Meal Plan - Plan alimentaire végan de 1000 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

955 kcal 96g protéine (40%) 30g lipides (28%) 65g glucides (27%) 10g fibres (4%)

Petit-déjeuner

145 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 1g de lipides

Bagel moyen toasté avec « beurre »
1/2 bagel(s)- 145 kcal

Déjeuner

365 kcal, 24g de protéines, 28g glucides nets, 16g de lipides

Poivrons et oignons sautés
63 kcal

Nuggets de seitan panés
302 kcal

Dîner

175 kcal, 6g de protéines, 8g glucides nets, 11g de lipides

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

Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)
1 tomate(s) farcie(s)- 130 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Day 2

1035 kcal 107g protéine (41%) 29g lipides (25%) 73g glucides (28%) 14g fibres (6%)

Petit-déjeuner

145 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 1g de lipides

Bagel moyen toasté avec « beurre »
1/2 bagel(s)- 145 kcal

Déjeuner

330 kcal, 13g de protéines, 33g glucides nets, 14g de lipides

Crackers
8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal

Sandwich vegan à l'avocat écrasé
1/2 sandwich(s)- 193 kcal

Dîner

290 kcal, 27g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides

Hachis de chou-fleur aux épinards
1 1/2 tasse(s)- 107 kcal

Seitan simple
3 oz- 183 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Day 3

1043 kcal 96g protéine (37%) 40g lipides (35%) 54g glucides (21%) 20g fibres (8%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides

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

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

Dîner

230 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien
196 kcal

Hachis de chou-fleur aux épinards
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Déjeuner

330 kcal, 13g de protéines, 33g glucides nets, 14g de lipides

Crackers
8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal

Sandwich vegan à l'avocat écrasé
1/2 sandwich(s)- 193 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Day 4

989 kcal 95g protéine (38%) 47g lipides (43%) 28g glucides (11%) 19g fibres (8%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides

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

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

Dîner

230 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien
196 kcal

Hachis de chou-fleur aux épinards
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Déjeuner

275 kcal, 13g de protéines, 7g glucides nets, 20g de lipides

Tofu cajun
157 kcal

Salade tomate et avocat
117 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Day 5

1034 kcal 99g protéine (38%) 34g lipides (30%) 57g glucides (22%) 27g fibres (10%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 10g de protéines, 16g glucides nets, 7g de lipides

Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal

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

Déjeuner

285 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 16g de lipides

Salade tomate et avocat
117 kcal

Sauté carotte & viande hachée
166 kcal

Dîner

290 kcal, 14g de protéines, 28g glucides nets, 9g de lipides

Poêlée végane pois chiches et pâtes de pois chiche
262 kcal

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

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Day 6

1015 kcal 91g protéine (36%) 26g lipides (23%) 86g glucides (34%) 18g fibres (7%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 10g de protéines, 16g glucides nets, 7g de lipides

Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal

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

Déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 37g glucides nets, 11g de lipides

Pain plat brocoli et houmous
1/2 pain(s) plat(s)- 315 kcal

Dîner

240 kcal, 9g de protéines, 31g glucides nets, 6g de lipides

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

Soupe d'épinards
108 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Day 7

1015 kcal 91g protéine (36%) 26g lipides (23%) 86g glucides (34%) 18g fibres (7%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 10g de protéines, 16g glucides nets, 7g de lipides

Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal

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

Déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 37g glucides nets, 11g de lipides

Pain plat brocoli et houmous
1/2 pain(s) plat(s)- 315 kcal

Dîner

240 kcal, 9g de protéines, 31g glucides nets, 6g de lipides

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

Soupe d'épinards
108 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Liste de courses

Boissons

- [ ] eau
  17 1/2 tasse (4186mL)
- [ ] poudre de protéine
  17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

