Meal Plan - Plan alimentaire végane faible en glucides de 1600 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

1606 kcal ● 147g protéine (37%) ● 67g lipides (38%) ● 75g glucides (19%) ● 30g fibres (7%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 7g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Pistaches
188 kcal

Collations

80 kcal, 3g de protéines, 12g glucides nets, 0g de lipides

Pois mange-tout
1 1/2 tasse- 41 kcal

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

540 kcal, 44g de protéines, 23g glucides nets, 29g de lipides

Saucisses véganes et purée de chou-fleur
1 1/2 saucisse(s)- 541 kcal

Dîner

560 kcal, 44g de protéines, 29g glucides nets, 23g de lipides

Tempeh nature
6 oz- 443 kcal

Lentilles
116 kcal

Day 2

1622 kcal 138g protéine (34%) 63g lipides (35%) 87g glucides (22%) 39g fibres (10%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 7g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Pistaches
188 kcal

Collations

80 kcal, 3g de protéines, 12g glucides nets, 0g de lipides

Pois mange-tout
1 1/2 tasse- 41 kcal

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

555 kcal, 35g de protéines, 36g glucides nets, 25g de lipides

Crack slaw au tempeh
422 kcal

Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal

Dîner

560 kcal, 44g de protéines, 29g glucides nets, 23g de lipides

Tempeh nature
6 oz- 443 kcal

Lentilles
116 kcal

Day 3

1569 kcal 108g protéine (27%) 68g lipides (39%) 89g glucides (23%) 43g fibres (11%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 7g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Pistaches
188 kcal

Collations

210 kcal, 6g de protéines, 8g glucides nets, 16g de lipides

Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal

Graines de tournesol
90 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

485 kcal, 23g de protéines, 44g glucides nets, 15g de lipides

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

Framboises
1 3/4 tasse(s)- 126 kcal

Salade de chou kale simple
2 tasse(s)- 110 kcal

Dîner

450 kcal, 23g de protéines, 27g glucides nets, 22g de lipides

Lait de soja
1 1/2 tasse(s)- 127 kcal

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

Zoodles marinara
169 kcal

Day 4

1585 kcal 111g protéine (28%) 66g lipides (37%) 96g glucides (24%) 42g fibres (11%)

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

Déjeuner

485 kcal, 23g de protéines, 44g glucides nets, 15g de lipides

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

Framboises
1 3/4 tasse(s)- 126 kcal

Salade de chou kale simple
2 tasse(s)- 110 kcal

Collations

210 kcal, 6g de protéines, 8g glucides nets, 16g de lipides

Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal

Graines de tournesol
90 kcal

Dîner

450 kcal, 23g de protéines, 27g glucides nets, 22g de lipides

Lait de soja
1 1/2 tasse(s)- 127 kcal

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

Zoodles marinara
169 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

1599 kcal 105g protéine (26%) 73g lipides (41%) 89g glucides (22%) 42g fibres (11%)

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

Déjeuner

435 kcal, 19g de protéines, 23g glucides nets, 24g de lipides

Framboises
1 1/4 tasse(s)- 90 kcal

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

Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal

Collations

210 kcal, 6g de protéines, 8g glucides nets, 16g de lipides

Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal

Graines de tournesol
90 kcal

Dîner

510 kcal, 21g de protéines, 41g glucides nets, 20g de lipides

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Haricots mijotés chipotle et verdure
328 kcal

Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 145 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

1632 kcal 112g protéine (27%) 68g lipides (37%) 91g glucides (22%) 53g fibres (13%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 13g de lipides

Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal

Collations

215 kcal, 12g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides

Raisins
44 kcal

Pudding chia végan avocat chocolat
172 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

435 kcal, 19g de protéines, 23g glucides nets, 24g de lipides

Framboises
1 1/4 tasse(s)- 90 kcal

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

Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal

Dîner

510 kcal, 21g de protéines, 41g glucides nets, 20g de lipides

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Haricots mijotés chipotle et verdure
328 kcal

Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 145 kcal

Day 7

1560 kcal 102g protéine (26%) 73g lipides (42%) 80g glucides (21%) 43g fibres (11%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 13g de lipides

Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal

Déjeuner

435 kcal, 11g de protéines, 26g glucides nets, 28g de lipides

Salade de chou kale simple
1 tasse(s)- 55 kcal

Quesadillas véganes aux haricots noirs
206 kcal

Noix
1/4 tasse(s)- 175 kcal

Collations

215 kcal, 12g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides

Raisins
44 kcal

Pudding chia végan avocat chocolat
172 kcal

Dîner

435 kcal, 19g de protéines, 28g glucides nets, 21g de lipides

Ragoût de haricots noirs et patate douce
207 kcal

Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 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

