (99g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché
2/3 gousse(s) (2g)
sel
1/3 c. à café (2g)
mélange d'épices italien
1/3 c. à soupe (4g)
tomates
2/3 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (199g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

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.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Courgettes poêlées

166 kcal 3g protéine 13g lipides 6g glucides 3g fibres

huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
origan séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
poivre noir
1/2 c. à soupe, moulu (3g)
courgette
1 moyen (196g)

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.

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.

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.