Autre

- [ ] lait de soja non sucré
  3 tasse(s) (mL)
- [ ] fromage végétalien râpé
  4 c. à c. (9g)
- [ ] mélange d'épices italien
  1/2 c. à café (2g)
- [ ] beurre végane
  3/4 c. à soupe (11g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  1/4 paquet (156 g) (43g)
- [ ] Tranches de charcuterie d'origine végétale
  5 tranches (52g)
- [ ] riz de chou-fleur surgelé
  2 1/2 tasse, surgelé (265g)
- [ ] ranch végétalien
  2 c. à s. (mL)
- [ ] pâtes de pois chiches
  1 oz (28g)
- [ ] levure nutritionnelle
  1/2 c. à café (1g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] courgette
  1/4 grand (81g)
- [ ] tomates
  1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)
- [ ] oignon
  1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (178g)
- [ ] épinards frais
  5/8 paquet 285 g (166g)
- [ ] poivron
  1/2 grand (82g)
- [ ] ketchup
  1 1/3 c. à soupe (23g)
- [ ] Ail
  5 gousse(s) (14g)
- [ ] coriandre fraîche
  1/2 c. à soupe, haché (2g)
- [ ] carottes
  2/3 grand (48g)

Graisses et huiles

- [ ] huile d'olive
  3/4 c. à soupe (mL)
- [ ] huile
  2 oz (mL)
- [ ] vinaigrette
  1/2 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- [ ] bagel
  1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
- [ ] chapelure
  1 3/4 c. à s. (12g)
- [ ] crackers
  16 crackers (56g)
- [ ] pain
  1/2 livres (224g)
- [ ] pain naan
  1/2 livres (216g)

Céréales et pâtes

- [ ] seitan
  5 2/3 oz (161g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] sauce soja (tamari)
  1 1/6 c. à soupe (mL)
- [ ] tempeh
  4 oz (113g)
- [ ] tofu ferme
  5 oz (142g)
- [ ] miettes de burger végétarien
  2 oz (57g)
- [ ] pois chiches en conserve
  1/2 boîte (224g)
- [ ] houmous
  6 oz (174g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce piquante
  1 c. à café (mL)
- [ ] sauce Frank's RedHot
  2 c. à s. (mL)
- [ ] bouillon de légumes
  5/8 tasse(s) (mL)

- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  1/2 tasse, haché (20g)
- [ ] gingembre frais
  1 pouce (2,5 cm) cube (5g)
- [ ] brocoli
  1 1/2 tasse, haché (137g)

Épices et herbes

- [ ] sel
  1/3 c. à café (2g)
- [ ] coriandre moulue
  1/6 c. à café (0g)
- [ ] cumin moulu
  2/3 c. à café (1g)
- [ ] poivre noir
  1/4 c. à café, moulu (1g)
- [ ] poudre d'ail
  5/8 c. à café (2g)
- [ ] assaisonnement cajun
  1/2 c. à café (1g)
- [ ] flocons de piment rouge
  1/3 c. à café (1g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] avocats
  1 1/3 avocat(s) (268g)
- [ ] jus de citron vert
  1/2 fl oz (mL)
- [ ] jus de citron
  1/2 c. à soupe (mL)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Bagel moyen toasté avec « beurre »

1/2 bagel(s) - 145 kcal 6g protéine 1g lipides 27g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

beurre végane
1/4 c. à soupe (4g)
bagel
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (53g)

Pour les 2 repas :

beurre végane
1/2 c. à soupe (7g)
bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le beurre.
3. Déguster.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

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

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal 7g protéine 5g lipides 15g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

houmous
2 1/2 c. à soupe (38g)
pain
1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

houmous
7 1/2 c. à soupe (113g)
pain
3 tranche (96g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

Lait de soja

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 3 repas :

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

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Poivrons et oignons sautés

63 kcal 1g protéine 4g lipides 5g glucides 2g fibres

poivron, coupé en lanières
1/2 grand (82g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
oignon, tranché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

Nuggets de seitan panés

302 kcal 23g protéine 12g lipides 24g glucides 1g fibres

seitan, découpé en morceaux de la taille d'une bouchée
2 2/3 oz (76g)
ketchup
1 1/3 c. à soupe (23g)
chapelure
1 3/4 c. à s. (12g)
coriandre moulue
1/6 c. à café (0g)
cumin moulu
1/6 c. à café (0g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sauce soja (tamari)
2/3 c. à soupe (mL)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)