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] tomates
  30 tomates cerises (510g)
- [ ] pois mange-tout
  3 tasse, entière (189g)
- [ ] oignon
  1 petit (64g)
- [ ] Ail
  3 1/3 gousse(s) (10g)
- [ ] courgette
  3 moyen (588g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  2/3 livres (295g)
- [ ] ketchup
  1 c. à soupe (17g)
- [ ] coriandre fraîche
  2 c. à soupe, haché (6g)
- [ ] épinards frais
  2 oz (57g)
- [ ] oignon rouge
  1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)
- [ ] patates douces
  1/6 patate douce, 12,5 cm de long (35g)
- [ ] concentré de tomate
  1/3 c. à soupe (5g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] pistaches décortiquées
  3/4 tasse (92g)
- [ ] graines de tournesol décortiquées
  2 oz (55g)
- [ ] mélange de noix
  1/3 tasse (45g)
- [ ] graines de chia
  2 c. à soupe (28g)
- [ ] noix (anglaises)
  4 c. à s., décortiqué (25g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] clémentines
  4 fruit (296g)
- [ ] framboises
  6 tasse (738g)
- [ ] raisins
  1 1/2 tasse (138g)
- [ ] avocats
  3/4 avocat(s) (151g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] tempeh
  1 livres (454g)
- [ ] lentilles crues
  1/3 tasse (64g)
- [ ] cacahuètes rôties
  1 tasse (158g)
- [ ] haricots noirs
  1 1/2 boîte(s) (640g)

Épices et herbes

- [ ] sel
  1/8 c. à café (1g)
- [ ] assaisonnement chipotle
  1/2 c. à café (1g)
- [ ] cumin moulu
  1/4 c. à café (1g)

Autre

- [ ] saucisse végétalienne
  1 1/2 saucisse (150g)
- [ ] chou-fleur surgelé
  1 tasse (128g)
- [ ] mélange pour coleslaw
  2 tasse (180g)
- [ ] yaourt au lait de soja
  1 pot(s) (150g)
- [ ] lait de soja non sucré
  5 tasse(s) (mL)
- [ ] tenders chik'n sans viande
  4 morceaux (102g)
- [ ] poudre de cacao
  1 c. à soupe (6g)
- [ ] fromage végétalien râpé
  1 c. à s. (7g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce piquante
  1 c. à café (mL)
- [ ] sauce pour pâtes
  1 1/2 tasse (390g)
- [ ] soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
  2 boîte (~539 g) (1052g)
- [ ] salsa
  1 c. à s. (16g)

Confiseries

- [ ] jus de citron
  1/6 c. à soupe (mL)

Boissons

- [ ] eau
  16 tasse(s) (3851mL)
- [ ] poudre de protéine
  14 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (450g)
- [ ] lait d'amande non sucré
  3/4 tasse(s) (mL)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  2 1/4 oz (mL)
- [ ] vinaigrette
  5 c. à soupe (mL)
- [ ] chocolat noir 70–85 %
  6 carré(s) (60g)

Collations

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

Produits de boulangerie

- [ ] pain
  2 tranche (64g)
- [ ] tortillas de farine
  1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (25g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

tomates
18 tomates cerises (306g)

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

Pistaches

188 kcal 7g protéine 14g lipides 6g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 3 repas :

pistaches décortiquées
3/4 tasse (92g)

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal 5g protéine 9g lipides 13g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

avocats, mûr, tranché
1/2 avocat(s) (101g)
pain
2 tranche (64g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal 7g protéine 5g lipides 2g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s) - 541 kcal 44g protéine 29g lipides 23g glucides 4g fibres

Donne 1 1/2 saucisse(s) portions

oignon, tranché finement
3/4 petit (53g)
saucisse végétalienne
1 1/2 saucisse (150g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
chou-fleur surgelé
1 tasse (128g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Crack slaw au tempeh

422 kcal 29g protéine 21g lipides 16g glucides 13g fibres

tempeh, coupé en dés
4 oz (113g)
Ail, haché
1 gousse (3g)
huile
2 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
1 c. à soupe (12g)
sauce piquante
1 c. à café (mL)
mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

Yaourt au lait de soja

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

Donne 1 pot portions

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

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Framboises

1 3/4 tasse(s) - 126 kcal 3g protéine 1g lipides 12g glucides 14g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

framboises
1 3/4 tasse (215g)

Pour les 2 repas :

framboises
3 1/2 tasse (431g)

1. Rincez les framboises et servez.

Salade de chou kale simple

2 tasse(s) - 110 kcal 2g protéine 7g lipides 9g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

vinaigrette
2 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
4 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
4 tasse, haché (160g)

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

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Framboises

1 1/4 tasse(s) - 90 kcal 2g protéine 1g lipides 8g glucides 10g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

framboises
1 1/4 tasse (154g)

Pour les 2 repas :

framboises
2 1/2 tasse (308g)

1. Rincez les framboises et servez.

Tenders de poulet croustillants

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal 9g protéine 18g lipides 5g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)

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

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Salade de chou kale simple

1 tasse(s) - 55 kcal 1g protéine 3g lipides 5g glucides 1g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

vinaigrette
1 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)

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

Quesadillas véganes aux haricots noirs

206 kcal 6g protéine 8g lipides 19g glucides 7g fibres

haricots noirs, égoutté et rincé
1/8 boîte(s) (55g)
avocats, mûr
1/8 avocat(s) (25g)
fromage végétalien râpé
1 c. à s. (7g)
salsa, divisé
1 c. à s. (16g)
tortillas de farine
1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (25g)
huile
1/4 c. à café (mL)

1. Mélanger les haricots, le fromage et la moitié de la salsa dans un bol moyen.
2. Répartir la garniture uniformément sur la moitié de chaque tortilla. Plier les tortillas en deux en pressant légèrement pour les aplatir.
3. Chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les quesadillas et cuire, en les retournant une fois et en ajoutant l'autre moitié de l'huile, jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés, 2 à 4 minutes au total.
4. Transférer sur une planche et couvrir légèrement de papier aluminium pour garder au chaud.
5. Servir les quesadillas avec de l'avocat et le reste de la salsa.

Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal 4g protéine 16g lipides 2g glucides 2g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

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

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

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Pois mange-tout

1 1/2 tasse - 41 kcal 3g protéine 0g lipides 5g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pois mange-tout
1 1/2 tasse, entière (95g)

Pour les 2 repas :

pois mange-tout
3 tasse, entière (189g)

1. Assaisonner de sel si désiré et servir cru.

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal 1g protéine 0g lipides 8g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Collations 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal 2g protéine 9g lipides 7g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)

Pour les 3 repas :

chocolat noir 70–85 %
6 carré(s) (60g)

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

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 3 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)

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

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Raisins

44 kcal 1g protéine 0g lipides 7g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

raisins
3/4 tasse (69g)

Pour les 2 repas :

raisins
1 1/2 tasse (138g)

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

Pudding chia végan avocat chocolat

172 kcal 11g protéine 9g lipides 4g glucides 7g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

poudre de protéine
1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)
lait d'amande non sucré
3/8 tasse(s) (mL)
graines de chia
1 c. à soupe (14g)
poudre de cacao
1/2 c. à soupe (3g)
avocats
1/2 tranches (13g)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
lait d'amande non sucré
3/4 tasse(s) (mL)
graines de chia
2 c. à soupe (28g)
poudre de cacao
1 c. à soupe (6g)
avocats
1 tranches (25g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.\r\nCouvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.\r\nServez et dégustez.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Tempeh nature

6 oz - 443 kcal 36g protéine 23g lipides 12g glucides 12g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile
3 c. à café (mL)
tempeh
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

huile
6 c. à café (mL)
tempeh
3/4 livres (340g)

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 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Lait de soja

1 1/2 tasse(s) - 127 kcal 11g protéine 7g lipides 3g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
3 tasse(s) (mL)

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

Cacahuètes rôties

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

Translation missing: fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1/3 tasse (49g)

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

Zoodles marinara

169 kcal 7g protéine 3g lipides 21g glucides 8g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

courgette
1 1/2 moyen (294g)
sauce pour pâtes
3/4 tasse (195g)

Pour les 2 repas :

courgette
3 moyen (588g)
sauce pour pâtes
1 1/2 tasse (390g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal 1g protéine 0g lipides 8g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Haricots mijotés chipotle et verdure

328 kcal 16g protéine 8g lipides 30g glucides 18g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile
1/2 c. à soupe (mL)
eau
1/8 tasse(s) (30mL)
coriandre fraîche
1 c. à soupe, haché (3g)
épinards frais, haché
1 oz (28g)
assaisonnement chipotle
1/4 c. à café (1g)
haricots noirs, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (220g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 oz (43g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
oignon rouge, coupé en dés
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)
coriandre fraîche
2 c. à soupe, haché (6g)
épinards frais, haché
2 oz (57g)
assaisonnement chipotle
1/2 c. à café (1g)
haricots noirs, égoutté et rincé
1 boîte(s) (439g)
feuilles de chou frisé (kale)
3 oz (85g)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)
oignon rouge, coupé en dés
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajouter seulement la moitié de l'oignon et seulement la moitié de l'ail. Cuire 3–5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
2. Ajouter le kale et cuire 1–2 minutes jusqu'à ce qu'il flétrisse.
3. Ajouter les haricots, l'eau, seulement la moitié de l'assaisonnement chipotle et un peu de sel et de poivre. Porter à frémissement et cuire jusqu'à réduction du liquide, 5–7 minutes.
4. Dans un bol moyen, ajouter les épinards, la coriandre, l'ail restant, l'oignon restant et un peu de sel et de poivre. Mélanger.
5. Dresser les haricots mijotés à côté du mélange d'épinards. Servir.

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 145 kcal 4g protéine 12g lipides 3g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

mélange de noix
2 2/3 c. à s. (22g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
1/3 tasse (45g)

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

Dîner 4

Consommer les jour 7

Ragoût de haricots noirs et patate douce

207 kcal 10g protéine 3g lipides 23g glucides 12g fibres

Ail, coupé en dés
1/3 gousse(s) (1g)
oignon, haché
1/6 petit (12g)
patates douces, coupé en cubes
1/6 patate douce, 12,5 cm de long (35g)
concentré de tomate
1/3 c. à soupe (5g)
huile
1/6 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
4 c. à s., haché (10g)
jus de citron
1/6 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
haricots noirs, égoutté
1/3 boîte(s) (146g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal 9g protéine 18g lipides 5g glucides 3g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

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

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.