1. Dans un petit bol, mélangez la chapelure, la poudre d'ail, la coriandre, le cumin et le poivre noir. Dans un autre bol, versez la sauce soja.
2. Trempez les nuggets de seitan dans la sauce soja, puis dans le mélange de chapelure jusqu'à ce qu'ils soient entièrement enrobés. Réservez.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le seitan jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés.
4. Servez avec du ketchup.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Crackers

8 biscuit(s) salé(s) - 135 kcal 2g protéine 6g lipides 18g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

crackers
8 crackers (28g)

Pour les 2 repas :

crackers
16 crackers (56g)

1. Dégustez.

Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1/2 sandwich(s) - 193 kcal 11g protéine 8g lipides 15g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
sauce piquante
1/2 c. à café (mL)
avocats, épluché & épépiné
1/6 avocat(s) (34g)
pain
1 tranche(s) (32g)
Tranches de charcuterie d'origine végétale
2 1/2 tranches (26g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
sauce piquante
1 c. à café (mL)
avocats, épluché & épépiné
1/3 avocat(s) (67g)
pain
2 tranche(s) (64g)
Tranches de charcuterie d'origine végétale
5 tranches (52g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Tofu cajun

157 kcal 11g protéine 11g lipides 4g glucides 0g fibres

tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes
5 oz (142g)
huile
1 c. à café (mL)
assaisonnement cajun
1/2 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

Salade tomate et avocat

117 kcal 2g protéine 9g lipides 3g glucides 4g fibres

tomates, coupé en dés
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (mL)
avocats, coupé en dés
1/4 avocat(s) (50g)
jus de citron vert
1/2 c. à soupe (mL)
oignon
1/2 c. à s., haché (8g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5

Salade tomate et avocat

117 kcal 2g protéine 9g lipides 3g glucides 4g fibres

tomates, coupé en dés
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (mL)
avocats, coupé en dés
1/4 avocat(s) (50g)
jus de citron vert
1/2 c. à soupe (mL)
oignon
1/2 c. à s., haché (8g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Sauté carotte & viande hachée

166 kcal 12g protéine 7g lipides 8g glucides 5g fibres

coriandre fraîche, haché
1/2 c. à soupe, haché (2g)
oignon, haché
1/6 grand (25g)
Ail, haché finement
1/3 gousse(s) (1g)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
jus de citron vert
1/2 c. à café (mL)
flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
eau
1/3 c. à soupe (5mL)
sauce soja (tamari)
1/2 c. à soupe (mL)
miettes de burger végétarien
2 oz (57g)
carottes
2/3 grand (48g)

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 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Pain plat brocoli et houmous

1/2 pain(s) plat(s) - 315 kcal 11g protéine 11g lipides 37g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile
1 c. à café (mL)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1/2 oz (14g)
flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
houmous
2 c. à s. (31g)
Ail, haché finement
1/2 gousse (2g)
pain naan
1/2 large (63g)
brocoli, tranché
3/4 tasse, haché (68g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1 oz (28g)
flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
houmous
4 c. à s. (62g)
Ail, haché finement
1 gousse (3g)
pain naan
1 large (126g)
brocoli, tranché
1 1/2 tasse, haché (137g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Mélanger le brocoli haché, l'ail, la moitié de l'huile et un peu de sel et de poivre sur une plaque de cuisson. Mélanger. Rôtir 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
3. Placer le naan directement sur la grille du four et cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 4 à 5 minutes.
4. Mélanger les feuilles avec le jus de citron, le reste de l'huile et un peu de sel et de poivre.
5. Étaler le houmous sur le naan. Garnir de brocoli, de feuilles, et d'une pincée de piment rouge écrasé. Trancher le pain plat et servir.

Dîner 1

Consommer les jour 1

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.

Tomates farcies aux légumes (sans produits laitiers)

1 tomate(s) farcie(s) - 130 kcal 2g protéine 9g lipides 7g glucides 2g fibres

Donne 1 tomate(s) farcie(s) portions

courgette, coupé en dés
1/4 grand (81g)
fromage végétalien râpé
4 c. à c. (9g)
tomates
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)
oignon, coupé en dés
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
sel
1/8 c. à café (0g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
épinards frais
1/2 tasse(s) (15g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C).
2. Coupez le chapeau de chaque tomate et jetez-le.
3. Prenez une cuillère et évidez chaque tomate en prenant soin de ne pas percer les parois. Jetez la pulpe et les graines.
4. Séchez l'intérieur des tomates avec un essuie-tout. Salez l'intérieur et retournez-les sur un essuie-tout pour laisser s'écouler davantage ; réservez.
5. Coupez la courgette et l'oignon en dés.
6. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la courgette, l'oignon, les herbes italiennes et le sel/poivre (au goût). Faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient ramollis, environ 4 minutes.
7. Ajoutez les épinards et cuisez encore 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Retirez du feu.
8. Placez les tomates, côté droit vers le haut, dans un plat à four. Prenez environ la moitié du fromage et saupoudrez le fond des tomates.
9. Farcissez les tomates avec le mélange de légumes et couvrez avec le reste du fromage.
10. Enfournez environ 20-25 minutes jusqu'à ce que les tomates soient bien chaudes.
11. Optionnel : passez sous le gril environ une minute pour dorer le fromage.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Hachis de chou-fleur aux épinards

1 1/2 tasse(s) - 107 kcal 5g protéine 7g lipides 2g glucides 4g fibres

Donne 1 1/2 tasse(s) portions

épinards frais, haché
3/4 tasse(s) (23g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
riz de chou-fleur surgelé
1 1/2 tasse, surgelé (159g)
Ail, coupé en dés
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. Servez.

Seitan simple

3 oz - 183 kcal 23g protéine 6g lipides 10g glucides 0g fibres

Donne 3 oz portions

huile
3/4 c. à café (mL)
seitan
3 oz (85g)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

196 kcal 12g protéine 13g lipides 5g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

ranch végétalien
1 c. à s. (mL)
tempeh, grossièrement haché
2 oz (57g)
sauce Frank's RedHot
1 c. à s. (mL)
huile
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

ranch végétalien
2 c. à s. (mL)
tempeh, grossièrement haché
4 oz (113g)
sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du ranch végétalien.

Hachis de chou-fleur aux épinards

1/2 tasse(s) - 36 kcal 2g protéine 2g lipides 1g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

épinards frais, haché
1/4 tasse(s) (8g)
huile
1/6 c. à soupe (mL)
riz de chou-fleur surgelé
1/2 tasse, surgelé (53g)
Ail, coupé en dés
1/2 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

épinards frais, haché
1/2 tasse(s) (15g)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
riz de chou-fleur surgelé
16 c. à s., surgelé (106g)
Ail, coupé en dés
1 gousse(s) (3g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. Servez.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Poêlée végane pois chiches et pâtes de pois chiche

262 kcal 13g protéine 8g lipides 25g glucides 10g fibres

pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/4 boîte (112g)
oignon, finement tranché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
beurre végane
1/4 c. à soupe (4g)
pâtes de pois chiches
1 oz (28g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
1/2 c. à café (1g)

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

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.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Soupe d'épinards

108 kcal 5g protéine 4g lipides 9g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/8 boîte (56g)
cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
bouillon de légumes
1/3 tasse(s) (mL)
épinards frais
2 oz (57g)
gingembre frais, haché
1/2 pouce (2,5 cm) cube (3g)
oignon, coupé en morceaux
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/4 boîte (112g)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
bouillon de légumes
5/8 tasse(s) (mL)
épinards frais
4 oz (113g)
gingembre frais, haché
1 pouce (2,5 cm) cube (5g)
oignon, coupé en morceaux
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Faites frire l'oignon et le gingembre jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 à 5 minutes. Ajoutez les pois chiches, les épinards, le bouillon, le cumin et du sel.
2. Portez à ébullition, réduisez le feu et faites cuire jusqu'à ce que les feuilles soient flétries, environ 4 à 5 minutes.
3. Transférez délicatement la soupe dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez.

Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal 61g protéine 1g lipides 2g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

eau
2 1/2 tasse(s) (599mL)
poudre de protéine
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (78g)

Pour les 7 repas :

eau
17 1/2 tasse(s) (4191mL)
poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

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